**МЕТОДИКА РЕЛАКСАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Проводится, лежа на полу, на ковре. Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

**Релаксация рук.**

Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально «заборчик», удерживать ее в таком положении в течение 5-10 секунд. Предплечье остается неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. То же с другой рукой.

Руки согнуть в запястье пальцами вниз (т. е. иначе, нежели прежде, удерживать 5-10 секунд, расслабиться.

Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10-15 секунд, затем расслабить. То же с другой рукой.

Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 10-15 секунд, затем привести их в расслабление. Повторить 2-3 раза.

**Релаксация ног.**

Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, потом правая) .

Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5-10 секунд. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы.

Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5-10 секунд, расслабить их.

Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5-10 секунд, а затем опустить, расслабить мышцы.

Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 секунд, затем расслабить их.

**Релаксация мышц туловища.**

Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5-10 секунд, затем расслабиться.

Выгнуться в пояснице из положения лежа на спине, удержать положение в течение 5-10 секунд, затем вернуться в исходное положение, расслабиться.

**Релаксация мышц шеи.**

Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в исходное положение.

Наклонить голову вправо – зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в исходное положение.

Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в исходное положение.

**Релаксация лицевых мышц.**

Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза.

Округлить рот, как бы говоря «Ох», почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2-3 раза.

Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

**Ожидаемые результаты**

При проведении упражнений на релаксацию у дошкольников приводится в нормальное состояние психика и нервная система, снимается внутреннее напряжение, формируется умение управлять своими чувствами и эмоциями.

Воспитывается уверенность в себе, а главное укрепляется физическое здоровье, формируется красивая осанка, положительные эмоции и чувства.

Подготовила педагог-психолог Хохловская И.И.