**Гимнастика на саморегуляцию для детей**

Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают или лежат на коленях. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои усилия, прислушиваться к своему телу.

1. «Соковыжималка». Представьте, что в вашей левой руке лежит целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки! Сжимайте все сильнее! Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)
2. «Котята». Представьте, что вы ленивые коты и кошечки. Вообразите, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимите их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Почувствуйте расслабление, тепло.
3. «Улитки». А теперь представьте, что вы – маленькие улитки, сидящие на камушке, на берегу маленького симпатичного пруда, греетесь, расслабившись на солнышке. Вам так приятно, тепло и спокойно. Вдруг вы почувствовали опасность! Улитки быстро прячут головы в ракушку. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность! Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте голову! Старайтесь как можно сильнее ее втянуть, а то вас могут съесть. Но опасность миновала, и опять можно расслабиться. Теперь вы в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.
4. Ого! К нам приближаются симпатичные маленькие черепашки. Чтобы они не испугались, мы притворимся, что мы такие же как они. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, они свернули в сторону… теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Но вот черепашки опять повернули в вашу сторону. Напрягите ваш живот! Сильнее! Превратите ваш живот в камень. Все, опять черепашки свернули в сторону, можно расслабиться. Все хорошо, вы отдыхаете и чувствуете себя легко и спокойно.
5. «Щель в заборе» А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот и постарайтесь, что бы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно протиснуться через забор! А теперь передохните, уже не надо «утоньшаться». Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становиться теплым. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая. Ну все, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете! Вы все сделали замечательно!
6. «Лужа» А теперь представьте, что вы стоите в большой луже с илистым дном. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил заканчивается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и погреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся. Это очень приятное чувство. Всё напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах приятное покалывание, как по ним приятно разливается тепло.
7. Оставайтесь расслабленными. Пусть всё тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности и спокойствия. Теперь можно открыть глаза.

Эти упражнения можно выполнять перед сном, чтобы легко заснуть, или в течение дня.