Упражнения для релаксации

**Этюд «Земля»**

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпа­ется, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети по­тягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

**Поза абсолютного покоя**

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладо­нями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голе­ни, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаб­лены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бед­ра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабля­ются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, арома­том цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслаб­ления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до пол­ноты «размягчения» мышц.

**«Трясучка» или «Вибрация»**

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали да­же внутренние органы.

**«Цветок»**

(Упражнение направлено на достижение дыхательной ре­лаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Источник: [pandia.ru/text/78/431/19642.php](http://text.ru/rd/aHR0cDovL3BhbmRpYS5ydS90ZXh0Lzc4LzQzMS8xOTY0Mi5waHA%3D)