*Упражнения для снятия усталости (старший возраст).*

1. «Воображаемое стекло».

Стоя, напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее-резкое расслабление.

1. «Астры».

Дети присели в кругу и держаться за руки. Они астры и растут на клумбе.

«Мы астры, астры, астры (медленно встают, поднять руки)

На клумбе вырастаем.

Нас любят не напрасно, (ходьба по кругу, взявшись за руки)

Когда мы расцветаем.

Мы - красивые цветы, (махи руками вперед и назад)

Мы – веселые цветы».

1. «Что вы делали ребята ?»

Как дела у вас ребята?

Как вы время провели?

Как играли? Что видали?

Что за день узнать могли?

Попрошу я вас, ребята,

Рассказать мне по порядку,

Например, как вы сегодня

Утром делали зарядку.

Руки вверх мы поднимали- (движения по тексту)

Раз, примерно, целых пять.

А подняв, не забывали

Опускать их вниз опять.

Поворачивали тело (повороты в стороны)

То направо, то налево.

Это делали умело

Саша, Катя, Ксюша, Сева…

Шишки дружно собирали

И в корзинку их бросали.

Вмиг окончили мы сбор,

Привели в порядок бор.

1. «Гуси на прогулки».

Гуси не простые птицы, (идут вперевалочку)

Ходят чинно, вереницей.

Гуси, гуси! – Га-га-га! (бегут, размахивая крыльями )

Хорошо вам? Да-да-да!

Ну, летите веселей

На лужок, да поскорей!

Прилетели, пошагали. (ходят)

Травку клювом пощипали, (наклонится вперед)

Крыльями встряхнули, (махи руками)

Шею потянули. (потягивание шеи, грудь вперед)