

Гимнастика пробуждения

Включите тихую музыку (займитесь такой гимнастикой вместе с ребенком, показывая ему пример)

Итак, начинаем нашу гимнастику пробуждения.

1. Лягте на спинку, руки поднимите над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

2. Поработайте носочками: к себе – от себя, к себе – от себя, к себе – от себя (и так 5-6 раз).

3. А теперь приступаем к следующему упражнению - "Маляр". Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим левую ногу от носочка к колену. (Похвалите ребенка, повторите упражнение около 3х раз) . А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3 раза).

4. А теперь вместе с вашим ребенком притворитесь утятами. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20 сек).

5. похвалите ребенка, и перейдите к упражнению "Велосипедист" Он медленно крутит колеса своего велосипеда.... А теперь он едет быстро... А сейчас опять медленно... И опять быстро...(повторите несколько раз в различном темпе, и продолжительности)

6. настала пора для более активных упражнений, к примеру разомните ноги, с помощью упражнения "Поезд". Лягте на пол и вытяните ноги(это шлагбаум пропускающий поезд) Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом идет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!

7. После подобных упражнений хорошо бы посидеть, сядьте вместе с вашим ребенком в позу "Лотоса". Теперь поднимите руки вверх(распускаются цветки лотоса) и сделайте глубокий вдох, повторите это упражнение несколько раз, это поможет наполнить

легкие и кровь кислородом, тем самым взбодриться.

8. Разгоните обогащенную кислородом кровь по телу, для этого потянитесь и обхватите себя руками крепко крепко, после чего разведите руки делая еще один вдох.(невыходите из позы лотоса)

9. Теперь представьте что выглянуло солнышко, и поднимите голову, затем оно зашло за тучку, опустите голову.(Похвалите ребенка и повторите упражнение несколько раз)

10. Повращайте головой в разные стороны, сначала в одну, затем в другую.

11. Вместе с вашим ребенком закройте глаза, улыбнитесь и громко скажите:

**Раз, два, три, четыре, пять –
Нам пора вставать!**

