*Приложение №6.*

***Релаксационные упражнения***

***для снижения мышечного напряжения агрессивных детей***

В связи с тем, что у агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения - особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота - такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным.

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

**Упражнение «Апельсин (или лимон)»**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

“Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...”.

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты).

**«Путешествие на облаке»**

Расположись поудобнее и закрой глаза. Три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в комнате. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе...

Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

**«Котик»**

Ребенок находится на ковре и под спокойную музыку придумывают сказку про котенка, который:

-нежится на солнышке (лежит на коврике);

- потягивается;

- умывается;

- царапает лапками с коготками коврик и т.д.