

Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души»

Релаксация (от лат. *Relaxation* - ослабленный) - 1) соединение ума и тела (*мышц*); 2) (*физиол.*) - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. *Autos* - сам, свой, само и англ. *Training* - тренинг) - система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Сотвори в себе солнце

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучи, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (*руки в стороны*).

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: руки, тело, душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. Вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет радость. У вас появляются новые силы: здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится душе .

Вас овевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Запомните то, что сейчас чувствуете, и возьмите с собой теплые чувства и хорошее настроение.

- Откройте глаза.
- Посмотрите по сторонам.
- Пошлите друг другу добрые мысли.
- Всего вам доброго!

Путешествие на облаке (можно использовать в НОД)

Я приглашаю тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Путешествие начинается! Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (*Пауза 30 секунд*)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад. Слезь с облака и поблагодари

его за то, что оно так хорошо тебя покатило.

Смотри, оно медленно тает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

См. книгу В.Г. Алямовской и С.Н. Петровой «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста» в разделе «Методические пособия и материалы».