Приложение №3

Комплекс релаксационных упражнений

для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

Все упражнения повторяются 2—3 раза.

**«Спящий котенок»**

*Инструкция*. Вы - веселые, озорные котята. Котята ходят, выгиба­ют спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, на­чали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят рав­номерно поднимаются и опускаются животики, они спо­койно дышат.

**«Сосулька»**

*Инструкция*. Вы — сосульки. Я буду читать стихотворение про со­сульку. Во время чтения первой и второй строчки — руки подняты вверх и напряжены, вы — сосульки. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки, при­сесть.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

**«Шишки»**

*Инструкция*. Вы — медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжи­маете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведи­ца снова кидает шишки медвежатам...

**«Холодно — жарко»**

*Инструкция*. Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул хо­лодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхва­тили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холод­ный ветер...

**«Шалтай-Болтай»**

*Инструкция*. Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище впра­во-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалил­ся во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

**«Сорви яблоко»**

*Инструкция*. Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и поло­жите яблоки в корзинку, медленно выдох­ните и расслабьтесь, встряхните руками, по­трясите ладошками.

**«Каждый спит»**

# Инструкция

Представьте себе, что время вдруг оста­новилось и все люди застыли в разных по­зах. В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит» раскрывши рот.

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбу­дить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

**«Солнышко и тучка»**

***Инструкция***

Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться *(задержать дыхание).* Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились *(на выдохе).*

**«Драгоценность»**

***Инструкция***

Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побеле­ли косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становят­ся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коле­нях... они отдыхают...