Составитель:

**Нестерова Татьяна Михайловна,**

**инструктор по физической культуре**

**Комплекс телесных упражнений для снятия зажимов с использованием спортивных блоков для йоги.**

**Цель:** способствовать быстрому снятию заблокированных эмоций (радости,

хорошего настроения, удовольствия)

***Упражнение "Шапка-нос"***

*Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за блок, расположенный на голове, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.*

**Упражнение “Перекрестное марширование”**

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

*Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь руками с блоком по одной и другой ноге. Сделать 6 пар движений.*

**Упражнение “Паровозик”**

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов

согнутой в локтевом суставе левой рукой с блоком и плечом вперед, затем столько же назад.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

**Упражнение “Маршировка”**

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**Упражнение “Яйцо”**

Спрячемся от всех забот,

только мама нас найдет.

*Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.*

**Упражнение “Дерево”**

Мы растем, растем, растем

И до неба достаем.

*Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)*

**Упражнение “Домик”**

Мы построим крепкий дом,

Жить все вместе будем в нем.

*Взять блок двумя руками и имитировать движения молотка. (10 раз)*

***Упражнение “Лезгинка”***

*Любим ручками играть*

*И лезгинку танцевать.*

*Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.*

***Упражнения "Симметричные рисунки"***

*Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки, в одной из которых находит блок, а затем руки поменять (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).*

***Упражнение "Горизонтальная восьмерка"***

*Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками. Блок перемещается из одной руки в другую..*

***Упражнение “Взгляд влево вверх”***

*Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку блок и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв*

*левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на блок в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза.*

*Затем берут берут в правую руку и упражнение повторяется.*