**Релаксация с речевым сопровождением**

**«Сказка»**

Мы помашем крыльями,

Мы, как будто птицы.

А когда уснём мы,

Сказка нам приснится

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

Фантастический герой

И цветочек аленький.

Наш цветок растёт, растёт,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам нежно улыбаются,

У ребяток глазки закрываются,

Все чудесно расслабляются…

**«Ленивый барсук»**

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный –

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он!

На заре и на закате –

Всё не слезть ему с кровати!

*Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.*

**«Молчок»**

Чики-чики, чики-чок,

Где ты, дедушка молчок?

Заходи к нам , посидим,

Помолчим…

Слышишь, добрый старичок?

Ти-ши-на…

Пришёл молчок!

Не спугни его смотри –

Ни –че - го не говори, тс-ссс…

**«Кулачки»**

Руки на коленях,

Кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем…

(легко приподнять и уронить расслабленную кисть).

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

**«Мишка бурый лёг в берлоге»**

Обошёл медведь весь лес

И в берлогу спать залез,

Лапу в пасть засунул он

И увидел сладкий сон.

*Дети ложатся на спину на ковёр и закрывают глаза.*

Дети на спину легли

И, как мишка, видят сны.

Тише, тише, не шумите,

Наших деток не будите!

*Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение).*

Птички станут щебетать,

Будем глазки открывать,

Просыпаться и вставать!

*Дети открывают глаза, потягиваясь, медленно встают с ковра.*

**«Весёлые гномы»**

Гномы отдыхают, каждый из них думает…. Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной всё, что я буду вам говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь… И ус-по-каи-ва-юсь…

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто… (как лёгкое облачко)

Тёплые, как под струёй тёплой воды…неподвижные.

Мои ноги расслаблены…тёплые…неподвижные…

Моё туловище расслаблено…тёплое…неподвижное…

Моя шея расслаблена…тёплая…неподвижная…

Моё лицо расслаблено…тёплое…неподвижное…

Состояние приятного покоя…

Мне дышится легко и спокойно…

Я отдыхаю и набираю сил…