

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»

1. «Солнышко просыпается» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

