

Упражнения
на релаксацию
детского организма



Презентация
Воспитатель : Зиновьева. Т.С





«Лоза 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 язык вперед (как можно дальше), сильно вдохнуть ощущая напряжение в области лопаток и плеч (прогнувшись лев). Словотворить 2-3р.
Лоза облепая пошлнее сугодей сившими & зрррррррр в профмак-ине 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 ногами на пол, очень медленно поднять голову и открывая грудную клетку от пола прогнуть ее «внутри вверх» (как кобра). задерживается в конечном положении, можно пошатать. 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. Вес тела рас-
пределяется равномерно на обе
ноги. Руки на уровне плеч проу-
водно поднимаются вверх. Пред-
ставь себя в образе юрт. Вер-
шинной уютой 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. Стоять с грудью.



«Поза черепахи»

И.п.: сидя на пятках, раздвинув колени
наклонив корпус вперед, опустив
лоб и вытянуть вперед со сложен-
ными ладонями руки на пол.
Представив себя в образе вытя-
нутой черепахи.



“слоза муска”

н.п. лёжа на животе, согнув ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола и вращать прогнувшись в спину. В этом положении задерживаясь несколько секунд, покачивается вперед-назад.

