***ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В ПОСТЕЛЕ***

Гимнастика в постели проводится ежедневно после ночного или дневного сна. Ребенок выполняет упражнения  для пробуждения. Если сразу ребенок не хочет заниматься и снять с себя одеяло, можно предложить ему выполнить упражнения под одеялом.

а)     Потягивание пятками вперед;

б)    Велосипед руками и ногами;

в)     Жуки барахтаются – произвольно;

г)     Рыбка;

д)    Плуг.

Дозировка упражнений:  для детей 3-5 лет – 4-5 раз

                                          для детей 5-7 лет – 6-8 раз



**«Потягивание».** И.п.лежа на спине, руки перед собой согнуты в локтях. Поднять руки и ноги вверх и потянуться в  И.п.

«**Потягивание»**. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку – потянуться- И.п., затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться – И.п.

**«Велосипед»**. И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

**«Жуки»**. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и нога одновременно.

**«Рыбка»**. И.п. лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы. И.п.

**«Качели»**. И.п. лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. покачаться на животе, вперед, назад, И.п.

**«Лодочка»**. И.п. лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед, назад, И.п.