**Вторник 7.04**

Время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-25 минут!

Выполнить следущие задания:

1. *Разминка*



1. «Рывки и махи руками»
2. «Махи ногами»
3. «Приседания»
4. «Выпады в сотрону»
5. «Наклоны в сторону»
6. «Велосипед»
7. «Наклон вперед»
8. «Мельница»
9. *Упражнения для напряжения и расслабления мышц живота, спины и ног*

И.п. – исходное положение

1. ***«Загораем»***

И.п. - сидя, на коврике под углом 45°, руки сзади немного согнуты, ноги прямые, носки натянуты*.*

1*-* потягиваем колени к себе руки выпремляем.

2*-* вернуться в и.п.

Выполняем 5-7 раз

1. ***«Ножницы»***

И.п. – сидя, на коврике под углом 45°, руки сзади, немного согнуты, ноги прямые напряжены, подняты вверх

1-4 - развести ноги в стороны, имитируем движение ножниц

Выполняем 30сек

1. ***«Пружинки»***

И.п. – стоя на полу, руки на поясе.

1- поднимаемся на носки, выполняем пружинистые движения стопами.

2- и.п.

(пальцами стопы надавливаем на воображаемые упругие пружины)

Выполняем 30сек

1. ***«Лодочка»***

И. п. – лежа на животе, руки прямые вытянуты веперд, ноги тоже прямые, носочки натянуты.

1-выполняем одновременный подъем верхней части туловища и ног

2-3 - на задержке дыхания стараемся вытянуться и растянуть тело, устремляя ноги и руки в противоположные стороны.

4-выполняем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.

Вверху задерживаемся на 5 секунд

1. ***«Складываем книжки на полку»***

И. п. – лежа на спине. Руки с пятью книгами – над головой.

1-Туловище медленно перемещаем из положения лежа, в положение сидя и кладем одну книгу к ногам.

2 –и.п.

Далее выполняем упражнение, до тех пор, пока все книги не перенесем в одну стопку у ног.

1. ***«Оловянные солдатики и тряпичные куклы».***

Ребёнок изображает солдатика, напрягая мышцы тела и сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. По хлопку, изображает тряпичную куклу, ребёнок снимает излишнее напряжение тела, расслабляется, руки висят как «тряпочки

Выполняем упражнение 2-4 раза

1. *Упражнение на расслабление*

**«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

Ребенок принимает удобную позу, закрывают глаза, дышит глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представь себе, что в животе у тебя воздушный шарик. Ты вдыхаешь медленно, глубоко - глубоко, и чувствуешь, как он надувается… Вот он стал большим и легким. Когда ты почувствуешь,что не можешь больше его надуть, задержи дыхание, не спеша, сосчитай про себя до пяти, после чего медленно и спокойно

выдыхай. Шарик сдувается… À потом надувается вновь…»

Сделайте так 2-3 раза, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты…

После выполнения упражнения ребенок может поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Когда ребенок чувствует, что сильно испугался или теряет контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.