

***Картотека гимнастики***

***после сна***



|  |
| --- |
| **Гимнастика после сна** |
| 1 | «Будь здоров» Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.  |
| 2 | «Горка» Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения. |
| 3 | 1. Положить на пол веревку ; ноги на расстоянии 15 см одна от другой. Ухватить пальцами ноги веревку и держать их.

Это же упражнение выполнить сидя. Веревку захватить пальцами, ноги выпрямить, поднять с пола . На некоторое время задержаться в таком положении, повторить несколько раз. |
| 4 | «Подкати мяч»Сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя. |
| 5 | « Братья - близнецы»  Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.  |
| 6 | «Упражнение с массажными мячиками» И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч. И.П сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч. |
| 7 | «Умелые пальчики» Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох) |