**Настрои для релаксации**

В использовании приемов для релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной спокойной музыки:

1- этап: удобно сесть или лечь и расслабиться;

2 – этап: прочувствовать и осмотреть все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище; желательно при этом закрыть глаза;

3 – этап; ощущение приятного тепла, удовольствия покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий:** Устраивайтесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушивайтесь к вашему дыханию… (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза).

Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…

**Релаксационные упражнения**

1. **«Разговор с лесом»**

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения: Педагог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Педагог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет всевозможный живой и неживой мир леса. Педагог предлагает детям «пообщаться» с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем педагог предлагает им поделиться своими впечатлениями по общению с лесом.

**2. «Звуки прибоя»**

*Звучит медленная музыка «Звуки прибоя». Дети лежат на ковре.*

Ведущий: «Представьте, что вы лежите на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает ваше тело, закройте глазки и немного отдохнем у моря, волны споют вам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

**Рефлексия:** удалось ли побывать на море (где тебе удалось побывать)? Какого цвета там было больше? Понравилось тебе твое путешествие?

1. **«На берегу»**

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения: Педагог предлагает детям представить, что они оказались на берегу моря, реки. Для проведения упражнения дети ложатся на ковер. Педагог просит их представить, что вокруг них теплый, ласковый песок. Дети лежат на спине. Им предлагается почувствовать, как тепло и приятно их головам. Они могут протянуть руки и ощутить в ладонях теплоту песка, пропустить его через пальцы. Дети могут представить его ласковое и приятное прикосновение. Затем они вместе с педагогом расслабляют тело, ноги. Они нежатся, как в кроватке, на теплом песке, ощутив его всем телом. Представляют, как ласково греет солнышко.

Полное расслабление проводится в абсолютной тишине не более 1 мин

1. **«Отдыхаем»**

Цель: упражнение учит расслабляться.

Ход упражнения: Педагог предлагает детям сесть на стульчики и закрыть глаза. Мы сидим удобно. Отдыхаем. Мы спокойны. Руки очень легкие, опущены вниз, свободно свисают. Рот слегка приоткрыт, лицо неподвижно. Голова немного опущена. Тело расслаблено. Ноги вытянуты вперед, расслаблены. В комнате тихо. Все сидят тихо. Слушают тишину. Мы отдыхаем. Мы должны посидеть спокойно, чтобы отдохнуть, быть свободными, легкими, ловкими, быстрыми, смелыми. Мы будем стараться стать такими. Мы обязательно станем такими.

1. **«Путешествие в зимний лес»**

*Дети сидят на ковре в кругу.*  
 Цель: введение дошкольников в «сказочный мир». Развитие фантазии и воображения.   
**Психолог:**Ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие.   
 *Дети закрывают глаза и под музыку слушают:*"Вы надеваете свою теплую зимнюю одежду, берете рукавички и с хорошим настроением, вместе с друзьями отправляетесь в зимний лес. А вокруг много снега, деревья все в инее, вы шагаете по сугробам и только слышно, как скрипит под ногами снег. С деревьев слетают снежинки, поблескивают льдинки на ветках."  
*Ребята с помощью своей фантазии перемещаются во времени.*

1. **«На полянке»**

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка – муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело…(пауза – поглаживание детей). Лучики гладят… (имя), ласкают… (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

1. **«Снежинки»**

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие – легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вздохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки… (пауза – поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает…

Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

1. **«Лентяи»**

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком - мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ручки у…(имя), отдыхают ножки…(имя)… Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

1. **«Радуга»**

Цель: упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот теплый свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги… (пауза – поглаживание детей). Тебе…(имя) тепло, и тебе…(имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

Педагог-психолог Давыдова И.В.

МБДОУ «Детский сад №48»