**Комплексы «бодрящей» гимнастики.**

**Комплексы упражнений после дневного сна**

**1-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**2-й комплекс**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-«турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

**3-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее(.

4. И.п. то же, руки вперёд, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.п. то же, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**4-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.

6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**5-й комплекс**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.

5. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лёжа на полу, держать, и.п.

6. И.п. лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**6-й комплекс**

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох,

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.

6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**7-й комплекс**

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 секунд., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. И.п. то же, отвезти глаза вправо, влево.

6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

**8-й комплекс**

1. И.п. сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

**В группу жук к нам залетел,**

**Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»**

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

**Вот он вправо пролетел,**

**Каждый вправо посмотрел.**

**Вот он влево пролетел,**

**Каждый влево посмотрел.**

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

**Жук на нос хочет сесть,**

**Не дадим ему присесть.**

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

**Жук наш приземлился**.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.

**Зажужжал и закружился «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».**

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

**Жук, вот правая ладошка,**

**Посиди на ней немножко,**

**Жук,вот левая ладошка,**

**Жук, вот левая ладошка,**

**Посиди на ней немножко.**

7. Поднять руки ввех, посмотреть вверх.

**Жук наверх полетел**

**И на потолок присел.**

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

**На носочки мы привстали,**

**Но жучка мы не достали.**

9. Хлопать в ладоши.

**Хлопнем дружно,**

**Хлоп-хлоп-хлоп.**

10. Имитировать полёт жука.

**Чтобы улететь не смог,**

**«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж**