**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

( дети 4-8 лет)

Расслабление рук, ног, корпуса.

**«Олени»**

Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя. *Дети поднимают над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем воспитатель может проверить степень напряжения мышц у детей всей группы или выборочно.*

Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьте их. А теперь мы выполним это упражнение под рифму.

 ***А сегодня мы – олени,***

***Ветер рвется нам навстречу.***

***Ветер стих, расправим плечи,***

***Руки снова на колени.***

***А теперь – немного лени,***

***Руки не напряжены и расслаблены.***

***Знают девочки и мальчики:***

***Отдыхают все их пальчики».***

**«Загораем».**

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

***Мы прекрасно загораем!***

***Выше ноги поднимаем,***

***Выше руки поднимаем,***

***Держим, держим, напрягаем…***

***Загорели! Опускаем!*** *(ноги резко*

*Опустить на пол, руки – на колени).*

Руки расслаблены, ноги расслаблены.

**« Кораблик».**

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклониться вправо, а левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклониться влево, правая нога расслабится. Слушаем и делаем.

# Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

***Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!***

Сядьте и слушайте:

***Снова руки на колени, а теперь немного лени…***

***Напряженье улетело и расслабилось все тело.***

***Наши мышцы не устали и еще послушней стали.***

Для мышц живота.

**« Шарик»**

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился.

Слушаем и делаем.

***Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.***

***Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.***

***Дышится легко, вольно, глубоко.***

Для расслабления мышц шеи.

**«Любопытная Варвара».**

Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх. Расслабьтесь. Слушаем и делаем.

***Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.***

***А потом опять вперед, тут немного отдохнет.***

Шея расслаблена.

Для мышц речевого аппарата – губ, челюстей и языка.

**« Лягушки».**

# Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!

***Потяну – перестану, но нисколько не устану.***

Губы расслаблены.

**« Орешек»**

***Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.***

***Губы чуть приоткрываются, и приятно расслабляются.***

**« Горка».**

***Кончик языка внизу, язык горкой подниму.***

***Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!***

***Я растаять ей велю- напряженья не люблю.***

***Язык на место возвращается и приятно расслабляется.***

Дети сидят спокойно, расслаблены, слушают, возможно мысленно повторяют.

***Каждый день всегда, везде, на занятиях, в игре.***

***Ясно, четко говорим, потому что не спешим.***

***Паузы мы соблюдаем, звук ударный выделяем.***

***И легко нам говорить, и не хочется спешить.***

На общее расслабление.

**« Волшебный сон»**

Данное упражнение может проводиться после мышечной нагрузки, после занятий творчеством, умственного напряжения и как самостоятельная игра.

***Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,***

***Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.***

***Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.***

***Замедляется движенье, исчезает напряженье.***

***И становится понятно: расслабление приятно.***

***Реснички опускаются, глазки закрываются.***

***Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.***

***Дышится легко, ровно, глубоко.***

***Напряженье улетело и расслаблено все тело.***

***Будто мы лежим на травке…***

***На зеленой мягкой травке…***

***Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.***

***Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.***

***Дышится легко, вольно, глубоко.***

***Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.***

***Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются.***

***И послушный наш язык быть расслабленным привык.***

Полминуты тишины или звучит приятная расслабляющая музыка.

*Громче, быстрее, энергичнее.*

***Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.***

***Крепко пальцы сжать в кулак,***

***И к груди прижать – вот так!***

***Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!***

***Распахнуть глаза пошире – раз, два, ,три, четыре!***

Дети хором.

***Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!***