

НЕБОЛЕЙКА

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
3-4р.

И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), руки опущены, поднять руки вверх и опустить, массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания 3-4р.

И.п: сидя ноги вытянуть слегка расставлены, наклоны вперед 3-4р.

И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее) 20с.

И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками вперед 3-4р.

И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча 20с.

2. И.п стоя: **«большие и маленькие ребятки»** приседание и вытягивание рук вверх
3-4р.

3. Спокойная ходьба по ребристой дорожке.

4. Дыхательная гимнастика **«Часики»**