

Комплекс № 1.

И.п. – исходная позиция.

1. «Потягушки». И.п.: лежа, руки вдоль туловища. На счет 1-2 медленно поднять руки вверх над головой, на счет 3-4 опустить руки вдоль туловища. Вдох на счет 1-2, выдох на счет 3-4. Повторить 4-5 раз.
2. «Струна». И.п.: лежа, руки над головой, вверх. На счет 1-2 потянуться (вытянуться, как струна), в напряжении руки и ноги. На счет 3-4 расслабиться, отдохнуть. Повторить 3-4 раза.
3. «Где мои носочки?» И.п.: лежа, руки над головой вверх, «в замке». На счет 1-2 носки ног потянуть на себя. На счет 3-4 расслабиться. Повторить 3-4 раза.
4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. На счет 1-2 одновременно поднять руки и ноги вверх, отдохнуть. Повторить 3-4 раза.
5. Ходить по массажному коврику на носках и на внешней стороне стопы.

Комплекс № 2.

1. «Потягушки». И.п.: лежа, руки вдоль туловища. На счет 1-2 медленно поднять руки вверх над головой, на счет 3-4 опустить руки вдоль туловища. Вдох на счет 1-2, выдох на счет 3-4. Повторить 4-5 раз.
2. «Играем носками». И.п.: лежа, руки вдоль туловища. На счет 1 левый носок потянуть на себя, правый от себя. Чередую, повторить 4-6 раз.
3. «На пляже». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. На счет 1-2 поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях (достать до ягодицы пяткой). Повторить 4-6 раз.
4. «Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно ногами имитировать прокручивание педалей велосипеда вперед. Повторить 6-7 раз.
5. Ходить по массажному коврику на полной ступне, на носках, на внешней стороне стопы.

Комплекс № 3.

1. «Потягушки». И.п.: лежа, руки вдоль туловища. На счет 1-2 медленно поднять руки вверх над головой, на счет 3-4 опустить руки вдоль туловища. Вдох на счет 1-2, выдох на счет 3-4. Повторить 4-5 раз.
2. «Ящерица». И.п.: лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч. На счет 1-2, выпрямляя руки, откинуть голову назад, прогнуться в спине. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
3. «Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно ногами имитировать прокручивание педалей велосипеда вперед. Повторить 6-7 раз.
4. «Ёжики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1 присесть на корточки, голову нагнуть вперед, вниз, руками обнять колени. На счет 2 вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз.
5. Ходить на пятках, высоко поднимая колени.

Комплекс № 4.

1. «Потягушки». И.п.: лежа, руки вдоль туловища. На счет 1-2 медленно поднять руки вверх над головой, на счет 3-4 опустить руки вдоль туловища. Вдох на счет 1-2, выдох на счет 3-4. Повторить 4-5 раз.
2. «Подъемный кран». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. На счет 1 поднять прямые сомкнутые ноги вперед, вверх. На счет 2-3 держать ноги под углом. На счет 4 опустить ноги в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
3. «Плавание». И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони около лица. На счет 1-2 ладони вытянуть вперед, вверх. На счет 3-4 руками делать дуги в стороны, вниз. Сгибать руки в локтях, вернуться в и.п.
4. «Цапля». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 развести руки в стороны, правую ногу согнуть в колене и поставить на левую (выше коленной чашечки). На счет 2 вернуться в и.п. На счет 3 то же другой ногой. Повторить 4-6 раз.
5. «Пружинки». Приседания (руки на поясе). Повторить 6-8 раз.
6. Ходить на пятках, высоко поднимая колени.