   Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

**Релаксация**(от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

**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 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.

**Релаксация «Волшебный цветок добра».**  
Педагог: Закройте глаза, представьте, что у вас в руках цветок добра и хорошего настроения. Какой он, как он выглядит? *(ответы детей: красивый, яркий, ароматный и т. д.).*А теперь положите цветок добра и хорошего настроения на обе ладони.  
Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам очень хочется ее прослушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка себе внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляя вам радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья и радости.  
Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе.  
Вас овевает теплый ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.  
Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя домой. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами.  
Откройте глаза, посмотрите друг на друга, улыбнитесь и передайте свой цветок добра и хорошего настроения своему товарищу, мысленно пожелав друг другу добрые мысли.