**Мышечная релаксация перед сном.**

Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.П.: лёжа на кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

**1. Упражнение на растягивание мышц рук.**

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

 Мы умеем танцевать,

 Бегать, прыгать, рисовать,

 Но не все пока умеем

 Расслабляться, отдыхать.

 Есть у нас игра такая –

 Очень легкая, простая.

 Замедляется движенье,

 Исчезает напряженье…

 И становится понятно –

 Расслабление приятно!

 Руки с силой выпрямляем –

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться)

 Мы как будто подрастаем.

(Глубокий вдох, пауза)

 А теперь их расслабляем,

 Плавно, мягко опускаем.

(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)

**2.Упражнение на расслабление мышц ног.**

# Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

*(Потянуть носки ног на себя)*

# Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

 *(Пауза)*

Ноги расслабляются,

*(Расслабить мышцы ног).*

Отдохнуть стараются.

**3. Упражнение на расслабление мышц живота.**

*(Положить ладони на область диафрагмы).*

 Шарик надуваем,

*(Вдох, живот надуть).*

 Руками проверяем.

 Шарик наш сдувается,

 Мышцы расслабляются,

*(Выдох, живот втянуть).*

 Дышится легко, ровно, глубоко.

**4. Самомассаж лица и шеи.**

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

*(Потереть ладони одну о другую).*

# И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

*(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз).*

Грабельки сгребают все плохие мысли,

*(Пальцами провести от середины лба к вискам).*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

*(Пальцами легко постукивать по щекам)*

**5. Общая релаксация.**

# Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… *(2 раза)*

# Сном волшебным засыпаем…

Наши руки отдыхают…

Тяжелеют, засыпают… *(2 раза)*

Шея не напряжена,

А расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Так приятно расслабляются. *(2 раза)*

# Дышится легко…ровно…глубоко…

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем…

***Материал подготовила педагог-психолог Найдёнова С.А.***