**Задание для обучающихся профильного объединения «Дебют» 1 г.о.**

1. Сделать пластическую разминку на основе видеофрагмента.

2. Сделать упражнения на снятие телесных зажимов.

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

**Упражнение «Мороженое»**

Руки подняты вверх, все мышцы напряжены. «Мороженое начинает таять». Постепенно расслаблять мышцы, начиная с кистей рук и заканчивая снятием напряжения с ног.

**Упражнение** «**Кактус и ива»**

«Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы).

**Упражнение «Мокрые котята»**

Дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; затем медленно расслабляют все части тела, встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

*Можно использовать во время упражнений спокойную музыкальную композицию.*