***Упражнение на расслабление.***

Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.

2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.

3. Напрячь и расслабить икры.

4. Напрячь и расслабить колени.

5. Напрячь и расслабить бедра.

6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.

7. Напрячь и расслабить живот.

8. Расслабить спину и плечи.

9. Расслабить кисти рук.

10. Расслабить предплечья.

11. Расслабить шею.

12. Расслабить лицевые мышцы.

13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда  появится состояния медленного плавания - это означает полное расслабление.

Педагог-психолог МБУ ДО «ЦППМС «Семья»  
Очкова Н.А.