**МБДОУ «Плешановский детский сад №1»**

**Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях**

**Релаксационные игры для детей**



**Учитель – логопед: О.П. Ведель**

**Цель релаксационных игр**– снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Существуют разные релаксационные игры:

* Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела
* Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой
* Игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции
* Игры - «усыплялки» имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат

**Планирование релаксационных упражнений для старших дошкольников (5 – 6 лет)**

**Сентябрь**

**1 неделя. «Спящий котёнок».**Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком (напряжение). Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

**2 неделя. «Прогулка».**Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

     Мы собрались погулять. Все быстрей, не отставать!

     Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

     Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

**3 неделя.   «Улыбнись – рассердись».**Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

**4 неделя. «Грибок».**Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

**Октябрь.**

**1 неделя.  «Холодно – жарко».**На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит  волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

**2 неделя. «Осенний лист».** (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

**3 неделя.«Тропинка».** Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

**4 неделя. «Пружинки».**Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

     Что за странные пружинки упираются в ботинки?

     Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подожмем!

     Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

**Ноябрь.**

**1 неделя.   «Цветок распустился».**Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце…. и т.д.

**2 неделя. «Жарко-холодно».**Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко… (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

**3 неделя. «Штанга».**Дети сидят на стульях.

     Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два!       (напряжение)

     Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,

     Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим.      (расслабление)

**4 неделя.   «Бабочка».**Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

**Декабрь.**

**1 неделя**.   **«Вьюга и сугроб».** Мы -  снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

**2 неделя. «Мячики».**Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с…» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

**3 неделя. «Холодный – теплый».** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…

**4 неделя. «Самолеты».**Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

     Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

     Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

     Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

     К облакам мы поднялись.

     Вот лес, мы тут приготовим парашют.

     Парашюты все раскрылись,

     Мы легонько приземлились.

**Январь.**

**1  неделя.  «Шишки».**Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам…

**2 неделя. «Одежда».**Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

**3 неделя.«Воздушный шар».**Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

**4 неделя. «Клякса».**Я -  клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

**Февраль.**

**1 неделя.  «Кулачки».**Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее…  Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

**2 неделя. Сосулька».**На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

     У нас под крышей сосулька висит,

     Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

**3 неделя.   «Ледяные фигуры».**(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до  детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы… Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

**4 неделя. «Снеговик».** На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка**.**Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

     Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

     Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

     Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

     Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

**Март.**

**1 неделя.**  **«Пылесос».**Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

**2 неделя. «Олени».**Руки -  рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

**3 неделя. «Гуси».**Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш…», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

**4 неделя. «Резиновые игрушки».** Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

**Апрель.**

**1 неделя. «Мыльные пузыри».**Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. ( Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

**2 неделя. «Шарик».**Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения:руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

     Надуваем быстро шарик, он становится большой.

     Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

**3 неделя. «Ныряльщики».**Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

**4 неделя. «Солнышко и тучка».**Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

**Май.**

**1 неделя. «Цветы и дождь».**Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

**2 неделя. «Загораем».**Дети лежат на полу на спине.

     Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

     Держим, держим, напрягаем,

     Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

**3 неделя. «Спортсмены».**На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

     Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

     Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

     Ногу на пол не спускать!

     Мы все мышцы напрягаем,

     А теперь их расслабляем.

     Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

**4 неделя. « Облака».**Дети лежат на ковре.  Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас  снова вернулись обратно в детский сад.

**Игры на основе нервно-мышечной релаксации**

**«Мороженое»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Воспитатель: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела…»

**«Поймай бабочку»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Воспитатель показывает бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

**«Лягушонок»**

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. Воспитатель рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

|  |  |
| --- | --- |
| Вот понравилось лягушкам:  Тянут губы прямо к ушкам! | Воспитатель и дети осторожно пальцами растягивают улыбку к ушкам |
| Потяну – перестану и нисколько не устану! | «Отпускают» улыбку |
| Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны. | Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз |

**«Потягушечки»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Воспитатель предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются а круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Воспитатель (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Воспитатель: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

**Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.**

**«Согреем бабочку»**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения.Дети сидят в кругу на стульях. Воспитатель показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (обучая этому дыхательному упражнению, можно попросить детей широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Воспитатель рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки (на начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе произнести долгий звук «У»).

**«Часики»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Воспитатель: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть?  Хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают… Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и воспитатель размахивают руками, говорят «Тик-так».

**«Каша кипит»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Воспитатель: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую – на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «Ф-Ф-Ф»,-выпятили животик. Вот как каша кипит!»

**Игры с прищепками**

**«Игры с прищепками»**

Цель: снять напряжение, развивать мелкую моторику рук, развивать коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Воспитатель показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,

Всю одежду постирала,

Милой маме помогу,

Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за воспитателем.)

Затем воспитатель показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.

Не боимся тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за воспитателем).

**«Зайчик и собака»**

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Воспитатель рассказывает стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять –  Вышел зайчик погулять. | Пальцы левой руки показывают «зайчика». |
| Вдруг охотник выбегает  И собаку выпускает.  Собака злая лает, | Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака |
| Зайчик убегает | Левая рука убирается за спину |

**«Глупая ворона»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, закрепить сенсорные навыки, развивать коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения.Дети и воспитатель сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за воспитателем.

|  |  |
| --- | --- |
| Глупая ворона  Увидела бумагу | Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик» |
| Как ее ухватит.  Думала конфета,  Оказалось… фантик. | Производится наклон кисти с прищепкой к столу, захват фантика. |

**Игры-«усыплялки»**

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, успокаивают.

Необходимо сопровождать «усыплялку» поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба, бровей. Все эти действия нужны, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и отходят ко сну.

Игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

**«Усыплялка для ладошек»**

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

Процедура проведения. Дети лежат в кроватях, педагог обращает внимание на ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

|  |  |
| --- | --- |
| Устали наши ладошки,  Хотят отдохнуть немножко. | Показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими |
| Они собирали игрушки. | Показать, как собирали невидимые игрушки |
| С мамой лепили плюшки. | Полепить из невидимого теста |
| С бабулей варили кашку. | Помешать невидимую кашу |
| Рвали в саду ромашки. | Сорвать несколько невидимых цветков |
| Кидали хлебные крошки,  Воробушкам на дорожке. | Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими, кидая невидимые крошки |
| Устали наши ладошки,  Пускай отдохнут немножко. | Сложить ладони одну на другую, расслабить руки |

**«Малышам всем спать пора»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела ребенка.

Процедура проведения. Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

**«Игрушки»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Процедура проведения. Дети в кроватях. Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,

Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать.

Слоник тоже хочет спать,

Хобот опускает слон,

Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,

Тихо носики сопят.

Мягкие подушки

Согревают ушки.

Глазки закрываются,

Сказки начинаются!

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.**

«Улыбка»

Представьте себе, что вы ви­дите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот кото­рого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ сол­нышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыб­нуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... ваши руки и ладошки наполня­ются улыбающейся силой сол­нышка (повторить 2—3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнеч­ный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал даль­ше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбо­родке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрал­ся за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2—3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый лет­ний день. Подставьте солныш­ку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирает­ся сесть кому-нибудь на язык. Закройте рот (задержка дыха­ния). Прогоняя пчелку, энер­гично двигайте губами. Пчелка улетела. Слегка откройте рот, выдохните воздух (повторить 2—3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый лет­ний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — под­ставьте нос солнцу, рот полуот­крыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу квер­ху, рот оставьте полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, энергично двигайте носом. Бабочка улетела. Рас­слабьте мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2—3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый лет­ний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) Повторить 2—3 раза

«Сосулька»

Представьте, что вы превратились в сосульку. Вам очень холодно, вы заледенели, неподвижны. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот вышло солнышко, начало пригревать, сосульке тает (дети расслабляются), сначала медленно, а потом быстрее и быстрее и превращается в ве­сеннюю лужицу (предлагаем детям показать).Повторить 2—3 раза.

«Снежинка»

Представьте, что наступила зима, выпал снег. Каждый из вас превратился в красивую, фигур­ную снежинку. Начинается сне­гопад, снежинки кружатся, сна­чала медленно, потом быстрее, быстрее. Настоящая вьюга. Ветер стихает, вьюга успокаивается, снежинки медленно садятся на шубы и шапки прохожих (пока­зать). Ветер опять подул, закру­жил снежинки. Повторить 2—3 раза.

«Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, ще­кочет нам щечки, ладошки. По­смотрите вверх, на небо. Там — радуга. Тянемся-тянемся до ра­дуги, ладошки солнцу показыва­ем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. Повторить 2—3 раза.