



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

подготовила муз.руководитель

СЕКРЕТ Борисенкова Н.А.

Источник

ЦЕЛЬ: <https://vk.com/club58710056>

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА

СОДЕРЖАНИЕ:

ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ПО ТЕКСТУ, КОТОРЫЙ ОЗВУЧИВАЕТ ПЕДАГОГ ПОДЖАТЬ ГУБЫ ТАК, ЧТОБЫ ИХ СОВСЕМ НЕ БЫЛО ВИДНО. ЗАКРЫТЬ РОТ НА "ЗАМОЧЕК", СИЛЬНО-СИЛЬНО СЖАВ ГУБЫ. ЗАТЕМ РАССЛАБИТЬ ИХ:

У МЕНЯ ЕСТЬ СВОЙ СЕКРЕТ,
НЕ СКАЖУ ЕГО ВАМ, НЕТ
(ПОДЖАТЬ ГУБЫ).
ОХ КАК СЛОЖНО УДЕРЖАТЬСЯ,
НИЧЕГО НЕ РАССКАЗАВ (4—5 С).
ГУБЫ ВСЕ ЖЕ Я РАССЛАБЛЮ,
А СЕКРЕТ СЕБЕ ОСТАВЛЮ.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

СНЕЖНАЯ БАБА

ЦЕЛЬ:
РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

СОДЕРЖАНИЕ:

ДЕТИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ, ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ НИХ СНЕЖНАЯ БАБА. ОГРОМНАЯ, КРАСИВАЯ, КОТОРУЮ ВЫЛЕПИЛИ ИЗ СНЕГА. У НЕЕ ЕСТЬ ГОЛОВА, ТУЛОВИЩЕ, ДВЕ ТОРЧАЩИЕ В СТОРОНЫ РУКИ, И ОНА СТОИТ НА КРЕПКИХ НОЖКАХ. ПРЕКРАСНОЕ УТРО, СВЕТИТ СОЛНЦЕ. ВОТ ОНО НАЧИНАЕТ ПРИПЕКАТЬ, И СНЕЖНАЯ БАБА НАЧИНАЕТ ТАЯТЬ. ДАЛЕЕ ДЕТИ ИЗОБРАЖАЮТ, КАК ТАЕТ СНЕЖНАЯ БАБА. СНАЧАЛА ТАЕТ ГОЛОВА, ПОТОМ ОДНА РУКА, ДРУГАЯ. ПОСТЕПЕННО, ПОНЕМНОЖКУ НАЧИНАЕТ ТАЯТЬ И ТУЛОВИЩЕ. СНЕЖНАЯ БАБА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЛУЖИЦУ, РАСТЕКШУЮСЯ ПО ЗЕМЛЕ.

