**РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Релаксация – это физиологическое состояние покоя, полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и других психологических приёмов.

Произвольная регуляция у человека – это процесс, происходящий на уровне слов, внутренних планов, представлений конечного результата своих действий.

Развитие самоощущения, самопонимания, самосознания – это первый этап тренировки психической произвольности. Второй этап психической произвольности – это способ научиться изменить свою психическую жизнь в желанном направлении.

Для того чтобы управлять работой своих эмоций, нужно направлять своё внимание на внутренние ощущения и уже потом произвольно менять их характер.

Для улучшения релаксации дети должны овладевать различными сферамипсихической жизни.

*Двигательная сфера:*

* произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении;
* различать и сравнивать мышечные ощущения;
* определять соответствие характера ощущений характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями;
* менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

*Эмоциональная сфера:*

* произвольно направлять своё внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определяя их характер;
* одновременно направлять своё внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции;
* произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

*Релаксационные упражнения* бывают нескольких видов:

* упражнения для снятия телесного напряжения и повышения общего тонуса;
* упражнения для расслабления шеи и плечевого пояса;
* упражнения для расслабления рук;
* упражнения для расслабления ног.

Упражнения на релаксацию можно проводить в группе или музыкальном зале в зависимости от состояния детей и целей. Наиболее эффективны упражнения с использованием спокойной классической музыки, такой как: «Волшебная классика для релаксации», «Мой океан – звуки природы для детей», «Прогулка по лесу», «Пение птиц».

**№1**

**Все умеют танцевать,** Прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая-

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

 Исчезает напряженье…

И становиться понятно:

Расслабление - приятно!

*Руки вдоль тела,*

*Кулаки сжаты, Крепко с напряжением*

*Пальчики прижаты.*

Пальчики сильней сжимаем,

Отпускаем, разжимаем.

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

*Руки напряжены и расслаблены…*

Наши ручки так стараются.

Пусть и ноги расслабляются…

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать.

Крепче ногу прижимаем.

А другую расслабляем.

Руки снова вдоль тела.

А теперь – немного лени…

Напряжение улетело

И расслаблено все тело…

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко…

**Любопытная Варвара** смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперед-

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена!

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно-

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.

А теперь посмотрим вниз-

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно-

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена…

**Подрожал я слону,**

Губы хоботком тяну

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и расслаблены…

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши ручки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляются…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело, И расслаблено все тело,

Будто все лежим на травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ноги теплые у нас…

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык!

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем…

**№2 «Лес»**

Дети ложатся на спину, закрывают глаза. «А сейчас представьте себя на самом прекрасном месте на земле. Это огромный цветущий луг, на нем много растений, зеленая трава, и вы чувствуете, как ваши ноги ступают по утренней росе, как ваше тело окутывает утренняя прохлада, дует нежный ветерок и вам хочется находиться там, среди этого великолепия, среди этой красоты. Вдохните поглубже свежий воздух, может быть, вы что-то слышите, какие-то звуки, может быть, это шумят деревья или же поют птицы, а может быть, вы слышите как звучит тишина. Останьтесь там, среди этого прекрасного луга и почувствуйте, как в вас входят новые силы, как вам хорошо. А теперь откройте глаза, медленно оглянитесь вокруг и, сохраняя свежесть и бодрость настроения последнего теплого дня осени, посмотрите на меня. Медленно друг за другом мы покидаем осенний лес».

**№3 «Звери и птицы»**

Обошел медведь весь лес и в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.

Дети на спину легли и как мишка видят сны.

Тише – тише не шумите, наших деток не будите!

Птички станут щебетать, будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

**№4 «Шалтай - Болтай»**

Шалтай - Болтай, сидел на стене,

(делают повороты, руки болтаются, как у тряпичной куклы)

Шалтай - Болтай, свалился во сне

(дети медленно опускаются на ковер)

**№5 «Сотвори себе солнце»**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становиться большой, как солнце. Оно несет тепло всем (руки в стороны).

**№6**

Попробуйте пожелать здоровья всем, молча, про себя. Для этого посмотрите по сторонам, на лица всех детей, на мое лицо, рассмотрите комнату. И пожелайте друг другу добра (кивнуть, приложить к сердцу руку).

**№7**

 Представьте себе, что у вас в руках находится волшебный цветок добра. Протяните две руки вперед так, как будто вы держите его в руках. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, он согревает вас, ваше тело, вашу душу. Вы можете мысленно рассмотреть цветок добра, какой он. Вы можете его понюхать. А может от него исходит какая0то приятная музыка? И вам хочется ее послушать.… Мысленно поместите все добро этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает вам душу, доставляет радость. У вас появляются силы, силы здоровья, счастья, радости…

**№8**

Давай нарисуем пальчиком сердце доброты, оно будет посылать нам свое тепло, желать добра и помогать хорошо, заниматься. А сейчас сложите обе руки возле груди, раскройте ладошки. Представьте себе, что на них лежит столько добрых чувств, сколько может поместиться. Вам очень приятно ощущать тепло, оно проникает в вас и входит в вашу грудь, в вашу душу. Поместите в свое сердце как можно больше добра (приложить руки к груди).

**№9 «Молчок»**

Чики-чики-чики-чок!

Где ты, дедушка-молчок?

Приходи к нам, посидим, помолчим…

Слышишь добрый старичок?

Ти-ши-на…

Пришел молчок! Не спугни его смотри-

Ни-че-го не говори, тс-ссс…

**№ 10 «Сказка»**

Мы помашем крыльями,

Мы как будто птицы.

А когда уснем мы

Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

Фантастический герой

И цветочек аленький.

Наш цветок растет, растет,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам нежно улыбаются,

Все чудесно расслабляются.

**№ 11 «Активация»**

Свежесть и бодрость наполняют меня.… Уходят, чувство расслабленности из рук… ног… туловища… шеи… лица… Мои мышцы отдохнули… Они легкие, как воздушный шарик… Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым… Мое дыхание углубляется, становиться чаще. Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня… Я уверен в себе… Приятный холодок побежал по шее… плечам… спине… Я словно принял прохладный освежающий душ.… Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»… По телу побежали мурашки… Я хорошо отдохнул. Я бодр и силен! Настроение радостное! Самочувствие отличное! Я буду считать про себя от3 до 1… 3- сонливость проходит, 2- я потягиваюсь, 1 – открываю глаза. Потягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

**№ 12 «Веселые гномы»**

Я рас-слаб-ля-юсь… и ус-по-ка-и-ва-юсь… Мои руки расслаблены, как жидкое тесто..Теплые, как под струей теплой воды…неподвижные. Мои ноги расслаблены…теплые… неподвижные… Мое туловище расслаблено…теплое… неподвижное… Моя шея расслаблена… теплая… неподвижная… Мое лицо расслаблено…теплое… неподвижное… Состояние приятного покоя… Мне дышится легко… спокойно… Я отдыхаю… и набираюсь сил…

**№13 «Волшебная страна»**

Мы будем двигаться под музыку. И в это время, когда вы движетесь… и слышите музыку.… И вам нравиться просто так с помощью своего тела ощущать разные движения… ваше тело становиться таким послушным, ему легко и свободно и все ваши движения свободны е и плавные. И вы медленно представляете себе волшебную страну, где очень красиво, и в ней все так воздушно, наполнено светом, и радует глаз. И может быть, вы можете увидеть приятные цветы и, продолжая слушать музыку, ощущать покой, свежесть.… И ваше тело говорит вам: «Спасибо, я хорошо отдохнуло». Тогда вы медленно останавливаетесь, оглядываетесь по сторонам и внимательно смотрите на всех, кто здесь есть. Прикоснитесь к своей руке, своей голове… еще раз рассмотрите нашу комнату, мня, друг друга.

**№14 «Олени»**

Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставить пальцы.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

(Напрячь руки)

Ветер стих, расправим плечи,

(Быстро опустить руки, уронить их.)

Руки снова на колени.

А теперь немного лени…

(Расслабить руки.)

Руки не напряжены и расслаблены.

Знаете девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко...ровно...глубоко…

(Вдох-выдох.)

**№15 «Океан»**

Я слышу шум океана, прибой,

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной,

Она мне говорит:

Расслабься, успокойся, отдохни...

Услышьте шум прибоя ровный.

Пусть голову оставят мысли.

Пусть шея, грудь и руки отдохнут,

Вдохните чистый воздух океана.

Расслабьте тело, ноги и услышьте…

Как тепло и свет вливается в вас,

Уносят огорчения и болезни…

Свет чистый, белый чистит душу, тело.

Дает любовь и веру в торжество добра!

Услышьте тишину, она молчит.

Впустите тишину в себя.

Покой!

Но вот прохладный ветер пробежал по телу.

Взбодрил нас всех

И мы проснулись,

Потянулись…

Потянулись, улыбнулись.

**№16 «Волшебный сон»**

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Шея не напряжена и расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются

Все чудесно расслабляются.

Дышится легко… ровно…глубоко…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать.

**№17 «Зернышко»**

(сидя на коврах, обхватить колени руками, голова опущена)

Посадил каждый свое зернышко. Светит теплое солнышко, полил дождик. Появились у зернышка корешки (вытягивают медленно ноги вперед)

Затем появились у зернышка росточки. И выросли росточки вот такие! У кого выше? (руки поднимаются вверх, встают на ноги)

**№18 «Ленивый барсук»**

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук-лентяй изрядный-

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

**№19 «Бриллиантовый»**

Я маленький прекрасный камень, брилллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд. Брилллиантик вызывает ощущение спокойствия, уверенности в своих силах.

**№20 «Путешествие на облаке»**

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое  облако перенесет тебя в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное.… Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало.… Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе.… Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий, внимательный.