|  |
| --- |
| **Гимнастика прбуждения после дневного сна (старшие, подготовительные группы)*****Комплекс №1*****УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ*****«Змейка».***И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потя­нуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суста­вах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох. Повто­рить 4 раза.***Упражнения на тренировку пресса.***И.п. - руки согнуты в локте­вых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, поло­женных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги прозь, соединить и опустить ви.п. Повторить 3-4 раза.***«Полурыбка».***И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. При­поднять ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза.**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ*****Дыхательное упражнение.*** И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ*****«Змейка».***И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверху. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спи­ны, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повто­рить 4-6 раз.***Упражнение на координацию.***Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу. Повторить 4-6 раз.***«Горка».***И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз. |
| ***Комплекс №2*** **УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ*****Дыхательное упражнение.*** Кисти рук слегка касаются одна дру­гой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опус­тить - выдох. Повторить 2-3 раза.***«Ласточка».***И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат на полу, пятки вместе. Вдох - приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладошки развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз.***«Ножницы».***И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, раз­водить и сводить их до 6 счетов. Повторить 3-4 раза.**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ*****Наклоны.***И.п. - стойка на коленях, руки внизу. Наклон назад с прямым туловищем. Повторить 4-6 раз.**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ*****Упражнение на тренировку пресса.*** И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сесть прямо, держа руки в поло­жении «большие крылышки». Вдох - вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.***Дыхательное упражнение «Диафрагмальное дыхание».***И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая - на груди. При вдохе высо­ко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.***Упражнение на тренировку пресса.***И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и дер­жать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс №3*** **УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ*****Дыхательное упражнение.*** И.п. - руки вперед, голова лбом каса­ется пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.***Упражнение на координацию.***И.п. - то же. Приподнять над по­лом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком поло­жении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.***«Рыбка».***И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ногислегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ*****Приседания.***И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться в и.п. Повто­рить 4-6 раз.**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ*****«Велосипед».***И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на ве­лосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.***Дыхательное упражнение.***Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.***Упражнение на равновесие.***Сесть по-турецки, поднять руки, сцеп­ленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги. |
| ***Комплекс №4***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вил упражнения | Дози-ровка | Методическиеприемы |
| 1 | Чтоб совсем проснуться -нужно потянуться | 0,5 мин | Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно |
| 2 | «Самомассаж» | 0,5 мин | Сидя в постели, поглаживать руки и ноги |
| 3 | Упражнение «Буратино».Буратино потянулся,Раз нагнулся, два нагнулся.Руки в стороны развел,Видно ключик не нашел.Чтобы ключик отыскать -Нало на носочки встать | 1,5 мин | Выполнять упражнения всоответствии со словами |
| 4 | И.п. - о. с: руки на поясе. 1 -разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 - возвращение в и.п. (выдох) | 5-6раз | Выполнять по показувоспитателя в соответствии со словами.Вдох через нос, выдохчерез рот |
| 5 | Упражнение «Часики». И.п. -о. с: руки за спиной. Наклоныкорпуса вправо-влево, дыханиепроизвольное | 5-6раз | Выполнять по показу |
| воспитателя |
|  |
|  |
| 6 | Упражнения:сгибание пальцев стоп;приведение стоп внутрь;кружение стопами внутрь;энергичное надавливание пальцами стоп на пол | 3-4раза | Выполнять по показувоспитателя |
| 7 | Ходьба и легкий бег чередуются | 2-3мин | - |
| 8 | После гимнастики обширноеумывание (лицо, шея, руки долоктей, обтирание) | - | - |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Комплекс №5***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид упражнения** | Дози­ровка | Методические приемы |
| 1 | Чтоб совсем проснуться - нужно потянуться | 0,5 мин | Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно |
| 2 | Чтоб расти нам сильными, лов­кими и смелыми, ежедневно после сна, мы зарядку делаем. К солнцу руки поднимаем, дружно, весело шагаем, присе­даем и встаем и ничуть не уста­ем |  | Сидя в постели, понимать руки вверх. Ходьба у кровати, на мес­те с высоким поднимани­ем ног. Приседание, спина ровная |
| 3 | Прошу всех прямо встать, и то, что скажу, выполнять: ды­шите - не дышите... наклонитесь - улыбнитесь; на 1-2 быстро сядьте, на 3-4 быстро встаньте; наклонитесь вправо-влево и вдохните глубоко | - | Выполнять согласно тек­сту. Главное: разбудить детей и поднять у них настрое­ние |
| 4 | Упражнение на дыхание «Воз­душный шар в грудной клетке». И.п.: лежа, сидя, стоя. Мышцы живота, плеч и пояса остаются неподвижными, руки положить на нижнюю часть ребер | 6-10 раз | Сделать вдох через нос. Сделать медленный, ров­ный выдох, сжимая рука­ми ребра грудной клетки |
| 5 | «Гуси» | 1 - 2 мин | Медленная ходьба, на вдох - руки поднять в стороны; на выдох - опустить вниз с длитель­ным произношением га­га-га |
| 6 | Подвижная игра «Гуси, гуси» | 2-3 раза | Легкий бег босиком с взмахом рук («крыльев») |
| 7 | «Гуси возвращаются домой» - ходьба по массажерам, спор­тивным дорожкам | 3 раза | Укрепление мышц ног |
| 8 | Игра «Достань бабочку (кома­рика)» | - | Укрепление мышечного корсета |
| 9 | Игровое упражнение «Пройди красиво» | - | Ходьба по прямой с при­ставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе, спина прямая |
| 10 | Покатай шарик (стопой) | 2 раза каждой ногой | Предупреждение плоско­стопия |
| 11 | После гимнастики - обширное умывание | - | - |
|  |  |  |  |  |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Комплекс №6***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Дози-ровка | Методическиеприемы |
| 1 | Чтоб совсем проснуться - нужно потянуться | 30 с | Побудка в кровати, потягивание.Выполнять произвольно |
| 2 | Самомассаж |  | Сидя в кроватях, поглаживание лица: от носа к вискам; от подбородка к ушам;поглаживание шеи; рук откончиков пальцев к плечами ног от кончиков пальцевк бедру |
| 3 | Упражнение «Кошечка». И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову поднять. | 5-6 раз | - |
| 4 | Упражнение на гибкость.И.п.: сидя. 1 - руки соединить в«замке» за спиной (правая рукасверху через плечо, левая -снизу); 2 - и.п.Поменять руки | 5-6 раз | При выполнении упражнения следить за осанкой |
| 5 | Упражнение «Велосипед». И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.Ехали медведи на велосипеде,А за ними кот задом наперед,А за ними комарики на воздушном шарике,А за ними раки на хромой собаке. | 5-6 раз | Выполнять имитацию ездына велосипеде |
| 6 | Упражнение «Буратино».Буратино потянулся,Раз нагнулся, два нагнулся.Руки в стороны развел,Видно ключик не нашел.Чтобы ключик отыскать -Нало на носочки встать | - | Вдох через нос. Выдохчерез рот |
| 7 | Потанцевать или поиграть вподвижную игру | 3 мин | По выбору детей |
| 8 | После гимнастики - обширноеумывание | - |  |

 |

**Гинастика пробуждения после дневного сна (средние группы)**

Пробуждение детей после дневного сна требует от педагога особого подхода. Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом может стать веселая побудка. Когда наступает время подъема, мы включаем негромкую, мелодичную музыку, даём детям возможность проснуться, сделать ряд физиологических движений (потянуться в кровати, свернуться калачиком и выпрямиться, т.е. произвести те движения, которые требуются ребенку). Затем музыка звучит несколько громче, веселее, и предлагаем выполнить 3-4 упражнения, сначала из исходного положения, лежа, затем сидя.

|  |
| --- |
| ***Комплекс №1 «Весёлый котёнок»***1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.2. И.П.: лежа 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, И.П., вдох (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 - вдох.6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п. |
| ***Комплекс №2 «Прогулка по морю»***1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное. |
| ***Комплекс №3 «Прогулка в лес»***1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс №4 «Дождик»***1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее 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 поведемИ все капельки стряхнем.6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.7. И,-.П.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим. |
| ***Комплекс №5 «Прогулка»***1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.2. И.П.: лежа 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. «Пешеход»*.* 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 пяткой об пол.6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки. |
| ***Комплекс №6 «Неболейка»***1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, 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 вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс №7 «Я на солнышке лежу»***Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.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. |
| ***Комплекс №8 «Поездка»***1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя 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. |
| ***Комплекс №9 «Самолёт»***1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.Левое крыло отвел, Поглядел.3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин. |

|  |
| --- |
| ***Комплекс №10 «Два брата, через дорогу живут…»***1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., 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, отвести глаза вправо, влево.6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз. |
| ***Комплекс №11 «Жук»***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 полетел,Каждый вправо посмотрел.Вот он влево полетел,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 встать.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, Посиди на ней немножко.7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетелИ 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 полет жука. Чтобы улететь не смог,«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж». |

|  |
| --- |
| ***Комплекс №12 «Уголёк»***1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.2. «Бревнышко».И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.3. «Лодочка».И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.4. «Шлагбаум».И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.6. Ходьба на месте. |
| ***Комплекс №13 «Шалтай - балтай»***1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть |
| ***Комплекс №14 «Весёлые жуки»***1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. |