***Релаксационные упражнения*** лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Упражнение ***«Релаксация»*** (цель — снять утомление, расслабление)

***«Игра с песком»***

*Ведущий:*

— Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза.

Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохлад­ный, сыпучий.

Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскры­вая пальцы (выдох). Уронить обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

(Упражнение повторить 2—3 раза).

***«Игра с муравьем»***

— Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (вдох).

Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задер­жать дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают.

(Упражнение повторить 2—3 раза).

Упражнение ***«Гимнастика»*** (цель — мобилизация готовности к деятельности)

*Ведущий:*

— Посмотрели (головой) направо, налево, вверх, вниз (повторить 4 раза).

— Подняли плечи — сбросили (4 раза).

Кулачок. Потереть по часовой стрелке затылок, по­гладить затылок и шею сверху вниз. Хорошо.

Два кулачка. Потереть по часовой стрелке поясни­цу. Как следует. Хорошо.

— Похлопали в ладошки. Отлично. Молодцы!

Упражнение ***«Хорошее настроение»*** (цель — мобилизация после релаксации, снятие речевых зажимов)

*Ведущий:*

— Построим 10-ти этажный дом!

(Дети берут воображаемые кирпичи поочередно и стро­ят «голосом» дом.)

*Дети:*

- 1-й этаж! — хор: низкая тональность голоса, «кла­дут кирпич».

- 2-й этаж! — хор: тональность голоса повышается, «кладут кирпич еще»,

И т. д. и т. п.

- 10-й этаж! — хор: высокая тональность голоса, крик,

Здесь дети сильно оживляются и могут с криком вско­чить: настроение завершенного дела!

Упражнение ***«Споем»***

Мелодичное соединение АЕОУЫИЕ, АЕОУЫИ поется, как песня, но по задачам-действиям:

1) укорить, пристыдить другого,

2) удивиться другому,

3) попросить прощения.

*Ведущий:*

— В заключение занятия давайте похлопаем в ладоши. Громче! Громче! Молодцы!

Упражнение ***«Дракон кусает свой хвост»*** (цель — снятие напряженности, невротических состояний, страхов)

**Процедура**. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Пер­вый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается — от нее.

*Замечание:* Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвост» выполнили все желающие.

Упражнение ***«Лисонька, где ты?»*** (цель — развитие произвольности.)

**Процедура.** Дети становятся полукругом, ведущий — в центра. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Ник­то не знает, кто — лиса? Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?». Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.

Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Упражнение ***«Слушай команду»*** (цель — развитие способности к сосредоточению)

**Процедура.** Дети маршируют под музыку. Затем музы­ка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду'(сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. д.).

*Замечание*: — Команда дается только на выполнение спокойных движений.

Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слуша­ют и контролируют себя.

**1. Снежная баба**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках… Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу.  Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

**2. Апельсин**

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая…, мягкая…, отдыхает…» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

**3. Сдвинь камень**

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.)Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая…, мягкая…, отдыхает…». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

**4. Черепаха**

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка  (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

**5. Расслабление в позе морской звезды**

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

**6. Муха**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**7. Лимон**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**8.Сосулька («Мороженое »)**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

**9.Воздушный шар**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.