**ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***1. “Перекрестное марширование”***  
Любим мы маршировать,  
Руки, ноги поднимать.  
Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой  
по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой  
одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по  
противоположной ноге.  
***2. “Мельница”***  
Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед,  
затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время  
выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.  
***3.“Паровозик”***  
Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в  
локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять  
положение рук и повторить упражнение.  
***4. “Робот”***  
Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз.  
Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги  
должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные  
руки и ноги.  
***5. “Маршировка”***  
Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой  
ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается  
взмахом правой руки.  
***6. «Колено – локоть».***  
Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до  
колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение  
8–10 раз.  
***7. “Яйцо”***  
Спрячемся от всех забот,  
только мама нас найдет.  
Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в  
колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.  
***8.“Дерево”***  
Мы растем, растем, растем  
И до неба достаем.  
Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это —  
семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно  
подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер —  
раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)  
***9.«Крюки».***  
Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем  
вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок,  
вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.  
***10. «Повороты шеи».***  
Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок  
должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой  
сначала с открыли глазами, потом с закрытыми.