

Гимнастика в постели после сна

Гимнастика в постели проводится ежедневно после сна. Если сразу ребенок не хочет заниматься и снять одеяло с себя, предложите ему выполнить упражнения под одеялом:

- а) Потягивание пятками вперед;
- б) Велосипед руками и ногами;
- в) Жуки барахтаются – произвольно;
- г) Рыбка;
- д) Плуг.

Примерные комплексы гимнастики в постели

Дозировка: для детей 3-5 лет – 4-5 раз; для детей 5-7 лет – 6-8 раз.

Комплекс №1.

1. **«Жуки».** И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.
2. **«Подтягивание».** И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, в И.П.
3. **«Рыбка».** И.П. – лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы. И.П.

Комплекс №2.

1. **«Велосипед».** И.П. – лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.
2. **«Качели».** И.П. – лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед, назад. И.П.
3. **«Потягивание».** И.П. – вернуться в положение 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.

Комплекс №3.

1. И.П. – лежа на левом боку, руки перед собой, поднять правую ногу вверх 5 раз, И.П., затем повторить на правом боку.
2. **«Лодочка».** И.П. – лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед, назад, И.П.
3. И.П. – лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, слегка прогнуться назад, хлопок перед собой, не опуская рук. И.П.