**Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.**

* ***«Тик –так» (Повороты и наклоны головы****)*

Положение тела - основная стойка. Поворот головы вправо-влево (2 раза), старайтесь поворачивать ее как можно дальше. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение(2 раза). Не дергайте плечами.

* ***Работа плечами (почемучка)***

Основная стойка. Поднимаем плечи верх - вниз как будто удивляемся (4раза).