

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ (АКТИВНЫЙ ОТДЫХ)

музыкальное сопровождение: «Сон» автор: С.Никитин

1. «воздушный шарик»

и.п. лёжа на спине, руки вверх
1 – 8 вдох, выдох со звуком ФУ – У
(надуваем шарик)



2. «волна»

и.п. то же
1 – 4 сед
5 – 8 наклон вперёд (складочка),
продолжительный выдох
(повторить 2 раза)



3. «крокодил»

и.п. упор лёжа
1 – 4 выпрямить руки, прогнуться
5 – 8 и.п.

4. «кошечка»

и.п. то же

1 – 8 сед на пятки

1 – 4 прыжком упор присев

5 – 8 о.с.



5. «друзья»

и.п. о.с. лицом в круг,

дети держат друг друга за руки

за направляющим медленным шагом

строятся в одну шеренгу.

