**Релаксационная гимнастика**

**Мышечная релаксация перед сном**

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение выполняется 3 раза.

И.П.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

**1. Упражнение на расслабление мышц рук.**

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом , с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье…

И становится понятно –

Расслабление – приятно!

Руки с силой выпрямляем –

(руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).

Мы как будто подрастаем.

(глубокий вдох, пауза)

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

(на выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить)

1. **Упражнение на расслабление мышц ног.**

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати)

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(пауза)

Ноги расслабляются,

(расслабить мышцы ног)

Отдохнуть стараются.

1. **Упражнение на расслабление мышц живота.(положить ладони на область диафрагмы)**

Шарик надуваем,

(вдох, живот надуть)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

(выдох, живот втянуть)

Дышится легко, ровно, глубоко.

1. **Самомассаж лица и шеи.**

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

(потереть ладони одну о другую)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)

Грабельки сгребают все плохие мысли,

(пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

(пальцами легко постукивать по щекам)

1. **Общая релаксация.**

Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…(2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Наши руки отдыхают…

Тяжелеют, засыпают…(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Так приятно расслабляются.(2 раза)

Дышится легко…ровно…глубоко…

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем…

**Гимнастика после дневного сна**

1. **Растягивание.**

* **«Потянулись»**

и.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться.

Повторить упражнение со сменой рук.

* **«Растишка»**

и.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

1. **Корригирующие упражнения (каждое по 6 раз)**
   * **«Колобок»**

и.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками)

4 – и.п.

* **«Пальчики спрятались»**

и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-3 –одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок

4 – и.п.

выполнить упражнение другой ногой

* **«Потянем носочек»**

и.п.: лежа на спине

1 – ноги поднять вертикально

2 – 7-двигать стопами на себя – от себя

8 – и.п.

* **«Рыбка»**

и.п. лежа на животе, руки под подбородком

1 -3 –приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх

4 – и.п.

* **«Кошечка»**

и.п.: стоя на четвереньках

1 – 2- прогнуть спину вниз

3 -4 –вытянуть спину вверх

* **«Цапля»**

и.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

1-7 – поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее

8 – и.п.

то же другой ногой

* **«Ракета»**

и.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз

1-7 –встать на носки, руки вверх, потянуться

8 – и.п.

комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке.