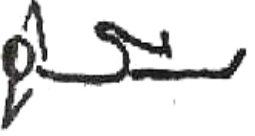


Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

в ліжку або на підлозі №2

Мета – прискорення переходу організму від сну.

Місце – приміщення, яке попередньо провітрене.

	В.п. – лежачи на спині. Випрямити руки в ліктях. Прогнувшись у спині і спираючись на п'яти і лопатки, повертати голову праворуч і ліворуч, перекинутися на п'ятах в сторони.
	В.п. – те ж, руки за головою, пальці сплетені. Опора тіла на голову і таз, прогнутися, підтримуючи вагу тулуба на передпліччях, глибокий вдих та видих.
	В.п. – те ж. Ліва нога пряма, права зігнута в коліні. Внутрішньою стороною правого коліна торкнутися матраца зліва, голову повернути праворуч.
	В.п. – те ж. Скласти ноги підшва до підшви, підтягти до сідниць, розслабитися. Підвести нижню частину живота, кілька разів втягнути сідниці.
	В.п. – те ж. Прогнутися дугою вліво так, щоб ліве плече стосувалося зігнутого лівого коліна, а праве коліно стосувалося лівої п'яти. Голова повернена вправо, праву лопатку і ліве коліно донизу. Те ж – в інший бік.
	В.п. – те ж. Лівою рукою узяти пальці правої ноги, підтягти п'яту під ліву сідницю. Випрямити стегно вперед, коліно донизу.

	В.п. – те ж. Ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Спираючись на руки, піднімати по черзі стегна вгору. Переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.
	В.п. – те ж. Випрямити ноги, стопу взяти на себе, напружити м'язи стегна. Тримати. Натягнути стопу від себе. Тримати.
	В.п. – лежачи на боку. Згорнутися "калачиком". Обхватити коліна руками, підтягти до грудей.
	В.п. – лежачи на животі. Поставити кулак на кулак, стертися підборіддям. Прогнутися. Лежати. Глибоке дихання.
	В.п. – лежачи на спині. Через кожні три вдихи перекладати увагу з одного органу тіла на інший, як би промацуючи їх внутрішній зміст і функціональні можливості. Насолоджуємося м'язовим тонусом.