|  |  |
| --- | --- |
| **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 кроватьИ 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 |
|  |