**Комплекс упражнений для релаксации.**

**Релаксация мышц рук**

1. *Упражнение «Кулачки»*

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз.

 Поочерёдно сжимать и разжимать ладони.

Упражнение выполнять 3 – 5 раз. Каждый раз заканчивать спокойным вдохом и выдохом.

1. *Упражнение «Олени»*

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз.

 Поднимать скрещенные руки над головой, пальцы сильно напряжены, разведены. Затем руки опустить, расслабиться.

**Расслабление мышц ног**

1. *Упражнение «Пружинка»*

Сидя, руки лежат на коленях. Ноги поставлены на пятки, носки приподняты. Представить, что ноги упираются носками в пружинки. Давим на «пружинки», с силой опускаем ноги на всю стопу.

1. *Упражнение «Загораем»*

Сидя на стуле, приподнять ноги, представляя, что они греются на солнце. После этого ноги опустить, расслабиться.

Во время выполнения упражнений, фиксировать внимание на приятном расслабление  мышц ног.

**Расслабление мышц рук, ног, корпуса**

1. *Упражнение «Штанга»*

Стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены, опущены вдоль туловища.

Наклониться, представить, что взяли тяжёлую штангу, поднять её к плечам, затем рывком вверх, бросить вниз, расслабиться, вернуться в исходное положение.

1. *Упражнение «Походка моряка»*

Стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч. Переносить тяжесть тела с ноги на ногу. Одна нога (опорная) напрягается, стопа прижата к полу, вторая нога расслаблена, касается пола только носком. Начинать выполнение упражнения с правой ноги. Повторить 3 – 5 раз.

**Релаксация мышц живота**

*Упражнение «Шарик»*

     Поза покоя, одна рука лежит на колене, другая прижата к животу.

     Сделать вдох носом такой глубокий, чтобы живот надулся, как шарик. Следить, чтобы в момент вдоха плечи не поднимались, затем выдохнуть воздух через рот – «сдуть шарик».

     Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

     Выполнять 3 – 5 раз.

**Расслабление мышц шеи**

*Упражнение «Любопытная Варвара»*

Поворот головы влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо.

**Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти).***Выполняется перед зеркалом*

1. *Упражнение «Хоботок»*

Сидя в позе покоя, губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Губы вытягиваются трубочкой, затем возвращаются в исходное положение.

Повторить 3 – 5 раз.

1. *Упражнение «Лягушки»*

Губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Широко улыбнуться, затем принять исходное положение.

1. *Упражнение «Орешек»*

Представьте, что вы разгрызаете орех.

Повторить 3 – 5 раз.

1. *Упражнение «Горка»*

Кончик языка упирается в нижние зубы с силой, спинка языка выгнута горкой, затем опустить язык и расслабить его.

     При выполнении этих упражнений обратить внимание ребёнка на то, что напряжение вызывает неприятные ощущения в мышцах, а расслабление снимает их, вызывая приятное чувство покоя.

     С помощью релаксации дети становятся уравновешенней, избавляются от напряжённости, скорее входят в ритм спокойной и правильной речи.