Составитель:

**Нестерова Татьяна Михайловна,**

**инструктор по физической культуре**

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

**Упражнение “Перекрестное марширование”.**

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой ногой блока, который находится в руках. Сделать 6 пар движений.

**Упражнение “Мельница”.**

Рука с блоком и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное. Затем меняются рука и нога.

**Упражнение “Паровозик”.**

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой 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.