**ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА**

*(Упражнения на напряжение и расслабление мышц «На берегу моря»)*

**Игра с песком (мышцы рук)**

Набрать в руку воображаемый песок, сжать «чтоб не высыпалось ни одной песчинки», потихонечку высыпать песок на колени, стряхнуть последние песчинки с кистей, опустить расслабленные руки. Повторить игру 2-3 раза.

**Игра с муравьем (мышцы ног)**

На пальцы залез муравей – с силой потянуть носки ног на себя, ноги напряженны, прямые. Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног. Ноги расслабляются, отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

**«Солнышко и тучка» (мышцы туловища)**

Солнышко зашло за тучку, стало холодно – сжаться в комок, подрожать, стало жарко – расслабиться, солнышко разморило. Повторить игру 2-3 раза.

**«В уши попала вода» (мышцы шеи)**

Мы купались, в уши попала вода. Ритмично покачивая головой, вытряхиваем ее из одного уха, потом из другого. Расслабились.

**«Лицо загорает» (мышцы лица)**

Лицо загорает – расслабить мышцы лица. Прилетела пчелка – сильно сжать зубы, улетела – расслабить лицо, прилетела – прогонять губами, расслабиться, покачать на бровях. Улетела, не открывая глаз принять удобную позу – спать хочется. Звучит спокойная музыка.