

## Гимнастика после сна

1-2 неделя	3-4 неделя
<p><i>Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).</i></p> <p><i>Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверх, и вниз.</i></p> <p><i>Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).</i></li> <li>➤ <i>«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).</i></li> <li>➤ <i>«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).</i></li> <li>➤ <i>«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).</i></li> <li>➤ <i>«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).</i></li> <li>➤ <i>«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх). Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).</i></li> <li>➤ <i>Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).</i></li> <li>➤ <i>Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).</i></li> <li>➤ <i>Солнечные, не простые, зато скачут как живые: (Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).</i></li> <li>➤ <i>По лобку к височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке,</i></li> <li>➤ <i>И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев),</i></li> <li>➤ <i>Ладонками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем),</i></li> <li>➤ <i>Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).</i></li> </ul>