***Релаксационные упражнения для снятия напряжения в мышцах:***

1. «В ГРОЗУ» упр. выполняется лежа на животе или на боку.

Представьте, что вы черепашки, что вы лежите на желтом песочке.

Греет солнышко, вам тепло и хорошо. Руки и ноги расслаблены,

шейка мягкая… Вдруг загремел гром началась гроза. Черепашке

стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку

в панцирь, напрягла спину, вся скукожилась. Но гроза закончилась,

опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо! Вы согрелись,

ваша шея, руки и ноги стали теплыми и опять появились из-под панциря.

2. «АПЕЛЬСИН» упр. выполняется лежа на спине, голова чуть набок,

ноги и руки слегка расставлены в стороны.

Представьте, что к правой руке подкатился апельсин, возьмите его в руку и начните выжимать сок (8-10 сек. сжимаем руку в кулак). Разожмите кулачок, откатите апельсин. Рука теплая, мягкая, отдыхает. Теперь апельсин подкатился к левой руке (проделываем упр. левой рукой). А теперь к обеим сразу, но не надо выжимать сок, передайте воображаемый апельсин товарищу, если достаете, возьмите его за руки.

3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» - завершающее упр. проводится под спокойную музыку.

Закрыв глаза, представьте место, где вы любите отдыхать, где всегда комфортно и безопасно себя чувствуете. Представьте себя там и делайте мысленно в этом месте то, отчего вы испытываете отдых, радость (1-2 мин.)

Откройте глаза, потянитесь, сядьте, сделайте глубокий вдох и встаньте.