

Упражнения для расслабления мышц

Учитель начальных
классов МБОУ
«Подвязьевская СОШ»

Шомова Елена
Михайловна

Шарик



Вот как шарик
надуваем
и рукою
проверяем.
Шарик лопнул –
выдыхаем,
Наши мышцы
расслабляем.
Дышится легко,
вольно, глубоко

Любопытная варвара



Любопытная
Варвара
Смотрит влево,
смотрит вправо,
А потом опять
вперед,
Тут немного
отдохнет.
Шея не напряжена
и
Рассла-а-блена.



ЛЯГУШКИ

Вот понравится
лягушкам:

Тянем губы прямо к
ушкам!

Потяну и перестану,
Но нисколько не
устану.

Губы не напряжены
И рассла-а-блены

орешки

Зубы крепче мы
сожмем,
А потом их
разожмем.
Губы чуть
приоткрываются,
И приятно
расслабляются.



горка

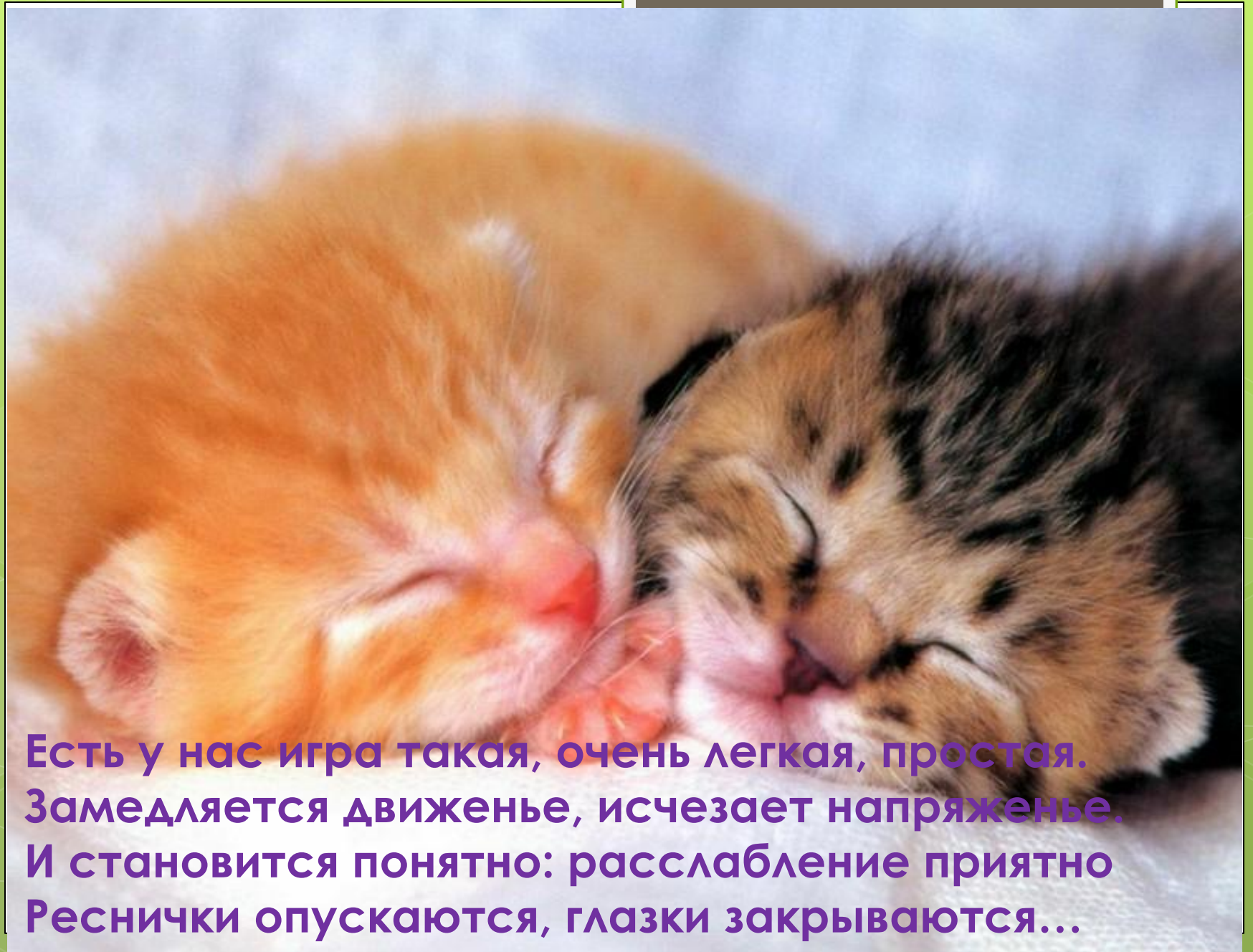


© www.ClipProject.info

Кончик языка
внизу,
Язык горкой подниму.
Спинка языка тотчас
станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю –
Напряженья не люблю.
Язык на место
возвращается
И приятно
расслабляется!

Все умеют танцевать, бегать ,
прыгать и играть,
но не все пока умеют расслабляться,
ОТДЫХАТЬ





Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно: расслабление приятно
Реснички опускаются, глазки закрываются...



**Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным
засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.**

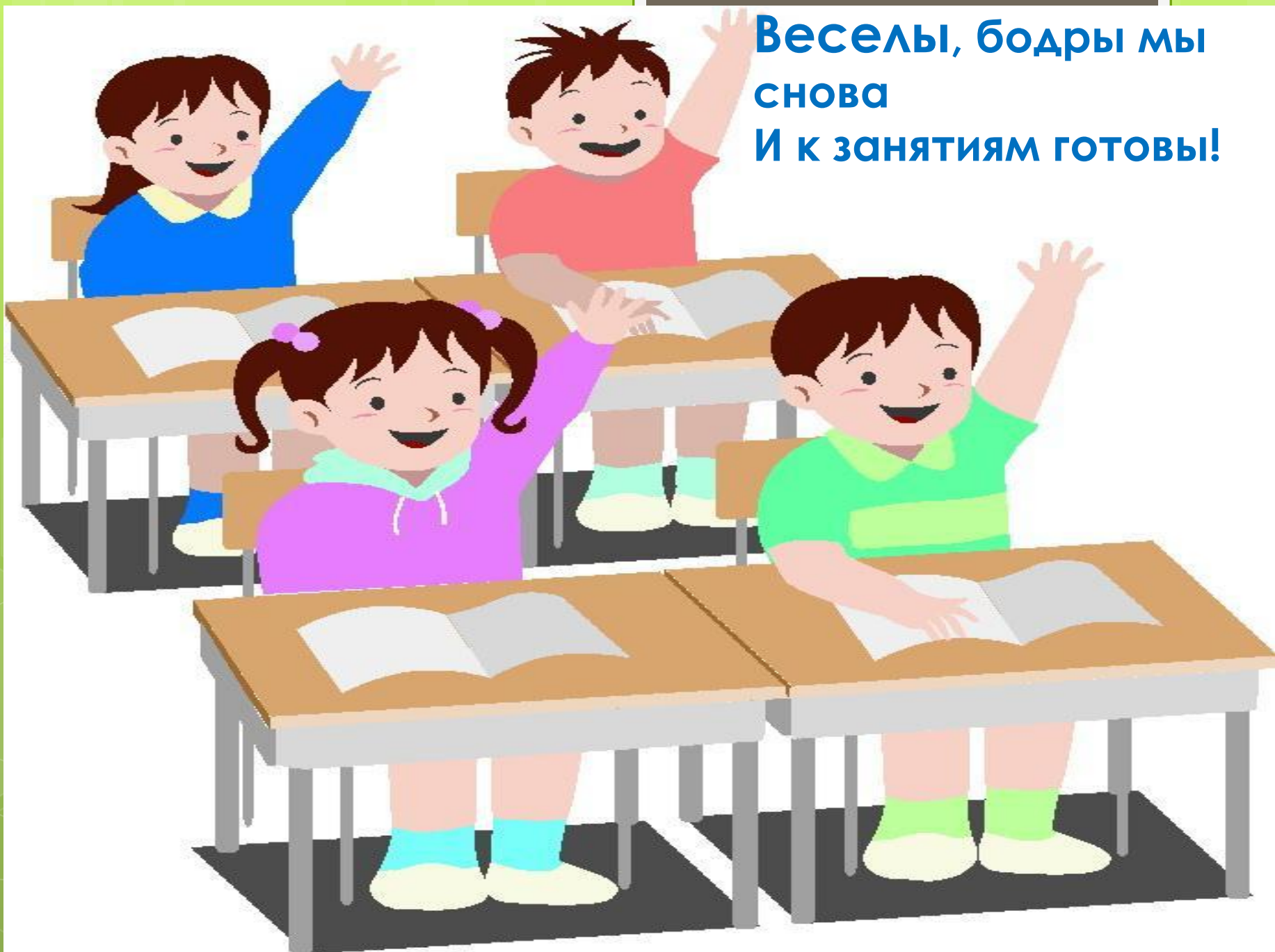


**Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.
Дышится легко, вольно, глубоко**



**Было славно отдыхать,
А теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак, и к груди прижать – вот
так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть,
проснуться!**

**Веселы, бодры мы
снова
И к занятиям готовы!**



Всем успехов в учебе!



<http://cs311322.vk.me/v311322629/16a4/xfqhs1QSmBo.jpg> -смайлик с высунутым языком

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16ab/PcNaаUFХсgo.jpg> - смайлик с закрытыми глазами

http://cs311322.vk.me/v311322629/16b2/J8d_jZVfG2k.jpg- лягушонок

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16b9/hG6T56kQdKs.jpg> - спящая девочка

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16c0/C9wNХАСVefA.jpg> -прыгающие дети

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16c8/-Bkyf-2x7J8.jpg> –луг и радуга

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16f7/LFHOfZd8Lwc.jpg> -КОШКИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16ff/EI5UUTgrxHw.jpg> -ДЕТИ ЗА
ПАРТАМИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/1706/eLwJMgV7Us.jpg> -
ПРЫГАЮЩАЯ ДЕВОЧКА

<http://cs311322.vk.me/v311322629/1716/1Zv6A4XgOBA.jpg> -ДЕТИ
С КНИГАМИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16d1/-aYFI4ZLTow.jpg> -
ТАНЦУЮЩИЕ ДЕТИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16d8/Sy6KzpQdlWw.jpg> -
СМАЙЛИК С УЛЫБКОЙ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16e0/M0dklmOBhw.jpg> -
СПЯЩИЕ КОТЯТА

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16e7/2d-fZcJuriQ.jpg> -
ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16f0/R2m7-KZByDw.jpg> -
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ