муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №8»

**Мастер-класс для педагогов**

**Тема:** " **Релаксация как способ** снятия психического напряжения "

**Цель:** применение техники релаксации в образовательной деятельности, как способ снятия напряжения.

**Задачи:**

* дать определение понятию релаксация;
* познакомить педагогов со способами управления и регуляции настроения;
* показать, как с помощью техники релаксации можно помочь ребёнку справляться со стрессом.

 **Автор-составитель:**

 О.А. Игнатьева - педагог-психолог

**Сосновоборск, 2013г.**

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на работе часто приводят к перенапряжению, плохому настроению, и как результат – к депрессии. Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется не спокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Наше тело может помогать нам чувствовать себя комфортно и уверенно, а может всевозможными способами мешать этому. Обладая хорошим самочувствием и большим запасом энергии, мы можем добиться высоких результатов. Не ощущая в себе достаточного количества сил и энергии, мы часто теряем "завоеванные" высоты. Работа в таком состоянии превращается в тягостную неприятную обязанность.

Как часто мы воспринимаем собственное тело лишь в качестве "ходячей подставки" для головы. Мы начинаем думать и заботиться о нем, только лишь когда что-нибудь начинает болеть, колоть, ныть, тянуть или стрелять. Если же тело не доставляет излишних хлопот, то его споласкивают водой, брызгают одеколоном или духами, украшают подходящим к случаю костюмом и... забывают о нем. А ведь наша настроение, самочувствие, активность и в конечном счете успешность напрямую связаны с благополучным телесным состоянием. Усталость, напряжение, негативные эмоциональные переживания "накапливаются" в мышцах, в результате чего образуются "мышечные зажимы" "Мышечные зажимы" нарушают процессы кровообращения и обмена веществ, что в конечном счете приводит к возникновению психосоматических заболеваний — головным болям, болям в желудке, нарушениям сердечно-сосудистой деятельности. Уж какая тут уверенность в себе, когда тело посылает постоянные сигналы дискомфорта?

**Мастер-класс**

1. **Один из способов проявления заботы о своем теле** — **использование техники релаксации.**

Научившись эффективно расслабляться и активизироваться, мы можем полнее использовать время, отведенное для отдыха, быстрее восстанавливать растраченные силы, лучше настраиваться на предстоящую работу. Важно, что мы открываем для себя один из каналов взаимодействия с собственным телом и даем ему шанс превратиться из "подставки для головы" в источник удовольствия, силы и уверенности в себе.

Рассмотрим некоторые приемы, помогающие нам лучше отдыхать и расслабляться. Важно отметить, что ни один прием не приводит сразу же к максимальной релаксации. Умение за короткое время погрузиться в состояние расслабления и покоя, , возникает в результате определенного периода тренировок. Для тренировки выберите удобное, спокойное место дома, и попросите ваших близких некоторое время не мешать вам. Если вы будете посвящать своему отдыху по 5-10 минут каждый день, вы научитесь достигать состояния релаксации достаточно быстро. Каждое упражнение использует свой путь расслабления — через дыхание, образы, напряжение, словесные формулы. У каждого из нас есть свой путь достижения наибольшего расслабления. Выберите для себя тот путь, который позволяет вам быстрее расслабиться.

1. **Расслабление через дыхание.**
Данное упражнение основано на следующей физиологической закономерности: при вдохе тонус мышц повышается, при выдохе — снижается, мышцы расслабляются. Установление прочной связи между дыханием и расслаблением помогает лучше управлять процессом релаксации.

Ложитесь на пол и закройте глаза... Устройтесь как можно удобнее... Сними­те с себя ремень или пояс, чтобы облегчить дыхание... Те­перь подвигайте туда-сюда плечами... Это вызовет у вас приятное чувство расслабления... Попытайтесь лечь так, чтобы голова, затылок и позвоночник образовывали одну линию. А теперь наберите в грудь как можно больше воз­духа... Дышите глубже... Глубоко вдыхайте, а потом так же глубоко выдыхайте... Еще раз... А теперь во время вдоха попробуйте послать теплую энергию дыхания во все части своего тела, которые еще напряжены, зажаты, во время вы­доха отпустите это напряжение...

Теперь, когда вы глубоко вдыхаете и выдыхаете, то чувству­ете, как ваше дыхание проникает во все напряженные и ус­талые части тела, как они становятся мягче, теплее и рас­слабленнее... Дыхание забирает напряжение, вы выдыхаете его из тела, становитесь все спокойнее и чувствуете себя все комфортнее, расслабленнее, просто наблюдая, как дыхание оживляет и освобождает ваше тело...

Если через ваш мозг проходят посторонние мысли, попро­буйте провожать их своим дыханием наружу, так, чтобы ваш мозг на мгновения выдоха становился пустым... На доли се­кунды ваш мозг станет свободным и ясным, и вы сможете по-настоящему насладиться покоем... Если ваше сердце тре­вожат еще какие-то чувства, следите за ними и попытайтесь выплеснуть их с выдохом наружу, так, чтобы ваше сердце стало ровным и спокойным как непотревоженная гладь озе­ра...

Пока вы лежите на полу, у вас возникает желание подви­гать ногами. Вы делаете круговые движения и чувствуете, как растягиваются при этом ваши мышцы... Вы жаждете кислорода, и он с каждым движением проникает в каждую клеточку ваших ног...

Растяните теперь руки и спину, как эластичную повязку, все больше и больше удлиняя тело... Мышцы спины и рук также жаждут кислорода, растягиваясь, вы удовлетворяете эту жажду... Сейчас дышат руки и спина... Каждый мускул вашего тела скоро получит кислород из морского воздуха, который вы вдыхаете все глубже... Ваше тело наслаждается этим моментом и благодарит вас за приятное, освежающее его расслабление... (20 сек.).

А сейчас пора медленно возвращаться. Потянитесь еще не­много... растяните руки, ладони и пальцы, растяните все тело и один раз глубоко выдохните... А теперь откройте гла­за и вернитесь в настоящий момент... Почувствуйте, как мягкое расслабление протекает через вас, освежающее и бодрящее.

Особенно важно сконцентрироваться на тех участках тела, через которые дыхание "не проходит". Постарайтесь достичь одинаковой "проходимости" воздуха для всех частей тела.

1. **Расслабление через образ.**
Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния — от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом "вызывает" нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Я хочу пригласить вас совершить воображаемое путеше­ствие, которое принесет вам чувство внутреннего покоя и замечательной свежести. Вы можете впоследствии повторить это упражнение самостоятельно утром, в обеденный пе­рерыв или в любое другое время, когда почувствуете, что вам необходим новый заряд энергии. Сядьте удобнее, вы­тяните голову, шею и спину в одну прямую линию, откинь­тесь на спинку стула, поставьте полностью ступни на пол, а руки положите на колени ладонями наружу... Теперь глу­боко вдохните и выдохните три раза... Направьте внимание последовательно на каждую часть тела и напрягите мышцы как можно сильнее, а затем расслабьте. Почувствуйте, как каждая часть тела тяжелеет, когда вы полностью расслаб­ляете ее.

Начните с пальцев ног... Теперь поднимайтесь выше к сто­пам, к голеням, к бедрам, к мышцам живота, к мышцам спи­ны, далее к плечам, к рукам, к кистям и, наконец, к лицу...

Почувствуйте, как ваша голова легко возносится над плеча­ми, как все ваше тело легко балансирует... Следите за ды­ханием...

Дышите медленно и глубоко... Почувствуйте, как раздвига­ются ваши ребра и надувается живот, когда вы вдыхаете. Задержите ненадолго воздух, чтобы сделать затем полный выдох... Проделайте все это полностью шесть раз... Почув­ствуйте холодный воздух, который вы вдыхаете, и теплый воздух, который выдыхаете... Почувствуйте, как ваше тело увеличивается с каждым вдохом и сжимается с каждым вы­дохом... (30 сек.). А теперь дышите, как вы привыкли, и просто чувствуйте равновесие, когда медленно закроете гла­за. Расслабьте веки, мозг и мышцы, удерживающие че­люсть... Пусть ваш мозг успокоится...

Если в нем будут возникать какие-либо мысли, просто на­блюдайте за каждой из них по очереди и отпускайте ее течь дальше... А теперь попросите вашу фантазию показать вам красивое, спокойное место. Может, это будет уже знакомая вам комната или уголок природы, где вы ранее бывали с удовольствием. Это может быть место, где вы никогда не были — пляж, вершина горы, широкая долина... Когда вы увидите какую-либо картину, попробуйте в нее поверить. Если не получится сразу, подождите немного... (15 сек.).

Теперь осмотритесь на этом месте. Какие краски вы видите вокруг, Прикоснитесь к чему-нибудь. Как вы это ощущае­те, Чувствуете ли вы какие-то особенные запахи? Можете ли вы почувствовать солнце, воздух, дуновение ветра, Ка­кие звуки вы слышите, С каким настроем вы чувствуете и видите это место четче всего? Настрой — это лучший мос­тик, который связывает вас с этим местом. Вы можете пе­реживать это чувство в любой момент, когда вы захотите

уверенности и покоя... Когда вы придете в это место в сле­дующий раз, вы попробуете найти в нем что-то еще.

А теперь просто побудьте на этом месте и наслаждайтесь моментом. Здесь не может случиться ничего, чето бы вы сами не пожелали. Если кажется, что происходит нечто не­приятное, просто сотрите эту картину. Здесь могут проис­ходить только хорошие события, потому что ваше подсоз­нательное стоит на страже. Оно привело вас сюда, на это особое место мира, покоя, уверенности и открытий... (15 сек.). Следите за вашими ощущениями. Что есть такого в этом месте, что дарит вам ощущение уверенности, Сможете ли вы чувствовать себя здесь так же уверенно, если тут не будет каких-то определенных вещей? (15 сек.).

Понаблюдайте за подарками, которые приготовило для вас ваше бессознательное...

А когда вы снова вернетесь в настоящий момент, то будете знать, что это место мира и покоя спрятано глубоко внутри вас. Оно всегда будет к вашим услугам, как только вы захо­тите. После его посещения вы почувствуете свежесть, кон­центрацию, силу и спокойствие. (15 сек.)

Теперь потянитесь и сделайте пару глубоких вдохов-выдо­хов... Проследите, как свежая энергия течет сквозь ваше тело... А теперь медленно откройте глаза. Вернитесь обрат­но, в настоящий момент, освеженными и отдохнувшими.

При успешной тренировке через некоторое время вам будет достаточно только вспомнить ваш образ и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления.

1. **Расслабление через словесное внушение.**

Данное упражнение хорошо подходит для людей, в большей степени доверяющих рациональным суждениям. Состояние релаксации непосредственно связано с ощущением тепла, приятного покалывания, тяжести. Поэтому формулы словесного внушения включают описание данных ощущений. Вы можете мысленно повторять "расслабляющие" фразы. Или можете записать их на кассету, и включать ее в то время, которое вы выделили для собственного отдыха. Упражнение лучше всего начинать с кисти правой руки. После нескольких повторений можно переключиться на другие части тела.

"Моя правая рука расслаблена... Она тяжелая и теплая... Я чувствую, как расслабление растекается по всей кисти... Каждый палец становится более тяжелым... Чувствую тяжесть всей кисти... Мое внимание полностью сконцентрировано на кисти правой руки... с каждым мгновением рука становится теплой и тяжелой... Тепло распространяется по всей кисти... Кисть излучает тепло на поверхность, с которой соприкасается... Моя рука расслаблена".

Натренированный человек может добиться полной релаксации с помощью лишь одной фразы: "Мое тело расслаблено".

1. **Расслабление через напряжение.**

Данное упражнение базируется на следующей физиологической закономерности: после интенсивного мышечного напряжения автоматически наступает мышечная релаксация. Лучше начать тренировку данного навыка с кисти правой руки.

Сжимайте правую кисть руки сначала в кулаке, а потом в локте медленно с максимальным усилием. В последней точке сконцентрируйте все свои усилия в правой руке, потом резко разожмите руку, и оставьте ее "болтаться плетью". Прислушайтесь к своим ощущениям в правой руке. Зафиксируйте, какое время расслабление "держалось" в руке.

Данные упражнения иллюстрируют различные способы релаксации. Вы можете придумывать новые упражнения, которые в наибольшей степени подходят вашему телу, используя четыре основные пути релаксации — дыхание, образы, словесное внушение и напряжение. Важно, чтобы ваши тренировки в самом начале проходили в одном и том же месте. Возможно, это будет ваше любимое кресло. Желательно, чтобы это было "кресло для отдыха", а не для работы. Иначе организм будет "дезориентирован" — что необходимо делать, то ли расслабляться, то ли активизироваться? Через 2-3 недели ежедневных занятий вам будет достаточно просто сесть в это кресло, чтобы почувствовать состояние приятного расслабления и отдыха.

Упражнения на релаксацию и дыхание

 *“Воздушный шарик”*

*Цель:снять напряжение, успокоить детей.*

*Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе,что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.*

*“Драка”*

*Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.*

*“Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы владони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”*

*Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.*

*“Корабль и ветер”*

*Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.*

*“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки...А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.*

*“Подарок под елкой”*

*Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.*

*“Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.*

*После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.*

*“Дудочка”*

*Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.*

*“Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”*

*ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ*

*Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверняказнакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных.*

*“Штанга”*

*Вариант1*

*Цель: расслабить мышцы спины.*

*“Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.*

*Вариант2*

*Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.*

*“А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.*

*“Сосулька”*

*Цель: расслабить мышцы рук.*

*“Ребята,я хочу загадать вам загадку:*

*Унас под крышей*

*Белый гвоздь висит,*

*Солнце взойдет,*

*Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)*

*Правильно,это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”*

*“Шалтай-Болтай”*

*Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.*

*“Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.*

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне. (С. Маршак)*

*Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.*

*“Винт”*

*Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.*

*“Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!” Этюд может сопровождаться музыкой Н.Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.*

*“Косос и мяч”*

*Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.*

*“Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услыша впервый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.*

*Упражнение «Ленивая кошечка»*

*Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.*

*Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».*

*Также повторите упражнение несколько раз.*

*Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.*

*Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»*

*Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.*

*Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).*

*Перед упражнениями полезно детям  крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.*

*Упражнение «Лимон»*

*Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.*

*Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.*

*Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.*

*Выполните это же упражнение левой рукой.*

*Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:*

*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.*

*Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрети уверенность и бодрость.*

*Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления.*

*Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Настойчиво лелея их в своем сознании, например, представляя себя больным, беспомощным, несчастным,  мы действительно увеличиваем вероятность болезней и несчастий. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться.*

*Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.*

*Например, для расслабления можно использовать следующие образы:*

*• Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело*

*• Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость*

*• Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей*

*Ниже в качестве примера приведены традиционные тексты упражнений на мышечную релаксацию с использованием зрительных образов.*

*«Птица, расправляющая крылья»*

*Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.*

*Повторите упражнение 5–7 раз.*

*«Раздувающийся шар»*

*Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рветсяв высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.*

*«Полет белой птицы»*

*Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.*

*В небе плавно летит белая птица.*

*Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.*

*Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.*

*Я лежу на теплом желтом песке, надо  мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.*

*Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза,  встаю.*

*Я отдохнул(а)!»*

*«Сила улыбки»*

*Лягте на пол и заройте глаза. Ощутите себя в океане голубого цвета, почувствуйте и поверьте, что вы - волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз. Вы медленно поднимаетесь и спадаете как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете... Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого цвета, в котором нет больше волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушайтесь... медленно вслушайтесь в самих себя...слушайте голос океана у себя в голове...ощущайте себя одним целым с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем как в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают наползать на берег, и тогда мы откроем глаза.*

*«Твоя звезда»*

*Теперь представьте себе, что над вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это - ваша звезда, она принадлежит вам и заботится о том, чтобы вы были счастливы. Представьте себе, что вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости... Представьте себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все ваше тело... Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что вы как и ваша звезда, тоже испускаете во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам по комнате. Подумайте обо всех и пошлите всем немного света...*

*Теперь пошлите немного света людям, которых нет в комнате: своим домашним, друзьям, близким, знакомым.*

*Теперь прислушайтесь к себе. Ощущаете ли вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу.*

*Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда устанете, у вас грустное настроение, или просто нужны свежие силы...*

*А сейчас попрощайтесь со своей звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.Раз...Два...Три...*

*«На лугу»*

*Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Вы находитесь посреди чудесного луга.Трава на лугу мягкая и зеленая. Вы садитесь на траву. Дотроньтесь до неё руками и почувствуйте её приятную прохладу. Теперь посмотрите вверх, на ясное голубое небо. Вы видите плывущие по небу большие пушистые облака. Теперь вы ложитесь и растягиваетесь на траве. Вдохните один раз глубоко-глубоко. Пусть ваше тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. Сделайте один очень глубокий вдох и глубокий выдох... Теперь мы можем вернуться назад. Немного потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальчиками рук и ног. Энергично выдохните и откройте глаза.*

*«Водопад»*

*Глубоко вдохните и выдохните. Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. В нем вместо воды падает вниз мягкий, пушистый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный, белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб,затем рот, как расслабляются мышцы шеи.*

*Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.*

*Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, что в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.*

*А свет течет по вашей груди и животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.*

*Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что они расслабляются и становятся мягкими.*

*Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (пауза 30 сек)*

*Теперь поблагодарим этот водопад света за то, что он так чудесно вас расслабил... Немного вытянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.*

*«Путешествие на облаке»*

*Сядьте на пол и закройте глаза.*

*Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги и спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.*

*Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овивает ваши лица.*

*Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас втакое место, где вы будете счастливы.*

*Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (пауза 30 сек.)*

*Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас в детский сад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало... Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе... Откройте глаза...Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.*

*«Звездочка»*

*В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становиться большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).*

*«У моря»*

*Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия - такое место в душе, где тихо и спокойно.*

*Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоют и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать вас спокойными и ясными. Теперь откройте глаза*.