**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.