**Приложение 12**

**Релаксационные упражнения**

**Релаксация**

Релаксация – это физиологическое состояние покоя, полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и других психологических приёмов.

Произвольная регуляция у человека – это процесс, происходящий на уровне слов, внутренних планов, представлений конечного результата своих действий.

Развитие самоощущения, самопонимания, самосознания – это первый этап тренировки психической произвольности. Второй этап психической произвольности – это способ научиться изменить свою психическую жизнь в желанном направлении.

Для того чтобы управлять работой своих эмоций, нужно направлять своё внимание на внутренние ощущения и уже потом произвольно менять их характер.

Для улучшения релаксации дети должны овладевать различными сферамипсихической жизни.

*Двигательная сфера:*

* произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении;
* различать и сравнивать мышечные ощущения;
* определять соответствие характера ощущений характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями;
* менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

*Эмоциональная сфера:*

* произвольно направлять своё внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определяя их характер;
* одновременно направлять своё внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции;
* произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

*Релаксационные упражнения* бывают нескольких видов:

* упражнения для снятия телесного напряжения и повышения общего тонуса;
* упражнения для расслабления шеи и плечевого пояса;
* упражнения для расслабления рук;
* упражнения для расслабления ног.

Упражнения на релаксацию можно проводить в группе или музыкальном зале в зависимости от состояния детей и целей. Наиболее эффективны упражнения с использованием спокойной классической музыки, такой как: «Волшебная классика для релаксации», «Мой океан – звуки природы для детей», «Прогулка по лесу», «Пение птиц».

*Релаксационные упражнения можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.*

*Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:*

**«Задуй свечу»**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

**«Ленивая кошечка»**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело, затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

*Упражнения на расслабление мышц лица:*

**«Озорные щечки»**

Набрать воздух сильно, надувая щечки. Задержать дыхание, медленно выпустить воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются, потом расслабить щеки и губы.

**«Рот на замочке»**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет *(поджать губы).*

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав *(4-5 сек.).*

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю!

**«Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсти, растягивая губы и обнажая зубы, рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю *(рычать).*

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть!

*Упражнения на расслабление мышц шеи:*

**«Любопытная Варвара»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

*Упражнения на расслабление мышц рук:*

**«Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить лимон и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон,

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить тоже движение левой рукой.

**«Пара»**

*(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук)*

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется и наоборот.

**«Вибрация»**

Какой сегодня чудный день!

Руками потрясли.

Прогоним мы тоску и лень!

Вот мы здоровы и бодры!

*Упражнения на расслабление мышц ног:*

**«Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает, чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу *(правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).* Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-Выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**«Лошадки»**

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать не забудьте!

**«Слон»**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

*Упражнение на расслабление всего организма:*

**«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба, огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две, торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утр, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, затем другая. Постепенно начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой прохладной водицы. Поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, отдыхают под звучание мелодичной спокойной музыки. «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

**«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, закрывая глаза. Происходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу,

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром как барабан *(дети «пробуждаются»).*

**«Замедленное движение»**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

**«Тишина»**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, поскольку в них есть элемент игры.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психологическое здоровье.

**Массаж биологически активных зон,** предотвращающий простудные заболевания

Тили-тили-тили-бом

Сбил сосну зайчишка лбом.

(*приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе)*

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

(*кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)*

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс.

(*раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжимать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом)*

**Самомассаж «Лиса»**

*(движения выполняются в соответствии с текстом)*

Утром лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

(*все массирующие движения выполняются снизу вверх: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.)*

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала –

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица – Лиса!

До чего же хороша!

*(красуясь , выполнять полуобороты корпуса вправо и влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину)*

**«Дождь»**

*(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движения)*

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам.

(*хлопки ладонями по спине)*

Гром! Гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек.

*( поколачивание кулачками)*

Град! Град, сыплет град,

Все под крышами сидят.

*( постукивание пальчиками)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

*( поглаживание по спине)*