

Динамические упражнения

«Голова – мяч»

Положить голову на правое плечо. Сделать толчок плечом – «сбросить» голову на левое плечо (6-8 раз). Можно «перебрасывать» голову от плеча до кисти и обратно.

«Любопытный нос»

Выполнять движения носом в разных направлениях: вперёд – назад, вверх – вниз, вправо – влево (15-20 секунд).

«Несговорчивые уши»

Как будто прислушиваясь правым ухом к чему – либо, перемещать сначала головку, а затем и всё туловище влево «не хочу слышать», затем тоже левым ухом вправо (15 – 20 секунд).

«Нетерпеливые ноги»

«Отрывать» носки то левой, то правой ноги от пола, пятки остаются прижатыми к полу. Затем «отрывать» от пола пятки, носки на месте. Можно менять темп интенсивность движений (10 – 15 минут).

«Марионетка»

Расслабиться («тело ватное»). Выполнять движения, представив, как будто веревки тянут голову, правое и левое плечи, грудную клетку, лопатки сначала вверх, потом вниз и т. д. (10 – 15 секунд).