ИГРЫ – ПРЕВРАЩЕНИЯ

Игры - превращения выполняются без текста. Они учат чувствовать напряженное и ненапряженное состояние мышц, всего тела или отдельных частей корпуса: ног, рук, головы, шеи, плеч.

ДЕРЕВЯННЫЕ И ТРЯПИЧНЫЕ КУКЛЫ

Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног. Корпуса. Опущенных вдоль тела рук. Выполняются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам. Дети должны снять излишнее напряжение в плечах и корпусе: руки висят пассивно; ноги слегка расставить.

Из этого положения корпус следует разворачивать то вправо, то влево. При этом руки, как у тряпичной куклы, обвиваются вокруг тела, голова поворачивается.

Движения деревянных и тряпичных кукол в чередовании исполняются несколько раз подряд, чтобы дети смогли почувствовать разницу напряженных и расслабленных мышц.

ЦВЕТОЧЕК

Дети должны потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно начинают «падать» кисти рук («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), сгибаются руки в локтях («стебелёк сломался»), и, освободив от напряжения мышцы спины. Шеи и плеч, надо позволить корпусу. Голове и рукам пассивно упасть вперёд, слегка согнув колени («завял цветочек»).

КРЫЛЬЯ САМОЛЁТА И МЯГКИЕ ПОДУШЕЧКИ

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до кончиков пальцев (изобразить «крылья самолета»). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, слегка опустив плечи. А локти. Кисти и пальцы пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

МЕЛЬНИЦА

Дети выполняют свободное круговое движение рук: описывают руками большие круги перед собой, начиная из положения «руки в стороны».

Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе. Необходимо следить. Чтобы в плечах не возникало зажимов. При которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

ПАРОВОЗИКИ

Дети выполняют круговые движения плечами: руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх - назад - вперёд. Амплитуда движения максимальная. При движении плеч назад напряжение усиливается. Локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно следить. Чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперёд. Т.е. расширяя. А не сужая грудную клетку.

ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ

Положив руки на пояс. Дети встают в исходное положение: пяточки вместе. Носочки в стороны. Не спеша надо подняться на полупальцы. Продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы дети опускаются на всю ступню. Не перенося тяжесть тела на пятки. Движение следует повторить несколько раз.

НАДУЙ МЯЧ

В игровом задании участвуют двое детей. У одного в руках находится воображаемый «насос». Второй изображает сдутый мячик. Первый ребёнок стоит прямо. Слегка расставив ноги. Второй - присаживается. Корпус его при этом находится в расслабленном состоянии (голова и руки опущены). В тот момент. Когда первый ребёнок выполняет активные наклоны, имитируя движения насоса, второй начинает медленно подниматься, расставляя закруглённые руки в стороны и изображая постепенно наполняющийся воздухом «мяч». Все мышцы тела постепенно начинают напрягаться. Когда «Мяч» надут до предела. Первый ребёнок «вынимает клапан», резко выпуская воздух. «Мяч» быстро возвращается в исходное «сдутое « положение: колени сгибаются. Голова опускается. Руки безвольно свисают. Весь корпус полностью расслабляется. Игра повторяется несколько раз. Затем дети меняются ролями.

**Игры - превращения**