**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.