**Консультация для воспитателей**

**«Релаксационные упражнения и их роль в укреплении здоровья дошкольников»**

*Подготовила воспитатель: Абрамова Е.В.*

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Одним из видов **здоровьесберегающих технологий является релаксация.**

 В процессе развития, воспитания и обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие,  у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Как помочь детям избежать этого?

      Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Релаксационная техника «напряжение-расслабление»— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

 **Чему способствует релаксация у детей дошкольного возраста?**

       **Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

       Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Как правило, подобные мышечные релаксации проводятся психологами как элемент оздоровительной технологии «психогимнастики».  Но несложные игровые релаксационные упражнения в технике «напряжение-расслабление» вполне возможно использовать и воспитателям в работе с дошкольниками.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д. В результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся     более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

 В использовании приемов релаксации мы придерживаемся техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Сначала проводим релаксационный настрой, затем упражнения. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя. Дети учатся расслаблять мышцы рук ног, шеи и живота. Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть. При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитываем предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то выполняем упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи). Если подобное упражнение выполняется в конце занятия, то детям предлагаем лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить и слегка раздвинуть. Затем включаем музыку и проговариваем текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даём различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т. д.». Для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания). Например, говорим, что Колобок посмотрит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет это правильно делать. По окончании упражнений дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3–4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Например: руки поднимают ладонями вверх — вдох, наклоняют туловище вперед, опускают руки — выдох. Продолжительность релаксации — от 2 до 7 минут. С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаем различными текстами, помогающими детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него. Детям предлагаем вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеансе внушения вводим сравнение типа: «будто мы лежим на травке, на зелёной, мягкой травке…». Релаксация по представлению подводит ребёнка к тому, что со временем он сам может расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции. С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

**Для воспитателей, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками  релаксационные упражнения, хотелось бы дать несколько несложных советов:**

1.  Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.

2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

3.   Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.

4.   Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.

5.   Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

6.  Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.

7.   Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Вспомните поговорку: «В здоровом теле, здоровый дух!».

**Рекомендуемые упражнения на расслабление и снятия нервно-психического напряжения в работе с детьми.**

**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.

*“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.

**Расслабление мышц плечевого пояса**

*Роняем руки*

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остано​вятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ: руки — висят, как веревочки.

*Трясем кистями*

Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кис​тями, как тряпочками.

*Стряхиваем воду с пальцев*

Исходное положение — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кис​ти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

*Поднимаем и опускаем плечи*

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

*Твердые и мягкие руки*

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы - от плеча до концов пальцев. Затем, не опуская рук, ослаб​ляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

*Мельница*

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассив​но падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое вращение

**Расслабление и напряжение мышц корпуса**

*Роняем руки*

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

*Деревянные и тряпичные куклы*

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают рез​кий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

Упражнения на релаксацию можно проводить в течение 3-5 минут.

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

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 здоровье.

**Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку. Дети ложатся на ковер на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.**

**«Радуга»**

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там – радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. (повторить 2-3 раза).

**«Придуманная страна»**

Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.  (Далее можно описать различные объекты.) Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. (Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.)

**«Облака»**       Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**«Солнечный зайчик»**
Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. (повторить 2-3 раза).

**«Бабочка»**         Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**«Океан»**

Я слышу океана шум… прибой…

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной

И убаюкивает нежно.

Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,

Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,

Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,

И все друзья, кто рядом здесь с тобою.

Прислушайся к себе: тепло и свет

Вольются в твои ноги, руки, шею,

Тепло идёт по телу, в твою грудь…

Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее…

Мы волны слышим, тишина… покой…

Лицо ласкает солнца лучик …

Вот ветерок сюда к нам залетел,

И отогнал за горы тучи.

Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке…

К вам силы вновь вернулись!

Пора вставать! Пора вставать!

Как хочется, что б все вы улыбнулись!

(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п. : лёжа на спине.)

**«Рыбки»**

В чистой, ласковой водице

Плывёт рыбок вереница.

Чешуёй златой сверкая,

Кружится, играя стая…

Вниз их манит тишина,

Глубина… не видно дна…

Рыбки, рыбки вниз пошли,

рыбки, рыбки все легли…

глазки все прикрыли…

плавнички расслабили…

хвостик тоже не играет…

рыбка мышцы расслабляет…

здесь покой и тишина…

тихо плещется волна…

Вот луч солнца засверкал,

Рыбок всех он вверх позвал!

Встаньте все… вернёмся в зал!

(после имитационного движения «рыбки» — дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)

**«Море»**

Стайка рыбок закружилась –

Море синее приснилось.

Вода прозрачно – голубая

Нас баюкает, качает…

На поверхность из глубин

Подплывает к нам дельфин…

Вот совсем не зная страха,

Проплывает черепаха…

А за ней, раскинув ножки,

Вглубь несутся осьминожки…

Ах, прозрачная водица!

Видим рыбок вереницу…

Можно рыбок нам догнать…

Только вот пора вставать.

Все, как рыбки, встрепенулись,

Из морских глубин вернулись.

**«Осенний лес»**

Мы пришли в осенний лес —

Полон сказочных чудес:

Золотом листва сияет, нежно солнце согревает…

Так приятно и легко!

Дышим ровно, глубоко…

Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.

Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой…

Так приятно и легко,

Дышим ровно, глубоко…

Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

Дружно, сладко потянулись…

И с улыбкой все проснулись!

**«Облака»**

В небе синем к нам издалека

Приплывают белые облака.

Накрывают облака мягким одеялом…

Как приятно и легко

Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки…

Облака плывут, плывут –

Отдых и покой несут…

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись… потянулись –

И… проснулись!

До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз

Встретимся с тобою.

1. Упражнение «Море»

 Инструкция. Исходное положение – сидя на полу или стоя. Детям предлагается вместе с педагогом – психологом рассказать историю, сопроводив её соответствующими движениями море: На море плещутся волны маленькие и большие (руками поочередно рисуются в воздухе маленькие волны, затем уже сцепленными в замок – большая волна). По волнам плывут дельфины (синхронные волнообразные движения руками вперёд). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (поочерёдные волнообразные движения руками). За ними плывут дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперёд). Они ныряют вместе и по очереди (одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочерёдно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плывут медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

1. Упражнение «Жемчужина»

 Материал: бусинки на каждого ребёнка. Инструкция педагога-психолога: А теперь поиграем с вами в ловцов жемчуга. Сядьте друг против друга. Одни из вас будут раковинками, другие – ловцами жемчуга. Жемчужина живёт в раковинке. Раковинка – это ваш кулачок, жемчужины – вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую раковинка крепко зажмёт в кулачке. Раковинки кладут руки на стол ладошкой вверх. Я положу в неё жемчужину, и створка раковинка должна закрыться. По сигналу ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину, но делать это надо так, чтобы товарищу не было больно. Как только прозвучит второй сигнал, вы прекращаете доставать жемчужину. Примечание. Упражнение проводится со сменой ролей. На каждый подход даѐтся по 30 с., после чего детям задаётся вопрос: «Кому удалось достать жемчужину?» По окончанию упражнения детям предлагается ответить на вопрос: « Что было труднее – доставать или удерживать жемчужину?».

1. Упражнение «Сон на берегу моря»

 Инструкция. Детям предлагается отдохнуть на берегу моря (используется запись шума моря). Педагог-психолог говорит о том, что всем снится один и тот же сон и пересказывает события дня, в которых участвовали воспитанники (закрепление полученных положительных впечатлений и навыков). После небольшой паузы педагог-психолог сообщает, по какому сигналу дети будут просыпаться (по счѐту, когда заиграет дудочка и т.п.). После очередной небольшой паузы звучит сигнал, дети спокойно открывают глаза.

1. Упражнение «На солнышке загораем» (мимическая гимнастика) Инструкция педагога-психолога: Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок – слегка разожмите зубы и губы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык – крепко закройте рот. Жучок улетел – слегка откройте рот, облегчённо выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает – подставьте нос под солнечные лучи, рот прикройте. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть – сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях – подвигаем бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем – расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. А теперь вернёмся в нашу группу.
2. III. Заключительная часть. Здесь и далее детям предлагается обменяться впечатлениями от занятия, после чего проводится ритуал прощания – по любому сценарию из методического материала педагога-психолога.