**Релаксационные игры, упражнения**

**и занимательный аутотренинг для детей 6-7 лет.**

Цель: закрепление навыков расслабления и психомышечной тренировки, снятие психомышечного и психоэмоционального напряжения.

«Сбрось усталость!»

Ведущий предлагает детям встать, расставить ноги, наклониться, присесть, свободно опустить руки, распрямить пальцы, склонить голову к груди, приоткрыть рот.

Ведущий. Слегка покачайтесь в стороны-вперед-назад. А сейчас встряхните головой, руками, ногами, всем телом. Усталость уходит, но, чтобы она исчезла совсем, упражнение надо повторить.

«Насос»

Ведущий. Давайте представим себе жаркий день. Цветы хотят пить, головки у них поникли, листочки опустились. Покажите их. Спасибо! Напоить цветы водой можно, если включить насос. Насосом будем мы. Сядьте прямо, ноги слегка расставьте, ступни прижмите к полу, руки слегка согните в локтях, ладони положите на ноги под животом. Закройте глаза. Насос начал качать воду. Она глубоко под землей. Приготовились. Глубоко вдыхаем через нос. Голова и плечи тянутся вверх, живот втягивается. Набрал насос воду, а теперь выливаем ее – выдыхаем через рот. Делаем медленный выдох. Плечи опускаются, живот выпячивается. Молодцы!.Хорошо получается!.

Снова набираем воду. Медленно вдыхаем через нос. Поднимаем плечи, тянемся вверх, живот втягиваем. Много воды набрали. А теперь поливаем наши цветочки. Выдыхаем воздух ртом медленно. Опускаются плечи. Вытягивается живот. Молодцы! (повторить 2-3 раза). Обрадовались цветочки. Ожили, вытянули свои стебельки, протянули листочки к солнышку. Покажите, какими стали наши листочки. Молодцы!.

**Двигательная регуляция**.

Ведущий предлагает детям научиться управлять своим телом. Они ложатся на пол, под релаксационную музыку сначала напрягают и расслабляют все тело, затем только руки, потом только ноги. После этого дети напрягают и расслабляют только правую сторону, затем только левую.

«Море»

И.П.- сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с ведущим рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями.

На море плещутся волны, маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой рисуют в воздухе маленькие волны; руки сцепляют в замок – рисуют в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, затем другой (волнообразные движения руками). Вместе с дельфинами плывут медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение руками в лучезапястных суставах).

«Водопад»

Сядьте удобнее, представьте себе, что вы находитесь по небольшим водопадом. Вода чистая и нехолодная. Вам тепло и приятно. Струйки воды ласкают ваше лицо и волосы, шею, спину, руки и ноги, продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Ваши страхи и неприятности унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

«Тропический остров»

Сядьте удобно. Можете закрыть глаза. Представьте, что вы видите прекрасный волшебный остров, на котором вы однажды побывали или видели на картинке. Каждый из нас – единственный человек на этом острове. Но там есть еще звери, птицы и цветы. Какие вы звуки слышите? Какие запахи чувствуете? Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Как вы себя чувствуете? Захватите это чувство с собой, возвращаясь назад в нашу группу. Отправляйтесь в свой райский уголок в любое время.

«На солнышке загораем»

Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому0то из вас на язык – крепко закройте рот. Прогоняя жучка энергично подвигайте губами. Жучок улетел – слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Лети бабочка, выбирает, на чей нос сесть,- сморщите носик, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабьте мышцы тра и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях: двигать бровями вверх-вниз. Бабочка снова улетела. Спать хочется. Расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. Теперь вернемся в нашу группу.

«Сон на берегу моря»

Дети слушают шум моря (аудиозапись). Ведущий говорит, что им всем снится один и тот же сон и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали днем (закрепление полученных положительных эмоций, впечатлений). Пауза. Педагог говорит, по какому сигналу надо проснуться. Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

«Волшебный сон»

Дети ложатся на ковер. Руки слегка согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Ведущий. Сейчас я начну читать стихи. Заиграет тихая спокойная музыка. Вы закроете глаза и начнется игра «волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова.

Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Волшебный сон закончится тогда, когда я скажу «Откройте глаза!»

А теперь внимание… Волшебный сон!

Реснички опускаются, глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем (2 раза).

Дышится легко…ровно…глубоко…

Наши ручки отдыхают…

Наши ножки отдыхают…

Отдыхают…засыпают… (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется… (2 раза).

Дышится легко…ровно…глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело… (2 раза)

Греет солнышко сейчас…

Ручки теплые у нас…

Ножки теплые у нас…

Дышится легко…ровно…глубоко

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется (2 раза)

Нам понятно, что такое –

Состояние покоя (2 раза)

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинает звучать бодрая веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами.

Ведущий.

Мы спокойно отдыхали

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем!

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!