**Игровой релаксационнный комплекс**

**«Волшебный коврик»**

Давайте сейчас все вместе произнесём волшебные слова

**«Раз, два, три –от- дохни!»**

Затем все ложатся головами в центр круга.

Психолог произносит «формулу расслабления»:

**Музыка играет – глазки наши закрывает …………..**

**Глазки закрываются чудо совершается …………….**

**Носик музыку вдыхает**

**И по телу отправляет…………**(повторить несколько раз, чтобы дети смогли сконцентрироваться на дыхании)

**Вдох-выдох-хорошо**! (Пауза. Дети дышат произвольно в удобном для себя ритме)

Наши руки отдыхают……… отдыхают ……….. Засыпают.

Наши ноги ……………………………………………………

Ветерок погладил ручки………….

Ветерок погладил ножки………….

Нашу шею не забыл.

Всех погладил, полюбил.

*Развитие диафрагмального дыхания.*

**Надувает мой животик,**

**медленно - сдувает** (несколько раз)

Спасибо тебе, мой носик!

*Формула выхода.*

**Глазки ещё закрыты. Спокойно сделайте вдох, выдох. С каждым вдохом в наше тело вливается чувство силы, свежести, бодрости.**

**Пошевелите пальцами рук, ног.**

**Вдохните – сожмите пальцы в кулаки. Хорошо потянитесь всем телом…. Вдохните………..**

**Медленно выдохните. Выдыхаем – выдыхаем.**

**А теперь наши глазки открываем. Поморгаем! Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать! Повернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот и как кошечка, потянись, прогнув спинку. Помашите хвостиком. Встали на коленочки, потянулись. Встаньте на ножки. Улыбнитесь!!!**