

ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА.

Гимнастика после сна «Семейство хомячков»

1. «Сон хомячков». В своей норке, свернувшись калачиком, спит маленький неуклюжий хомячок. Он лениво повернулся на спину и хорошенько потянулся, глубоко вздохнул. И. п.: лежа на правом боку, колени подтянуты к животу, руки под щекой, глаза закрыты.

2. «Хомячок потянулся». Все его движения очень мягкие, немного сонные. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потянуть носки вперед, руки отвести назад. (3-4 р.)

3. «Что за шум?». Вот чуткие ушки хомячка услышали какой-то шум. Что там такое? И. п.: то же. Повороты головы вправо-влево (рисуем дугу) – прислушивается хомячок. (6 р.)

4. «Скорей из норки». Все в порядке, пора выходить из норки. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Извиваясь, двигать всем телом.

а) «Передние лапки». И. п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, проводить по всей длине руки. (4-5 р.)

б) «Бочок». И. п.: то же. Ладони одновременно скользят по бокам вверх-вниз. (6 р.)

в) «Задние лапки». И. п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться в и. п. (6 р.)

5. «Хомячки играют в прятки». И. п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутые руки, не отрывая нижней части туловища от кровати. (5 р.)

6. «Хомячок греет животик». И. п.: сидя на пятках, упор руками сзади. Прогнуть туловище вперед, приподняться, вернуться в и. п. (6 р.)

7. «Хомячок здоровается с соседями». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Повороты вправо-влево с наклонами головы. (6 р.)

8. «Хомячки резвятся». И. п.: стоя на полу возле кровати, руки опущены вдоль туловища. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук вниз-вверх. (8 р)