

Гимнастика после сна

1-2 неделя	3-4 неделя
<p><i>Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.</i></p> <p>Комплекс 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох. 2. И. П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох. 3. И. П.: лежа 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.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п. 5. И. П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п. 6. И. П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох. 	<p>Комплекс 2 «Самолет»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (<i>сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами</i>). - Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (<i>следить взглядом, то же выполняется в левую сторону</i>)). - Я моторчик завожу и внимательно гляжу (<i>Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом</i>). - Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (<i>сидя на ногах, выполнять летательные движения</i>). <i>Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).</i> - Мы летим, вдруг начался сильный дождь (<i>сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз</i>). - Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (<i>вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»</i>). - И снова стало светить солнышко (<i>сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево</i>). - Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке»: <i>сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).</i>