**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

1. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
2. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох (через нос).
3. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

**ОКТЯБРЬ**

1. *«Потягушки».*И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. *«Горка».*И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3.*«Лодочка».*И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

1. *«Волна».*И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

**НОЯБРЬ**

1. « *Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»*. И .п.: о.с., вдох, руки в
стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
2. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).*И.п.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
3. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.:*стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

**ДЕКАБРЬ**

1И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

2. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

*3. «Пешеход».*И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

4. *«Молоточки».*И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

**ЯНВАРЬ**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2.И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

**ФЕВРАЛЬ**

1.И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

2.И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

3.И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

1. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

**МАРТ**

1. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) -выдох, и.п., локти касаются пола -вдох.
3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
4. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**АПРЕЛЬ**

1.И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2.        И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

 Поглядел.

3- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4.И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

**МАЙ**

1.И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

2. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.

3. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6.И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

***ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ***

**СЕНТЯБРЬ**

**1-й комплекс**

**«Жуки».** ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

**«Потягивание».** ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

**«Рыбка».** ИП - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

**ОКТЯБРЬ**

**2-й комплекс**

**«Велосипед».** ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

**«Качели»**. ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

**«Потягивание».** ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, потянуться, возврат в ИП, затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться, возврат в ИП.

**НОЯБРЬ**

**3-й комплекс**

ИП - лежа на левом боку, руки перед собой. Поднять правую ногу вверх 5 раз, затем повторить то же на правом боку.

**«Лодочка».** ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед и назад.

ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, слегка прогнуться назад, хлопок перед собой, не опуская рук, возврат в ИП.

**ДЕКАБРЬ**

**4-й комплекс**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

 Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

 3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

1. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
3. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

**ЯНВАРЬ**

**5-й комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх —вдох, выдох.
6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**ФЕВРАЛЬ**

**6-й комплекс «Самолет»**

1.        И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2.        И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

1. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4.        И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

1. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8- раз).
2. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

**МАРТ**

**7-й комплекс**

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее
веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

**АПРЕЛЬ**

**8-й комплекс «Жук»**

1.        И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2.        Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, тоже в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

3.        Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4.        Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5.        И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6.        Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

7.Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8 Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9.        Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10.        Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

**МАЙ**

**9-й комплекс «Уголек»**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п. - выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
6. Ходьба на месте.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

**«Жуки».** ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

**«Потягивание».** ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

**«Рыбка».** ИП - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

**ОКТЯБРЬ**

**«Велосипед».** ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

**«Качели»**. ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

**«Потягивание».** ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, потянуться, возврат в ИП, затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться, возврат в ИП.

**НОЯБРЬ**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

 Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

 3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

**ДЕКАБРЬ**

1.И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

2.И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

3.        И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

                          И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть

**ЯНВАРЬ**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

**ФЕВРАЛЬ**

1.И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2.        Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, тоже в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

3.Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

4. Имитировать полет жука.

 Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

**МАРТ**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п. - выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.

**АПРЕЛЬ**

1.И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

3.И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх —вдох, выдох.

4.И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**МАЙ**

1.И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

2. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

3.И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

***ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА***

***В СТАРШЕЙ ГРУППЕ***

**СЕНТЯБРЬ**

**1-й комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги под тянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, и.п., вдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**ОКТЯБРЬ**

**2-й комплекс**

1. *«Потягушки».*И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. *«Горка».*И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3   *«Лодочка».*И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

1. *«Волна».*И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
2. *«Мячик».*И.п.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
3. *«Послушаем свое дыхание».*И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**НОЯБРЬ**

**3-й комплекс «Прогулка в лес»**

1. *«Потягушки».*И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. *«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех)*.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. « *Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»*. И .п.: о.с., вдох, руки в
стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).*И.п.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.:*стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

**ДЕКАБРЬ**

**4-й комплекс «Дождик»**

1.        И.п. Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки
показать траекторию ее движения, следить глазами.

Капля первая упала — кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2.        И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3.        И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4.И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5.И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6.  И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7.И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

**ЯНВАРЬ**

**5-й комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2.  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

*4. «Пешеход».*И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. *«Молоточки».*И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.п.: о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**ФЕВРАЛЬ**

**6-й комплекс**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2.И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.

5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6.И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**МАРТ**

**7-й комплекс**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2.И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3.   И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

1. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
3. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

**АПРЕЛЬ**

**8-й комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И .п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) -выдох, и.п., локти касаются пола -вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**МАЙ**

**9-й комплекс «Самолет»**

1.        И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2.        И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

 Поглядел.

3- И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

4.И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

5.И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз). И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.