



## БАБА-ЯГА

**Цель.** Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

**Ход игры.** Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.

Бабка-Ежка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала! (Дети идут врассыпную по залу.)

А потом и говорит: «У меня нога болит!». (Дети останавливаются.)

Пошла на улицу — раздавила курицу,

Пошла на базар — раздавила самовар!

Вышла на лужайку — испугала гайку! (Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)







# БУРАТИНО И ПЬЕРО

**Цель.** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

**Ход игры.** Дети двигаются по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые пальцы растопырены, все мышцы напряжены. По команде «Пьеро» — опять замирает, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена руки болтаются вниз. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.





# САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

**Цель.** Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

**Ход игры.** Дети двигаются врассыпную, как в упражнении, по команде «самолеты» бегают стремительно, вынув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, Плечи и шея не зажаты.







# СНЕГОВИК

*Цель.* Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

*Ход игры.* Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены! Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.





## КАКТУС И ИВА

*Цель.* Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

*Ход игры.* Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.



# Преображение детей

**Цель.** Та же.

**Ход игры.** По команде педагога дети превращаются в деревья, цветы, грибы, игрушки, бабочек, змей, лягушек, котят и т.д. Педагог может сам превратиться в злую волшебницу и превращать детей по своему желанию.