

Презентация  
Воспитатель : Зиновьева. Т.С

Упражнения  
на релаксацию  
детского организма





## «Льва поза» «Simhasana»

И.п.: сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставлены (как когти льва). Как можно шире открывают рот, выжимая воздух язык вперед (как можно дальше), сильно вдохнуть ощущая напряжение в области лопаток и плеч (прокашивая лев). Словотворить 2-3р.  
Льва обидели помыслив худшее сившим и здржкнвом в профмак-оме забавлявший юрца.



Наклон к коленям  
" ~~~~~ "

и.п.: о.с. с выносом, наклонившись  
вперёд, коснуться пальцами  
рук пола перед ногами  
(попытавшись положить  
ладони на пол), не сгибая  
коленей.



## «Шога кобры»

и.п.: лежа на животе, руки поставив около таз и ногими на пол, очень медленно поднять голову и открывая грудную клетку от пола прогнуть ее «внутри вверх (как кобра)». задерживается в конечном положении, можно пошнеть. медленно вернуться в и.п.



## «Слова юрт» ~ ~ ~ ~ ~

И. н. сиде прямо, нелюки и носки соединены  
вместе, руки опущены. От предлежа  
спины слегка склизь лопатки и  
поднимают плечом. Все время рас-  
пределяется равномерно на обе  
ноги. Руки на ширине плеч самопроу-  
водно поднимаются вверх. Пред-  
ставил себя в образ юрт. Вер-  
шинной уюженки в облаке (в ие-  
бо).



## "Поза дерева"

И.п.: о.с. Согнуть правую ногу, приклад её подошвой к выпуклой поверхности левого бедра. С вдохом поднимать руки вверх, соединив ладони. Пальцы широко. Удерживать равновесие себя на левой ноге. Представить себе в образе дерева: ноги как корни, широко уходящие в землю, руки и ладони, как ветки и листья дерева. Дыхание с грудью.



## «Поза змеи»

И.п. сидя на пятках, раздвинув колени  
наклонив корпус вперед, положив  
лоб и вытянуть вперед со сложен-  
ными ладонями руки на пол.  
Представив себя в образе изогну-  
той змеи.



## “слоза муска”

н.п. лёжа на животе, согнув ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола и выжать фронтальную часть. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперед-назад.



