

РЕЛАКСАЦИЯ «МИНУТКА ТИШИНЫ»

Цель: снять мышечное и эмоциональное напряжение, успокоить нервную систему.

Проводите после активных игр или перед сном.

ТЕХНИКА «ВОЛШЕБНЫЙ КОВРИК-САМОЛЁТ»

Подготовка: Попросите ребенка лечь на спину на коврик, руки вытянуты вдоль тела. Закройте глаза.

Текст для расслабления (говорите медленно, спокойным голосом):

«Мы лежим на волшебном ковре-самолете. Он медленно-медленно поднимается в небо. Наше тело становится легким-легким.

Правой ручке стало тепло и тяжело... Она полностью расслаблена и отдыхает.

Левая ручка стала теплой и тяжелой... Она лежит спокойно.

Отдыхают наши ножки... Они устали, бегая целый день, и теперь засыпают.

Расслабляется наш животик... Дышим ровно и спокойно: вдох... выдох...

Наше личико расслаблено... Губки мягкие, щечки мягкие, глазки спокойно закрыты.

Мы летим по тихому, ласковому небу. Мы чувствуем себя спокойно и безопасно. Мы отдыхаем...»



Выход из релаксации (после 1-2 минут тишины):

«Наш ковер-самолет мягко опускается на землю. Мы хорошо отдохнули.

Медленно пошевелите пальчиками рук и ног.

Сделайте глубокий вдох и потянитесь, как после сладкого сна.

Медленно открывайте глазки. Улыбнитесь!»