**Расслабляющие упражнения для мышечной и эмоциональной раскованности**

**Расслабление мышц рук**

Сесть ближе к краю стула, опиреться о спинку, руки свободные на коленях, ноги слегка расставлены. Педагог тихим голосом в замедленном темпе, с длинными паузами произносит формулу общего покоя:

 Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

 Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

 Есть у нас игра такая - очень легкая, простая:

 Замедляется движение, исчезает напряжение…

 И становиться понятно: расслабление – приятно!

Упражнение **«Кулачки»**

**Дети*:***Сидя на стульях, руки спокойно лежат на коленях. **Педагог:** Сожмите пальцы в кулачок покрепче, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко приятно стало. А теперь спокойный вдох – выдох, еще раз вдох – выдох…Руки на коленях, кулачки сжаты крепко, с напряжением, пальчики прижаты. Большой палец прижимаем к остальным. Пальчики сильней сжимаем – Отпускаем, разжимаем. *( Педагог легко приподнимает и роняет расслабленную кисть каждого ребенка)*  Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики!

Упражнение **«Олени»**

**Дети:** Сидя на стульях, руки спокойно лежат на коленях. **Педагог:** Представим себе, что мы олени. Поднимем над головой скрещенные руки с щироко расставленными пальцами: вот такие рога у оленя! И вы поднимете так руки, напрягите, их. Они стали твердыми, как рога у оленя. *(Педагог проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка)*. Нам трудно держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните их на колени. Расслабились руки, отдыхают. Делаем вдох – выдох, вдох – выдох! Посмотрите: мы – олени, рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, расправим плечи, Руки снова на колени, а теперь – немного лени… Руки на напряжены и расслаблены… Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко… ровно…глубоко… Вот и закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать и главное – почувствовали, как приятно, когда руки ненапряженные. Вы поняли, как их расслабить, сделать мягкими, послушными!

Упражнение **«Пружинки»**

**Дети:** Сидя на стульях, руки спокойно лежат на коленях. **Педагог:** Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем… Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! Вдох – выдох! Что за странные пружинки упираются в ботинки? *( Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу)* Ты носочки опускай, на пружинки нажимай, Крепче, крепче нажимай, нет пружинок – отдыхай!  *(Упражнение повторяется три раза)*  Руки не напряжены, ноги не напряжены, А расслаблены… Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко… ровно… глубоко…

Упражнение **«Загораем»**

**Дети:**  Сидя на стуле, руки расслаблены, лежат на коленях. **Педагог:** Представьте себе, что ваши ноги загорают. Вытяните их вперед. А теперь поднимем их, держим… держим… Ноги напряглись! *(Педагог подходит к каждому из детей и проверяет напряжение мышц)* А теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились! Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим…Держим… Напрягаем…Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол) Ноги не напряжены и расслаблены. Вот и закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, поняли, как расслабить свои ноги.