**Комплекс упражнений**

**для снятия**

**психоэмоционального напряжения**

**«Релаксация»**

**Подготовила воспитатель:**

**Чеботарева Анна Владимировна**

***Цель:***

Сохранение и укрепление психического здоровья воспитанников.

***Задачи:***

1. Укрепить эмоциональные контакты между детьми и взрослыми.
2. Снять у детей эмоциональное и мышечное напряжение.
3. Развивать навыки общения

 4. Тренировать психомоторные функции.

 5. Развивать доверие и взаимопонимание между детьми и взрослыми.

 6. Оптимизировать уровень агрессивности и тревожности.

**«Как летит листочек»**

Дайте ребенку листок газетной бумаги, помогите ему выполнить действия, о которых говориться в рифмовке:

Листочек взлетел,

Листочек кружится,

Листочек кружится,

Под ноги ложится.

Листочек рвется, рвется, рвется.

Листочек мнется, мнется, мнется.

Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, сминая превратить в подобие бумажного шарика.

**«Прыгай побыстрей»**

Педагог собирает детей в круг, предлагает взяться за руки, ритмично подпрыгивая вверх – вниз, приговаривая:

Прыгай, прыгай побыстрей,

Прыгай, прыгай веселей.

Вверх – вниз,

Вверх – вниз.

Крепче за руки держись!

**«Паучки и комары»**

Цель: Развитие координации движений, навыков взаимодействием, сплоченности группы .

Все дети «комарики» — ходят, бегают по ковру. Двое детей берутся за руки. Это — паучки. Они пытаются свободными руками поймать и заманить в паутину как можно больше комаров. Когда все комары будут пойманы, дети берутся за руки и танцуют все вместе.

**«Качели»**

В игре участвуют 2 детей или ребенок и воспитатель. Один садится в позу «зародыша» поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты (можно завязать) .

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнения 2-3 минуты. Сидящий не должен цепляться за пол и открывать глаза. Затем участники меняются местами.

**«Солнечный зайчик»**

Цель: Воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Детям предлагают с помощью зеркала «поймать» «солнечного зайчика» Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал «зайчика» Предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его согреться его теплом. Когда зайчик возвращается к воспитателю, он обращает внимание на, то, что за время «зайчик», обласканный детьми, вырос и уже не вмещается в ладонях. Зайчика выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

**«Хоровод»**

Цель: Развитие чувства общности выразительности движений, снятия напряжения.

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

**«Липучки»**

Цель: Отработка коммуникативных навыков детей. Получить положительные эмоции от участия в игре.

Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Двое детей держась за руки, пытаются поймать сверстников, при этом они приговаривают: «Я липучка -приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его у своей «липучей» компании. Затем они все вместе ловят других детей.

Когда в группе все дети станут «липучками» они начинают все вместе напевать. Мы липучки-приставучки, будем вместе мы плясать.

Игровое упражнение «Художники — натуралисты» (на снятие страхов) .

Возьмите большой лист ватмана, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку. Перед детьми поставьте блюдце с жидкими красками. Разрешите детям рисовать пальцами, кулачками, ладошками, носиками, локтями. Предлагаемые сюжеты рисунка «Падают листья», «Следы неведомых зверей», «Разноцветная мозаика» и т. д.

После упражнения хорошо смыть краску.

**Игра «Обзывалки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко», — и т. д.

Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

**«Зайчик»**

Для игры подойдет любая мягкая игрушка.

Прочтите стишок, сопровождая его действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышел зайчик поскакать. (потрясите игрушку вверх, вниз)

Огляделся, (поверните голову игрушки влево – вправо)

Повертелся, (вращайте игрушку)

Посмотрел наверх и вниз, (наклоните игрушку назад и вперед)

Пробежался, (бегите с игрушкой)

Забоялся…

Где ты, зайчик, отзовись? (спрячьте игрушку за спину)

**«Утреннее приветствие»**

Дети и воспитатель встают в круг.

Все поднимают руки вверх. Воспитатель говорит:

- С добрым утром, солнце! Мы тебе рады.

- Все мы проснулись, за руки взялись!

Дети берутся за руки.

Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает:

- И Таня здесь… (дети вслед за воспитателем повторяют)

- И Саша здесь… и т. д.

Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит: «Все здесь? ».

Дети встают на цыпочки, подняв руки вверх, и хором говорят: «Все здесь! ». Медленно опускаются на корточки.

**«Покажи нос»**

Дети стоят напротив воспитателя, который говорит им:

- Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу.

Далее воспитатель называет вслух и показывает на себе какую – либо часть лица, тела:

«Уши – уши» - все показывают уши.

«Глазки – глазки» - все показывают глазки.

«Ручки – ручки» - все показывают ручки и т. д.

**«Добрый бегемотик»**

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижения двигательной активности.

Дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они — маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи впереди стоящего. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечику, по головке, по спинке, по ручке. Затем воспитатель просит бегемотика походить по группе, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются.

**«В нашей группе»**

Педагог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая

В нашей группе, в нашей группе

Много маленьких ребят,

Много маленьких ребят

Вместе рядышком сидят.

Называем по очереди всех детей:

А у нас есть … Настя

А у нас есть … Петя и т. д.

Много маленьких ребят,

Много маленьких ребят

Вместе рядышком сидят.

**«Доброе утро»**

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись?

- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся?

- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись?

- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животику) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, детки! Все проснулись! К солнышку потянулись! (руки наверх, потягиваемся)

**«Перышки»**

Взрослый звонит в колокольчик, подзывает детей к себе.

- Ребята, посмотрите, какое красивое, легкое перышко! (на ниточке) Взрослый дует на перышко.

Оно летит и садится на ладонь взрослого.

- Ах! Какое легкое перышко, оно умеет летать. Давайте подуем все вместе.

- А теперь легкое перышко полетело и село на ладошку Тане.

Взрослый сажает перышко на ладошку ребенка.

- Подуй на перышко. Ой! Полетело. К Сереже на ладошку село.

Перышко перелетает с ладошки на ладошку.

**«Попрыгунчик»**

Продекламируйте ребенку этот стишок, сопровождая слова действиями, а потом предложите ребенку, присоединиться к вам:

- Стоит в поле теремок

(сядьте на корточки и накройте голову руками)

- Кто в тереме живет?

- Дверка открывается

(медленно приподнимаете руки над головой)

- Кто там появляется?

Ш-ш-ш-ш, ба-бам!

(подпрыгиваете, вытягивая руки вверх)

- Попрыгунчик там!

«Топ, топ, стоп»

Возьмите ребенка за руку и идите, приговаривая:

- Топ, топ, топ, топ, топ, стоп.

На слово «стоп» останавливаетесь. Дальше идете в припрыжку.

- Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп, стоп.

Опять останавливаетесь на слове «стоп».

***Упражнение  «Волшебный сон»***

*(Дети ложаться на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны. )*

Ведуший обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будите все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: « Открыть глаза! Встать!»

Внимание... Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(2раза)

Шея  не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напяженье улетело...

И расслаблено все тело...(2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя...(2раза)

Долгая пауза( до конца медленной музыки)

Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

***Упражнение «Кулачки»***

*Цель: Психомышечная тренировка с фиксацией внимания дыхании; напряжение и расслабление мышц рук.*

    Сомкните пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче, чтобы косточки даже побелели. Вот так, хорошо! Сильно-сильно! Да, не очень-то приятно. Руки устали. Распрямите кулачки, медленно. Вот пальцы и расслабились. Ладоши потеплели, отдыхают, им легко, приятно. (3 раза)

    А теперь сделайте вдох-выдох, вдох-выдох.... Молодцы!

Руки на коленях, кулачки зажаты.

Крепче с напряженьем пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

 Пальчики сильнее сжимаем-

Опускаем, разминаем.

*(легко приподнимает и роняет расслабленную кисть каждый ребенок.)*

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики!

**Упражнение «Приятный сон»**

*Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.*

*Продолжительность:* 10 минут.

*Процедура:*примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные орлины:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены… Я отдыхаю.

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно… Я совершенно спокоен.

3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслабленна… Руки расслабленны… Плечи расслабленны и опущены…

4. Моя правая рука теплая… Моя левая рука теплая… Чувствую приятное тепло в руках.

5. Моя правая рука тяжелая… Моя левая рука тяжелая… Чувствую тяжесть рук…

6. Расслабленны мышцы правой ноги… Расслабленны мышцы левой ноги… Мои ноги расслабленны…

7. Мои ноги теплые… Приятное тепло ощущаю в ногах… Я отдыхаю…

8. Мое тело расслабленно… Расслабленны мышцы спины… Расслабленны мышцы живота… Чувствую приятное тепло во всем теле… мне легко и приятно… Я отдыхаю…

9. Веки опущены… Расслабленны мышцы рта… Мой лоб прохладен… Я отдыхаю… Я спокоен…

* Чувствую себя отдохнувшим… Дышу глубоко… Потягиваюсь… Открываю глаза… Чувствую свежесть и прилив сил… Я бодр и свеж…

**Упражнение «Высокая энергия» (зрительная техника)**

*Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.*

*Продолжительность:*3 минуты.

*Процедура:*

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее… Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия пронимает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте.

**Упражнение «Избавление от тревог» (зрительная техника)**

*Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.*

*Продолжительность:* 5–10 минут.

*Процедура:*

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день… Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства, страхи и преумежения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.

***Психомышечная тренировка «Лицо  загорает»***

***Цель***: *Напряжение и расслабление мышц лица с включением дыхания.*

*(дети лежат)*

   Закроем глаза и скажем волшебные слова: «Сниб, снаб, снуре, пуре, базилюре», перенесемся в волшебную страну Лето. Ярко светит солнце, нам приятно его тело, подставим подбородок солнышку — подбородок загорает, слегка разожгем губы и зубы, сделаем вдох. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот, задержите дыхание, подвигайте губами. Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. А теперь нос загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает на чей носик ей сесть?Сморщите нос, поднимите верхнюю губу к верху, рот оставить полуоткрытым, задержите дыхание. Бабочка улетела. Росслабте мышцы губ и носа. Выдох. Брови — качели: снова прилетела бабочка, пусть она покачается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены все мышцы лица, не открывает глаз, переползите в тень, примите удобную позу. Отдыхайте(2-3мин.)

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня”.

**Релаксация**

А теперь сядьте на край стула, прислонитесь к спинке, руки положите на колени, а глазки закройте. Представьте себе теплый чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды, горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

**"Задуй свечу"**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**"Ленивая кошечка"**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

**"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**"Рот на замочке"**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**"Злюка успокоилась"**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

**Упражнения на расслабление мышц шеи:**

**"Любопытная Варвара"**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**Упражнения на расслабление мышц рук:**

**"Лимон"**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

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.
 Выполнить это же упражнение левой рукой.

**"Пара"** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется.

**"Вибрация".**

Какой сегодня чудный день!
 Прогоним мы тоску и лень.
 Руками потрясли.
 Вот мы здоровы и бодры.

**Упражнения на расслабление мышц ног:**

**"Палуба"**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!
 Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
 Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**"Лошадки"**

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать, не забудьте!

**"Слон"**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**Упражнения на расслабление всего организма:**

**"Снежная баба"**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Птички"**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**"Бубенчик"**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

 Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.
 Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.
 Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.
 Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.
 Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.
 Весело мы попрощались, в группу отправлялись.

**"Летний денек"**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

 Я на солнышке лежу,
 Но на солнце не гляжу.
 Глазки закрываем, глазки отдыхают.
 Солнце гладит наши лица,
 Пусть нам сон хороший снится.
 Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
 Прогуляться вышел гром.
 Гремит гром, как барабан.

**"Замедленное движение"**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

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!

**"Тишина"**

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

**Занятие с использованием упражнений на расслабление
"Мое настроение"**(подготовительная группа)

**Цели:** Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

**Ход занятия:** *(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу*.)

Воспитатель: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья.
 Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки,
 Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку поспеть.
(*Музыка выключается.*)

Дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое?
(*Дети рассказывают о своем настроении,
отчего оно меняется.*)

**Упражнение "Волшебный мешочек"**

Воспитатель: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек.

(*Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение,
все отрицательные эмоции, проговаривая
при этом свои действия*.)

 Воспитатель: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение.

*Воспитатель беседует с детьми о настроении.
Вместе делают вывод, как улучшить
свое настроение:*

* рассмешить себя, глядя в зеркало;
* послушать приятную музыку;
* спеть веселую песенку;
* рассказать о своем настроении другу;
* попросить помощи;
* смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.