|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения на расслабление мышц лица.**  **"Озорные щечки".**  Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы за­дувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубоч­кой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягива­ются. Затем расслабить щеки и губы. | **Упражнение на расслабление мышц рук.**  **"Вибрация".**  Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры. | | |
| **Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.**  **"Ленивая кошечка".**  Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а". | **Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.**  **"Задуй свечу".**  Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у". | | |
| **Упражнения на расслабление мышц лица.**  **"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.* | **Упражнение на расслабление мышц лица.**  **"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).* | | |
| **Упражнение на расслабление мышц ног.**  **"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.* | | **Упражнение на расслабление мышц ног.**  **"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!". |
| **Упражнение на расслабление мышц ног.**  **"Лошадки".**  Замелькали наши ножки,  Мы поскачем по дорожке.  Но внимательнее будьте,  Что вам делать, не забудьте! |
| **Упражнение на расслабление всего организма.**  **"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. | | **Упражнение на расслабление всего организма.**  **"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. |
| **Упражнение на расслабление всего организма.**  **"Бубенчик".**  Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под зву­чание колыбельной "Пушистые об­лачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика. | **Упражнение на расслабление всего организма.**  **"Тишина".**  Тише, тише, тишина!  Разговаривать нельзя!  Мы устали — надо спать —  Ляжем тихо на кровать  И тихонько будем спать. | | |
| **Упражнение на расслабление всего организма.**  **"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.* | **Упражнение на расслабление мышц рук.**  **"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. | | |
| **Упражнение на расслабление мышц рук.**  **"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. | **Упражнение на расслабление всего организма.**  **"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! | | |
| **Упражнения на расслабление мышц шеи.**  **"Любопытная Варвара".**  Исходное положение: стоя, но­ги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повер­нуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох - вы­дох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  *Любопытная Варвара*  *Смотрит влево, смотрит вправо.*  *А потом опять вперед —*  *Тут немного отдохнет*.  Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  *А Варвара смотрит вверх*  *Дольше всех и дальше всех!*  *Возвращается обратно —*  *Расслабление приятно!*  Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:  *А теперь посмотрим вниз —*  *Мышцы шеи напряглись!*  *Возвращаемся обратно —*  *Расслабление приятно!* | Упражнения  для релаксации | | |
|  | | |