

Упражнения
на релаксацию
детского организма



Презентация
Воспитатель : Зиновьева. Т.С





«поза льва» Simhasana

И.п.: сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставлены (как когти льва). Как можно шире открывать рот, выгибая всю туловище вперед (как можно дальше), сильно вдохнуть ощущая напряжение в области лодыжки и пятки (прогнувшись лев). Словотворить 2-3р.
Поза оказывает положительное воздействие на органы пищеварения и способствует заживлению раны.



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, спину 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 предшней
спины сдвигая сдвигать лопатки и
поднимать плечи. Все время рас-
пределяется равномерно на обе
ноги. Руки на ширине плеч самопроу-
водно поднимаются вверх. Пред-
ставь 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 выпрямленной поверхности левого бедра. С вдохом поднимать руки вверх, соединив ладони. Пальцы широко. Удерживать равновесие стоя на левой ноге. Представить себе в образе дерева: ноги как корни, широко уходящие в землю, руки и ладони, как ветки и листья дерева. Стояте с грудью.



«Поза черепахи»

И.п. сидя на пятках, раздвинув колени и наклонив корпус вперед, положив лоб и вытянув вперед со сложенными ладонями руки на пол. Представив себя в образе изгибающейся черепахи.



“слоза муска”

н.п. лёгка на мускуле, сочувствую вам в ко-
нечии, захватить пальцами ладони,
оторвать бедра от пола и вращать
пронувая в спине. В этом по-
ложении задерживая несколько
секунд, покачивается вперед-назад.



"Поза крокодила"
и н н н н н н

и.п.: лёжа на животе, опираясь локти на пол впереди головы, положить подбородок на ладони и расслабить мышцы тела. Для усиления релаксационного эффекта можно согнуть колени, поджать колени вверх, раскачивая ими в воздухе, подобно хвосту крокодила, лежащего на берегу тёплой реки.