***РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

**ЦЕЛЬ**: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы.

Рекомендуется выполнять после сильных переживаний, физических нагрузок.

**«Клубочек»**

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например, «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается к ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

**«Ветер дует на..»**

Со словами «Ветер дует на..» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого… есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д. Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

**«Спаси птенца»**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**«Солнечный зайчик»**

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.»

**«Я радуюсь, когда…»**

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: « Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда…», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: « (имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

**«Волшебный мешочек»**

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочеквсе отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

**«Что было бы, если бы…»**

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (героев) которой отсутствуют(ет) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)

**Игра «На полянке».**

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?»

После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.

**Упражнение «Чудесный сон котенка».**

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты.

Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: « Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

**«Гномик»**

Маленький гномик                                 *присели на корточки;*

Любит играть -                                        *встали, выпрямились;*

Бегать, вертеться,                                    *бег на месте, повороты в стороны;*

Прыгать, скакать.                                    *прыжки на месте на двух ногах;*

# А когда он устает                                    *ходьба на месте;*

Тут к кроватке он идет.                          *Лечь на спину, руки вдоль туловища;*

Глазки закрывает,                                    *закрыть глаза;*

Ручки поднимает,                                    *поднять руки вверх;*

Напрягает, расслабляет.                         *сильно напрячь, а затем расслабить*

*руки*

Сильно кулачки сжимает,                      *сжать кулачки, напрячь пальцы рук;*

Отпускает, разжимает.                           *разжать кулачки, расслабить пальцы;*

Ножки поднимает,                                  *поднять ноги вверх;*

Держит, держит, напрягает                    *держать ноги на весу;*

И тихонько опускает.                             *опустить ноги и расслабить;*

Делает глубокий вдох,                            *сделать глубокий вдох через нос;*

А затем он выдыхает.                              *выдох через рот.*

Вот как отдыхает гном!                          *открыть глаза и медленно встать.*

И опять играет.

## «ЗООПАРК»

Мы ходили в зоопарк,                                *ходьба на месте;*

Много там смешных зверят.

Вот зайчики-мальчики,                              *ручками изображают ушки и прыгают*

Вот белочки-девочки,                                *изображают лапки и прыгают;*

А это могучий медведь.                             *Переваливаются с ноги на ногу;*

К нему подойду я,                                      *делают глубокий вдох;*

Как он зарычу я                                          *на выдохе произносят «р-ры-ы-ы»;*

И дальше пойду я смотреть.                      *ходьба на месте.*

Это пруд, а там лягушка.                           *прыжки на корточках;*

Рядом с ней ее подружка.                          *сесть на пол, ноги прямые;*

Надуваются лягушки                                  *руки на живот, медленно вдыхать*

Как воздушные шары.                                *и надувать живот;*

Ой! Как лопнут две подружки!                 З*адержать дыхание;*

Нет, сдуваются они.                                    *выдохнуть.*

Подхожу к другой я клетке –                     *ходьба на месте;*

Там сидит огромный лев.                           *стать на носочки и тянуться вверх;*

Зарычал он очень громко,                           *на выдохе произнести «р-р-р»*

Я стою, оцепенев.                                        *сильно напрячь все тело, замереть;*

Лев лег спать,                                               *медленно расслабить все мышцы;*

И мне спокойно, дышится легко.               *подышать в индивидуальном ритме*

И теперь пойду я дальше,                            *ходьба на месте*

Но не далеко.

Рядом клетка небольшая.

Вижу я – в ней кто-то спит.                          *Лечь на спинку;*

То барсук, лентяй изрядный,                      *закрыть глаза, потянуться;*

Лапки вверх подняв, лежит.                        *расслабиться.*

Снится ему сладкий сон:

Будто он большая птица,

Высоко летает он,

Любит в небе порезвиться,

Поиграться с ветерком.

Сладко воздух он вдыхает,*сделать глубокий вдох;*

А затем и выдыхает.                                      *медленный выдох.*

Его солнце согревает,

Теплый лучик с ним играет.

Как приятно, хорошо.

Дышится легко!

**«СНЕГ ИДЕТ»**

Налетели вдруг метели,                       *дети стоят, «рассыпавшись*

*горошком»*

Закружили и запели,                           *закружились вокруг себя,*

И снежинки захотели                           *кружась все медленнее и медленнее,*

Землю всю собой закрыть.                   *садятся на корточки, накрыв голову,*

Ветры буйные гуляют,                         *поднимаются, сильно машут руками,*

Снега много наметает,

Даже птицы не летают,                       *опускают руки*, *склоняют*

*голову,*

Потому что снег идет.

Он кружится  и ложится,                    *медленно опускаются и ложатся*

Скоро будет Новый год.                      *на спину, закрывают глаза,*

*дыхание спокойное.*