**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ**

***1. “Дирижер”***
Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу.
Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя
дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)
Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все
инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с
закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь
жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как
будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой
целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело.
Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по –
новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка
кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные
аплодисменты за столь превосходный концерт.
***2. “Путешествие на облаке”***
Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я
хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако,
похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка
удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается
путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер
овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет
вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть
это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и
счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы
снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака
и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как
оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми,
свежими и внимательными.
***3.Релаксация “Ковер-самолет”***
Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная
музыка.
Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет
нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все
отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно
ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)…
Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно
садимся.