

## «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

Положение сидя. Спина прямая, руки на парте. Поворачиваем голову влево — вправо до упора, как будто хотим узнать, что там происходит.



Стоя, руки опущены и расслаблены. Поворачиваем торс вправо-влево, руки «болтаются», как плети. Проговариваем стишок:

«Шалтай-Болтай сидел на стене.

**Шалтай-Болтай свалился во сне».** 

**Резко** наклоняем корпус вперед, руки «падают» вместе с корпусом.



Наклоняемся вперед, берем воображаемую штангу, напрягая руки, поднимаем медленно штангу вверх.

Как только штанга оказывается наверху, расслабляем руки и «бросаем» штангу.



Стоя, руки вытянуты вперед. Предлагаем детям выбрать воображаемый фрукт. С усилием сжимаем кисти, имитируя отжим сока.

Стряхиваем кисти рук, как будто капельки сока.

## СОЛНЫШКО - ТУЧКА

Стоя, говорим детям, что набежала тучка, стало холодно. Дети обнимают себя руками, как будто хотят согреться. Руки в напряжении.

Затем объявляем, что выглянуло солнышко, стало теплее. Расслабляем руки и тело. Повторяем несколько раз.