**РЕЛАКСАЦИя на занятиях**

**Цель релаксаций:** выполнение релаксационных упражнений способствует успокоению, ребёнок становиться уравновешенным, а также позволяет ребенку отдохнуть после мышечной и умственной деятельности. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

\*\*\*

**Упражнение на релаксацию «Погреем руки»**

Эстафетная палочка в руках. Соединить ладони и катать палку. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

\*\*\*

**Упражнение на релаксацию «Золотая рыбка»**

Ход: Первый вариант - ребенок лежит на животе, второй вариант - на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками - как-будто плывет.

\*\*\*

**Упражнение на релаксацию «Звездочка»**

Цели: мышечное расслабление; развитие общей моторики, пространственной ориентировки.

Условия для занятия: ребенок лежит на напольном мягком покрытии.

Дополнительный материал для занятия: звезды, вырезанные из бумаги.

Обращение взрослого к ребенку: «Посмотри на небо. На небе очень много звезд. Представь, что ты тоже звездочка и тебе надо подружиться с другими звездами, чтобы с ними играть. (Фигуры звезд взрослый располагает на расстоянии таким образом, чтобы ребенок смог до них дотянуться левой/правой рукой/ногой, сделав определенное усилие.) Дотянись до звезды правой/левой рукой/ногой, не меняя положения тела».

\*\*\*

**Упражнение на релаксацию «Путешествие»**

Цели: улучшение эмоционального состояния; развитие произвольного внимания и воображения; развитие словаря и устной речи, умения прислушиваться к своим ощущениям; закрепление умения передавать свои чувства и ощущения в связной речи.

Условия для занятия: ребенок сидит на детской подушечке с гранулами

Обращение взрослого к ребенку: «Перед тобой небо со звездами. Одна из звездочек приглашает тебя в гости к себе на небо. Представь, что ты сидишь на этой звездочке. Почувствуй, как ты удобно на ней расположился. Звездочка медленно поднимается в небо, ветер обдувает твое лицо, волосы. Дыши легко и глубоко. Тебе нравится лететь и смотреть на звезды: большие и маленькие, яркие и мерцающие, белые и желтые, синие и оранжевые. Но скоро наступит утро, и звездочка везет тебя домой. Скажи «спасибо» звездочке за путешествие, помаши ей рукой. Теперь потянись и выпрямись. Расскажи, что ты представил во время своего путешествия на звездочке. Какие чувства и ощущения ты испытал? Что волшебное или чудесное с тобой произошло?»

\*\*\*

**Упражнение на релаксацию «Лучики солнца»**

Цели: создание психологического комфорта, положительного эмоционального состояния; снижение уровня тревожности.

Условия для занятия: ребенок лежит на напольном мягком покрытии.

Обращение взрослого к ребенку: «Представь, что ты лежишь на мягком теплом песке. Тебе от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят тебя по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дыши легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Тебе очень приятно. Но пришла пора вставать, потянись и улыбнись».

\*\*\*

**Релаксация «Апельсин (или лимон)»**

Ход: Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатили апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая…отдыхает…). Затем апельсин подкатили к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

\*\*\*

**Релаксация «Цветочек»**

Ход: Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

\*\*\*

**Релаксация «Сосулька»**

Ход: Из положения «сидя на корточках» медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело, — сосулька «выросла». После команды логопеда: «Солнышко пригрело и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.