**МДОУ д/с «Черемушки»**

**города Балашова Саратовской области**

**Семинар-практикум**

на тему:

**« Здоровьесберегающие технологии»**

**воспитатель Фатеева Ю.А.**

**Цель:**

* обобщить материал по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми;
* совершенствовать педагогическое мастерство воспитателя;
* способствовать творческому поиску

На протяжении последних десятилетий состояние здоровья российских детей вызывает серьезную тревогу специалистов различного профиля. Также проблема физического и психического здоровья детей всегда волновала родителей и педагогов. В настоящее время она усугубилась в связи с увеличением учебной нагрузки, ухудшением факторов окружающей среды, питания, снижением двигательной активности детей и др. За последние годы численность практически здоровых детей резко снизилась, с переходом из д.сада в школу здоровье детей ухудшается.

Инновации в образовании, введение новых программ, изменение требований к предшкольной подготовке ставят перед воспитателем задачу сопровождения здоровья детей.

Среда в ДОУ - мощный фактор, влияющий на здоровье детей. Возможность компенсировать ее негативное влияние позволяют здоровьесберегающне технологии. Термин «здоровьесберегающне образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, *её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоров ьесбережепия.* (Смирнов Н.К. Здоровьесберегающне технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005. - 320 с.)

У современного педагога есть возможности через образовательно-воспитательное занятие снизить влияние факторов риска на здоровье детей.

*«Здоровьесберегающая технология»* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

***Утренняя гимнастика:***

* дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;
* пальчиковая гимнастика;
* общеразвивающие упражнения;
* танцевальные упражнения;
* использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

***Перед занятиями:***

* точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж. ***Физкультминутки на занятиях:***
* дыхательные упражнения;
* пальчиковая гимнастика. ***Утренняя прогулка:***
* дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
* оздоровительная ходьба, бег. ***Перед сном:***
* релаксация, саморегуляция.

***После сна:***

* гимнастика пробуждения;
* дыхательная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

***Перед ужином:***

* массаж на профилактику простудных заболеваний;
* физкультурные занятия - 2 раза в неделю;

- ритмическая гимнастика - 1 раз в неделю.

А сейчас рассмотрим более подробно некоторые из здоровьесберегающих технологий:

1.Пальчиковая гимнастика (Гнездышко)

2.Физкультурные минутки (Малинка)

3.Гимнастика пробуждения, бодрящая гимнастика (Солнышко)

**КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ Рекомендации**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей,

сотрудников. Улыбка - залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так

давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте

следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня

хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать»,

«Не поддаваться слабоволию», «Все будет хорошо», «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем

«Добра, Любви и Гармонии».

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные

раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы

почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и

свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните за голову, а ноги

поочередно вперед. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3-

5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает

организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох - полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

4.Релаксация (Вишенка)

РЕЛАКСАЦИЯ

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте

глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно

погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не

беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяждлыми - тяжелыми. Мышцы

лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы

отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы

чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный

покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего

организма наливается здоровьем.

5.Игровой массаж (Олененок)

* **ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Включает несколько видов массажа.

**Закаливающее дыхание.** Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его  
заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей  
младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза  
в день.

* «Найди и покажи носик»;
* «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
* «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос,
* «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
* «Носик нюхает приятный запах» -10 вдохов и выдохов через правую паевую ноздрю поочередно.
* «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба - бо - бу».
* «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**Массаж рук.** Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж ушей.** Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

* «Найдем и покажем ушки»;
* «Похлопает ушками»;
* «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;
* «Покрутим козелком»;
* «Потрем: ушки».

6.Интеллектуальный, антисрессовый массаж (Журавлик)

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ**

1. Оттянуть уши вперед - назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями патьцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа!..
6. Движения челюстью слева направо и наоборот. **АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

**1**. Массаж пальцев рук:

* нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа - слева;
* массируем: каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

1. Массаж запястья круговыми движениями.
2. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
3. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.
4. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
5. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
6. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
7. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.
8. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологии имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации педагогов ДОУ и родителей детей.

Виды здоровьесберегающих

педагогических технологий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Виды*  *здоровьесбере- гающих*  *педагогических  технологий* | *Время проведения в  режиме дня* | *Особенности*  *методики проведения* | *Ответственный* |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. После приема пиши. 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | Руководитель  физического  воспитания |
| Ритмопластика | Не раньше чем через  30 мин. После приема пищи. 2 раза  в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и  ее соразмерность  возрастным  показателя м ребенка | Руководитель физического  воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Динамические паузы | Во время занятий. 2- 5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и  спортивные  игры | Как часть физкультурного  занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Релаксация | В любом подходящем  помещении. В зависимости от состояния детей и целей. Педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную  классическую музыку ( Чайковский. Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| Технологии эстетической  направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла при посещении музеев театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время: в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна. 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам: легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно оздоровительной работы  - | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного  свода стопы | Воспитатели,  руководитель физического воспитания |
| **2. Технологии обучения норовому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мни.. средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин | Занятия проводятся в соответствии с программой по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | руководитель  физического  воспитания |
| Проблемно-игровые (игротренниги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половипе дня. Время строго фиксировано в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не  заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, психолог |
| Коммуникативные игры | I -2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры] разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др | Воспитатели, психолог |
| Занятия из  серии  «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, рук. физ. воспитания, педагог- валеолог |
| Самомассаж | В зависимости ОТ поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра,  руководитель  физического  воспитания |
| Точечный  самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра,  руководитель  физического  воспитания |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. В специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников | Педагог-валеолог, специально обученный педагог |
| **3. Коррекционные технологии** | | | |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводяг но подгруппам 10-13 человек программа имеет диагностически и инструментарии и предполагает протоколы занятий | Воспитат, психолог |
| Технологии  музыкального  воздействия | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы : либо отдельные занятия 2-4 раза и месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все.педаги |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мни. Со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть | Воспитат, психолог |

|  |  |
| --- | --- |
| *«здоровье психичесческое/* | *-* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. |
| *«психическая активность»* | потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя. |
| *«здоровье социальное»* | - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе). |
| *«социальная активность»* | проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам. |
| *«здоровье нравственное»* | - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты. |

**Релаксация.**

Психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека. Такое напряжение возникает и у взрослых, и у детей, но дети, в отличие от нас, не в силах его регулировать. Сегодня мы в игровой форме проделали упражнения,  в которых используются элементы чередования напряжения и расслабления мышц, что способствует снятию общего психофизического напряжения. Такие игры – упражнения очень полезно проводить с детьми

Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую  фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.  
Так что же такое релаксация?  
        Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.  
        Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие — мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.  
        Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.  
        Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия.   
        Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.  
**«Водопад»**(выполняется под класс музыку)  
        Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и тёплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесёт прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой…Ваши страхи, беды смыла и унесла вода. Чистая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.  
**Релаксационные упражнения**

***“Воздушные шарики”***

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***“Облака”***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***“Лентяи”***

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

***“Водопад”***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“Шишки”***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

***“Холодно – жарко”***

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

***“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

***“Драгоценность”***

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

***“Игра с песком”***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

***“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица**

***“Улыбка”***

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

***“Солнечный зайчик”***

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

***“Пчелка”***

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

***“Бабочка”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

***“Качели”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).