**Упражнения на саморегуляцию для педагогов и детей**

**Упражнения на саморегуляцию для педагогов**

Современная жизнь! Довольно часто она требует от нас много энергетических затрат, сил. Мы сталкиваемся со стрессами, переживаниями, волнениями. Порой и не задумываемся о том, как все это сильно влияет на наше здоровье, притом не только психологическое. Мы допускаем большую ошибку, если пытаемся негативные моменты нашей жизни просто пережить, перетерпеть. А зря! Ведь, если, не дай Бог, у Вас заболел зуб, то Вы, вероятнее всего, не будете терпеть сильную боль и примете обезболивающее или обратитесь к стоматологу! Но почему же, испытывая жизненные трудности, уставая от сложных ситуации, от проблем и находясь в подавленном состоянии – мы не принимаем почти никогда никаких мер? Считая, что это все пройдет само собой и неудачи забудутся! Но плохое настроение, агрессивность, усталость, злость никуда не денутся, а лишь со временем накапливаются, выливаясь в депрессии или нервные срывы. Итак, уметь расслабляться нужно и даже важно!

***Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге***

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

***«Божественная лоза»***

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите. Само название позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает равномерно.

***«Скручивание»***

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле.

Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость. Сосредоточив внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.

***«Лебедь»***

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых уставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

***«Дерево»***

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

***Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение***

Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.

Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

***Поперечное расслабление и напряжение***

Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул... Напрягите все мускулы...

Теперь расслабьтесь. Отпустите все напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения... Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул... Держите напряжение... Расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение... Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание... Вдыхайте очень глубоко и выдохните, выдохните весь воздух до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело... Теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз выдыхая, обращайте внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела.

Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты. Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайте внимание на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице... Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело... Насладитесь контрастом... Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее... Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле... Теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь свободным ощущением, расслабьтесь еще полнее... Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот... Задержите свое внимание на этом напряжении.

Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните... Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах. Пусть все остальное тело остается расслабленным... Все, что выше бедер, расслаблено, напряжение сохраняется только в бедрах и ниже... Теперь перестаньте напрягаться, расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произносите про себя слово «вдох», а выдыхая, – «выдох». Продолжайте расслабляться таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

***Диафрагмальная гимнастика***

Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным):

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным. После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного. Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

*Другой вариант:*

Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга поднималась от вашего дыхания.

Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только ваша правая рука. Дышите со счетом до 5: пять секунд на вдох и пять на выдох. Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

***Микропаузы активного отдыха***

Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-З0 секунд. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движений) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, приемы самомассажа, дыхательные упражнения, ходьба по помещению и т.д. На протяжении рабочего дня они могут применяться многократно, по мере необходимости.

Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от исподволь накопившегося напряжения, выдерживая микропаузы активного отдыха. Несколько раз в день занимайтесь следующим упражнением:

* Начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
* После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
* Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
* Поднимите плечи и медленно опустите.
* Расслабьте запястья и поводите ими.
* Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
* Теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
* Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
* Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
* Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.
* В данном случае вы прорабатываете 12 зон тела.

**Упражнения на саморегуляцию для детей**

О детях. Учиться расслабляться, успокаиваться, снимать стресс следует с детского возраста, как элементарным правилам гигиены! Чтобы отдохнуть, успокоиться - для ребенка достаточно просто полежать на ковре в комнате с приглушенным светом под приятную, спокойную музыку. Замечательно, если взрослый сможет подобрать для малыша интересный текст для медитации, которые должны быть не слишком длинными, понятными для ребенка, со сказочными элементами. Чтение должно осуществляться спокойным, четким, монотонным голосом, с соблюдением пауз в тех местах, где они необходимы! В более старшем возрасте можно объяснять ребенку, что значит расслабление мышц тела и ознакомить с техникой мышечной релаксации более подробно. Научиться расслаблению мышц - это первый и очень важный этап к правильной релаксации. А эти упражнения можно выполнять с детьми.

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

***"Улыбнись"***

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. «Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

***"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!”.

***"Бубенчик"***

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

***"Летний денек"***

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит 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.

"Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

***"Кукушка"***

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

***"Дружные дети"***

Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

***"Берег"***

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. «Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте».

***"Желание"***

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желанье свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

***"Рыбки"***

Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море». «Море волнуется, море волниться. Очень уж хочется с небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки. Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и эту же рыбку найди».

***"Цветы на поляне"***

Дети лежат на животе и смотрят на панно «Цветы на поляне» « Цветы на поляне дружно стоят. Цветы здесь опять ожидают ребят. Я сделаю шаг и остановку. Подумаю, так ли ступаю я ловко. А вес мне цветы кивают. Давай ложись на полянку и отдыхай. Я глазки закрою и снова в пути. Цветы и цветы - я иду по росе»

***"Дождик"***

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

***"Отдых"***

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

***"Игрушки"***

1. «Петрушка »: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).

2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное ( 10-15сек)

3. Снова «Петрушка»

***"Раскачивающееся дерево"***

Исходное положение – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

***"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 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

***"Злюка успокоилась"***

Напрячь челюсть, 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 (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

***Упражнение "Любопытная Варвара"***

Цель: расслабление мышц шеи.

А) Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена

И расслаблена.

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Б) Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

В) Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

***"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 это же упражнение левой рукой.

***"Пара"***

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

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

***“Вибрация”.***

- Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

***"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.

***"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 утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку 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.

***"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!

***«Потянулись – сломались»***

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

***«Левое и правое»***

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

***«Поза покоя»***

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится учителем медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

***Упражнение "Кулачки"***

Исходное положение – сидя на полу.

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем (легко поднять и уронить расслабленную кисть).

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

***Упражнение "Олени"***

Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

***“Воздушные шарики”***

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***“Облака”***

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. С каждым вздохом и выдохом 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 гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***“Лентяи”***

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

***“Водопад”***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“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. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза).

***“Холодно – жарко”***

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. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

***“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

***“Драгоценность”***

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

***“Игра с песком”***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

***“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

***“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 ещё 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 (повторить2-3раза).

***“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. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть 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. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить 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. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

***"Загораем"***

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало! Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

***"Штанга"***

Исходное положение – стоя.

Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом

(наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем

(выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

***"Кораблик"***

Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

К ШКОЛЕ ГРУППЫ

***"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 в ладони. 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.

***"Воздушный шарик"***

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу.

"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.

***"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!" Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

***"Цветок"***

Цели: снятие психоэмоционального напряжения.

«Давай попробуем превратиться в цветочек! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти…и вот ты уже какой большой! Теперь разведите руки в стороны. Ты нежишься на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильней и сильней! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

***"Буря на море"***

Цель: расслабить мышцы тела, рук, развивать пластику.

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

***"Водопад"***

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... 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, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по 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 и 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... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

***"Танцующие руки"***

Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты).

***"Слепой танец" (Игра проводится под музыку).***

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

***"Гроза"***

Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику.

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

***Упражнение "Море"***

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с учителем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие *(сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну).* По волнам плывут дельфины *(совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед).* Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул *(совершает поочередные волнообразные движения рук).* За ними плывут их дельфинята *(руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед)*. Они ныряют вместе и по очереди *(выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).* Вот так двигаются их хвостики *(каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).* Вместе с дельфинами плавают медузы *(руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются).* Все они танцуют и смеются *(вращение рук в лучезапястных суставах)».*

***Упражнение "Парусник"***

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Педагог: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся *(на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад).* Ветер утих, и парус сник *(на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)».*

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

***Упражнение "Росток"***

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Педагог: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" – медленно выпрямляются ноги;

"два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки";

"три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

"четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

"пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.