**Упражнения на расслабление.**

**1.«Все умеют танцевать…»**

**«**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 становится понятно: расслабление – приятно».

**2. «Напряжение улетело»**

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело (2 раза)

будем мы лежать на травке,

На зеленой мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ноги теплые у нас…

(Дышится легко… ровно… глубоко…)

**3.«Олени»**

«Посмотрите, мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи.

Руки снова на колени.

А теперь – немного лени…

Руки не напряжены и расслаблены они…

Знайте девочки и мальчики –

отдыхают наши пальчики…

Дышится легко… ровно…глубоко…»

**4. «Пальчики танцуют»**

«Пляшут пальчики большие – раз и два, раз и два.

Указательные с ними – раз и два, раз и два.

Средние пустились в пляс - раз и два, раз и два.

Безымянные танцуют - раз и два, раз и два.

Тут мизинцы в пляс идут - раз и два, раз и два».

**5.На расслабление после шутки**

«Говорит попугай попугаю:

-Я тебя, попугай, попугаю».

**6.«Тишина у пруда».**

«Тишина у пруда

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши»

**7.«Успокойся и соберись».**

Успокойся. Встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу. Оглянись по сторонам, рассмотри, что происходит, кто чем занят, нужна ли кому-нибудь твоя помощь? А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты – настоящий защитник!

**8. «Загораем»**

Сидим на стуле – ноги опущены. Мы прекрасно загораем. Ноги выше поднимаем. Держим, держим, напрягаем. Загорели. Ноги не напряжены и расслаблены они.

**9. «Кошечка»**

«Точит кошка коготки, сидя на окошке,

Ах, какие же они острые у кошки!

Ах, какие у нее мягонькие лапки!

В этих лапках до поры

Дремлют цап-царапки.

Кошка спит».

**10. «Волшебный сон».**

«Впереди у вас – волшебный сон.

Реснички опускаются …

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Губы чуть приоткрываются –

Все чудесно расслабляется».

Литература: Л.Б. Фесюкова «Комплексные занятия по воспитанию нравственности для детей 4-7 лет», сфера, Москва, 2010г.