**Ленивая гимнастика после сна**

*Потянулись*

И.П.- лежа на спине; правую руку вытянуть за голову, левую - вдоль туловища.

Вдох - тянуть правую руку вверх, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох - тянуть правую руку вверх. То же со сменой рукой.

*Растишка*

И.П.- лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги.

Выдох - расслабиться, и наоборот.

*Паучок*

 И.П.- лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться.

*Колобок*

И.П.- лежа на спине, руки развести в стороны

1-3- подтянуть колени к груди, обхватить руками

4- вернуться в и.п.

*Пальчики спрятались*

И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища

1-3- одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок

4-вернуться в и.п.

*Потянем носочки*

И.П.- лежа на спине

1- ноги поднять вверх

2-7- двигать стопами от себя и на себя

8- и.п.

*Рыбка*

И.П.- лежа на спине

1-3- приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх

4-и.п.

*Кошечка*

и.п.- стоя на четвереньках

1-2 прогнуть спину в низ

3- выгнуть вверх

*Носок- пяточка*

Сидя на кровати, ноги отпустить на пол, прокатить мяч от носка до пятки.