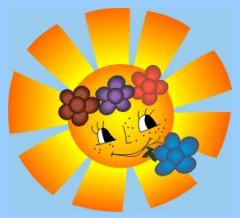
Расслабление и напряжение мышц корпуса



Деревянные и тряпичные куклы

Движение помогают осознать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в сторону рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.