**Упражнения для снятия напряжения всего тела**

**Упражнение «Рубка дров»**

Первое упражнение можно объяснить через ассоциацию с рубкой дров

Вы когда-нибудь видели, как рубят дрова? Можете показать? Отлично! Сейчас мы с вами будем запасать дрова на зиму. Поставьте бревно на пень, встаньте прямо, занесите топор над головой и со всей силы опустите его на бревно с криком «Ха!», чтобы облегчить себе работу».

**Упражнение «Ловля бабочек»**

«Ловля бабочек» — более спокойный вариант той же игры с бОльшим включением воображения. «Представьте, что мы с вами нашли прекрасную поляну цветов, по которой тут и там порхают бабочки. Давайте поймаем несколько и рассмотрим их поближе! Итак, сачок наготове, мы на цыпочках подкрадываемся к нашей бабочке, поднимаем сачок и ловим нашу прекрасную пленницу». Здесь можно попросить ребят описать, какую бабочку они поймали. «Замечательно! А теперь давайте отпустим её и посмотрим, какие ещё есть бабочки на нашей поляне!» По такому же принципу можно ловить жуков, лягушек и т.д.

**Упражнение «Трусливые зайцы»**

Предлагаем детям на несколько минут стать зайцами на лужайке. Светит солнышко, и они резвятся, прыгают, играют друг с другом. Вдруг на опушке леса появляется волк. Зайчики чувствуют опасность, замирают, начинают дрожать всем телом, сжимаются. Когда волк уходит, ушастые продолжают резвиться. Цикл повторяем несколько раз, можно при этом уменьшать/увеличивать период активности.

**Упражнение «Подвешенные картины»**

«Вы решили украсить свой дом, развесив по нему большие красивые картины в рамках. Я помогу вам повесить их ровно. Возьмите картину и поднимите её повыше, чтобы она висела над вами. Ещё выше! Немного поднимите правый угол. А теперь левый, совсем чуть-чуть. Красота. Сейчас я забью гвозди, чтобы повесить ваши картины, и приступим к следующей». В этом упражнении можно спросить у детей, что изображено на их картинах.