***Занятие № 24***

*Цель:*обучение приемам снятия психомышечного напряжения без фиксации на дыхании.

**1) Приветствие «Пробуждение на деревенском дворе»**

На деревенском дворе наступает утро. Просыпается хрюшка (ребенок вместе с родителем имитируют хрюканье), петух (имитация звука), кот…собака…утка…лошадь…гусь…курица…С добрым утром (днем)!

**2) Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук)**

Мама-медведица (родитель) бросает медвежонку шишки. Он ловит их и с силой сжимает в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежонок откидывает их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-З раза.

**3) Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног)**

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами (имитируем пчелу). Родителей поднимают колени, делая домик. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежонок вместе с медведицей дружно распрямляют свои ножки.

**4) Игра «Холодно - жарко» (**на напряжение и расслабление мышц туловища).

Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежонок замерзли. Он сжался в маленький клубочек - греется. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2 — 3 раза. В роли медвежат могут быть и родители, братья, сестры.

**5) Упражнение « Руки – ноги»**

и.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**6) Релаксационное упражнение «На море»**

*Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку.*

***Ведущий.*** Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно / спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откроем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.