

### ***Релаксационные упражнения.***

Релаксационные упражнения позволяют детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье. С их помощью повышается стрессоустойчивость и сохраняется спокойное и бодрое расположение духа. Релаксационные упражнения очень просты, а главное – абсолютно безвредны.

#### **Упражнение «Лимон»**

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствуйте, как напряжена правая рука.

- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой. Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

*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.*

#### **Упражнение «Птица, расправляющая крылья»**

- Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

#### **«Снежинки»**

- Вы попали в волшебный зимний лес! Чудесный морозный день! Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно! Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное.

Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза – поглаживание детей).

Вам хорошо, приятно. Но вот пришла пора возвращаться в наш класс.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь ласковому ветерку и друг другу!

#### **«Сосулька» («Мороженое»)**

- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти

ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.