**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.**

**1 ПОТЯГИВАНИЕ.**

Выполняется лежа в кровати.

Правой рукой тянемся вверх, а носком левой ноги тянемся вниз на 4 счета. Левой рукой тянемся вверх, а носком правой ноги потянуться вниз. Потянуться двумя пуками вверх, а носками вниз (каждое упражнение выполнять 3-4 раза)

**2 МАССАЖ ЖИВОТА**

Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ладонями и кулачками.

**3 МАССАЖ ОБЛАСТИ ГРУДИ.**

Поглаживаем область грудной клетки 6-8 раз.

**4 ГИМНАСТИКА ГЛАЗ**

Посмотреть глазами вверх, на кончик носа, вниз на кончик носа 3-4 раза. Сильно зажмурить глаза, расслабить глаза, посмотреть вперед. Поморгать глазами 6-8 раз.

**5 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Погладить нос (крылья носа) от кончика к переносице. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой(при этом закрывая левую) На вдохе и выдохе постукать по ноздрям 5-6 раз.

Сделать 8-10 выдохов и вдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук (м-м-м), одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Повернуться на бочок, и встать с кровати на коврик.

**6 ПОТЯГИВАНИЕ**

Встать на носки и потянуться руками вверх 4-6 счетов, тоже самое упражнение с закрытыми глазами.

И.П. основная стойка встать на носки, поднять руки вверх, сесть, обнять колени, встать, потянуться руками вверх и вернуться в и.п.(7-8) раз.

**7 ГУСЕНИЦА.**

И.П. Сидя, руки на поясе, сгибание пальцев ног, не отрывая пяток от пола, продвижение ступней вперед.

**8 ПОТЯГИВАНИЕ.**