**Упражнения на релаксацию**

Данные игры направлены на расслабление мышц спины, рук, ног, шеи, живота. Некоторые упражнения выполняются на контрасте напряжения и расслабления.

**«Потягушки»**

Вот проснулись, потянулись,  
*Дети ложатся на ковер и под текст потягиваются.*   
С боку на бок повернулись.   
*Дети переворачиваются с боку на бок.*   
Потягушки, потягушки!  
Где любимые игрушки?  
*Дети садятся на пол по-турецки.*

**«Киска»**

Ножки кискины устали,  
Они прыгали, скакали.  
*Садятся на ковер и поглаживают ноги.*   
Ручки кискины устали,  
Они хлопали, играли.  
*Поглаживают руки.*  
Глазки закрываются,  
Реснички опускаются.  
*Ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают..*   
Глазки засыпают,  
Киски отдыхают.  
Глаза голубые у киски моей,  
*Открывают глаза и смотрят вверх*.  
А небо над ними еще голубей.  
Оно голубое, как тысячи глаз.  
Мы смотрим на небо, а небо – на нас.  
Глазки открываются,  
Киски просыпаются,  
В деток превращаются.  
*Спокойно встают и тянутся за руками вверх.*

**Лодочка**

(Дети стоят на ковре, выполняют движения в соответствии с текстом).

Мы на лодочке плывем,  
Мы стоять не устаем.  
Нашу лодочку качает,  
Ножки крепче прижимаем.  
Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать.  
Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.  
Сели в лодочку потом, и немного отдохнем.  
Расслабление приятно, отдыхать нам тоже надо.

**«Раз, два...»**

Раз, два, три, четыре, пять!  
*Прикасаться поочередно подушечками пальцев друг к другу, начиная с большого.*  
Все умеем мы считать.  
*Сжимать и разжимать пальцы.*   
Отдыхать умеем тоже –  
*Покачать расслабленными руками.*   
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
*Спрятать руки за спину, голова поднята, спокойное дыхание через нос.*  
И легко-легко подышим.

**Любопытная Варвара**

(Дети сидят на стульчиках, выполняют действия в соответствии с текстом)

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,  
А потом опять вперед –  тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена и расслаблена…  
А Варвара смотрит вверх – выше всех, дальше всех!  
Возвращается обратно – расслабление приятно…  
Шея не напряжена и расслаблена…  
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно, расслабление приятно  
Шея не напряжена и расслаблена…

**«Волшебный сон»**

(Дети сидят на стульчиках, выполняют действия в соответствии с текстом)

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко,  
Ровно, глубоко.  
Мышцы не напряжены,  
И расслаблены...  
Шея не напряжена,  
И расслаблена...  
Наши руки отдыхают,  
Ноги тоже отдыхают...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все спокойно расслабляется...  
Дышится легко, ровно, глубоко...  
А теперь вставать пора,  
Просыпайтесь, детвора!

**«Солнечный зайчик»**

(Дети сидят на стульчиках, выполняют действия в соответствии с текстом)

Солнечный зайчик, милый друг,  
Поможет нам с пользой провести досуг.  
Выбери место удобней скорей,  
Можешь лечь или сесть – тебе это видней.  
Как глаза закроешь, шепотом скажи:  
«Солнечный зайчик, в гости приходи!»  
Пальцы рук почувствовали легкое тепло,  
Выше поднимается к плечикам оно.  
Прыгнул зайчик в ножки, стал колени греть,  
Ножкам хорошо так, что хочется взлететь!  
Вот погрел он ножки, притронулся к спине.  
Плечики согрелись, так приятно мне.  
Шейку зайчик греет, щечки, ушки, нос.  
Добрую улыбку зайчик мне принес.  
Дети, улыбнитесь друг другу и пожелайте добра.

**«Снеговик»**

(Дети стоят, выполняют действия в соответствии с текстом)

Жил веселый снеговик  
Крепкий, снежный, твердый.  
Он стоял среди двора  
И смотрел он гордо.  
Стало солнце припекать,  
Трудно так ему стоять.  
Накренилась голова,  
Опустились плечики.  
А потом   
Захотелось лечь ему.  
Так приятно полежать  
И под солнцем загорать!

**«Шарик»**

(Дети стоят, руки на животе, набирая воздух напрягают живот, выдыхают, расслабляя мышцы живота).

Надуваем быстро шарик,  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул,  
Воздух вышел,  
Стал он тонкий и худой.