

### **Упражнения для релаксации**

#### **«Солнышко и тучка»**

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться (на выдохе).

#### **«Шалтай-Болтай»**

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

(ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы)

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(резко наклонить корпус вниз)

#### **«Раскачивающееся дерево»**

Исходное положение – стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – голова и руки. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания.

#### **«Поза покоя»**

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится учителем медленно, тихим голосом с длительными паузами:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

#### **«Штанга»**

Исходное положение – стоя. Детям предлагается представить, что они поднимают тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

(наклониться вперед)

Домрачева Ксения Федоровна, классный руководитель МБОУ "Уксянская СОШ"

Штангу с пола поднимаем,  
(выпрямиться, руки вверх)  
Крепко держим...  
И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно!