**Станция «РЕЛАКСАЦИИ»**

Цель: научить расслабляться детей, снятие мышечной напражённости.

Инструкция для детей и учителей, сопровождающих детей: Упражнения на расслабление короткие и простые, их можно выполнить незаметно для окружающих. В течение всего времени выполнения упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены.

Откиньтесь на спинку стула, опустив ноги на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Закройте глаза и не открывайте их. Помните, что вы должны очень точно выполнять инструкции, прилагать все силы, прислушиваться к своему телу. Пользуйтесь языком, которым описаны упражнения. Итак, начнём.

Инструкция для ведущих упражнений: Во время проговаривания делайте паузы. Говорите спокойным ласковым голосом.

**Упражнение «Руки».**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до последней капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторите весь процесс для правой руки).

**Упражнение** **«Руки и плечи».**

Представьте, что вы – ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте их назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам.

Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимите их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Напряжение в мышцах растёт. А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**Упражнение****«Шея и плечи».**

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Ну что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут головы под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Ну наконец опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке.

Повторить три раза.

**Упражнение****«Живот»**

Ого! К вам приближается симпатичный маленький слонёнок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твёрдым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но кажется, он сворачивает в сторону.. теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Но вот слонёнок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь!

Повторить с интерпретациями три – четыре раза.

Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спинку, расслабьте живот, пусть он станет мягким и тёплым. Как вы хорошо себя чувствуете! Вы всё сделали замечательно.

**Обратная связь:** Что понравилось? Что не понравилось? Предложения детей (дети по кругу высказываются – учитывается желание ребёнка говорить).

**Вывод:** Сегодня выдался хороший день, и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы очень хорошо поработали. Теперь в совершенстве овладевайте этими упражнениями.

Спасибо за участие. Молодцы!