

## **Гимнастика пробуждения.**

1. «Потянись» - И. п. : лёжа на спине. Потянуться. И. п. то же 1-2 медленно руки вверх – вдох; 3-4 опуститься - выдох (2 раза).

2. «Жуки барахтаются» - И. п. : лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти. (2 раза).

3. «Жучки» - И. п. : лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок (2 раза).

4. «Нарисуй радугу» - И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

5. «Гром» - И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

6. «Кошечки» - И. п. : стоя на средних четвереньках, двигаться вперёд-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (5 раз).

«Кошка испугалась» - И. п. : стоя на четвереньках, спину прогнуть. 1-3 выгнуть спину дугой, зашипеть, как кошка. На 4 вдох. (4 раза).