# Аутотренинг

Цель: расслабление

Представьте, что в руке у вас лимон - выжмите из него сок.

Вы кошка - потянитесь.

Черепаха на солнце - расправьте плечи, втяните голову

Раскусите орех - сильно сожмите челюсть, расслабьте.

Солнце светит вам в глаза - зажмурьтесь.

По животу идет слоненок - напрягите живот.

Пролезьте через узкую щель - втяните живот.

Пальцы ног тонут в мокром песке - натяните носки на себя.

Поднимите пятки, задержитесь в этой позе на несколько секунд.

# Солнечный зайчик

Цель: расслабление

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу. на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги… Он забрался на животик - погладь его там. Солнечный Зайчик любит тебя, подружись с ним.

# Воздушный шарик

Цель: расслабление

Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая, почувствуй, как он выходит из легких.

Повтори. Представь, как шарик становится больше.

Выдыхай.

Ты полон энергии, напряжение спало.

Реснички опускаются, глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши ручки отдыхают… ноги тоже отдыхают…

Отдыхают… засыпают…

Шея не напряжена, расслаблена…

Все чудесно расслабляется…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Вот шагнули мы за рамку… и попали на полянку…

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать…

Веселы, бодры мы снова, к путешествию готовы!

**Порхание бабочки**

 Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко, спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу, в летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движени-ми ее крыльев. Они легки и грациозны.

Пусть каждый из вас «вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно двигаются вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите, смотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

*Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях*

**Волшебный сон**

Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно,глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно,глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

**Полет высоко в небе**

Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

***Отдых на море***

Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое, чувствуете себя абсолютно спкойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как вы становится легкими, сильными.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочеться встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы полны с и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**Придуманная страна**

Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляет самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать в что вам хочется. Вы видите чистый берег и море, поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. А тереь откройте глаза и расскажите о своих ощущениях.

**Путешествие и волшебный лес**

 Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко, представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, цветов. В самой середине леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи, почувствуйте запахи, ветер доносит запах сосен. Запомните свои
ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

**Тихое озеро**

Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле прекрасного озера, слышны лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы чувствуете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

**Водопад**

Дети стоят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена.

Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь.

***Насос и мяч***

Взрослый предлагает дет разделиться на пары. Один ребенок изображает мяч, другой — насос; каждый ребенок выполни движения в соответствии с полученной ролью.

*«Мяч сдутый» —* ребенок сил на корточках.

*«Насос надувает мяч» —* ребенок делает соответствующие движения руками, сопровожу их звуками: с-с-с...

*«Мяч становится все больше» -* ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

*«Насос прекращает работу»* ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

*«Мяч вновь сдувается»* — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

***Снеговик***

Взрослый предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвиж стоят на месте.

«Так простоял наш снеговик всю зиму, вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять». Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают», подставляют лицо солнцу и приседа на корточки.

Упражнение повторяется 3 р

***Самолеты***

Дети сидят на корточках на значительном расстоянии друг от друга — «самолеты на аэродроме».

«Самолеты загудели, загудели, поднялись и полетели». Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

«Полетели, полетели и сели». Дети садятся на корточки и ждут команды педагога.

Игра повторяется несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» — дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы друг другу не мешать.

***Потягушечки***

Дети собираются вокруг педагога, садятся на корточки и закрывают глаза.

 «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

«Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

***«Облака»***

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза — поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***«Лентяи»***

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза — поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). 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. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

***«Водопад»***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза — поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**МИНУТКИ РЕЛАКСАЦИИ**