**Упражнение для снятия напряжения и релаксации**

Педагог включает спокойную музыку <https://m.youtube.com/watch?v=kndqIj8Qgok> , лампу с ароматизаторами.

Проводит упражнение: «Сядьте удобнее, закройте глаза. Представьте, что вы лежите на красивой поляне. Сделайте глубокий вдох и медленно делайте выдох, пусть всё напряжение уходит. Вокруг зелёная трава, вдалеке большой лес, поют птицы. Вы чувствуете, какая тёплая земля. Светит яркое солнышко. Один тёплый лучик упал на ваше лицо. Лицо стало тёплым и расслабилось. А луч света пошёл гулять дальше по вашему телу. Вам хорошо и приятно греться на солнышке. Тёплая земля вам даёт силу и уверенность. Сделайте глубокий вдох и медленно делайте выдох, пусть всё напряжение уходит. Ещё раз вдох и выдох... На счёт 5 вы вернётесь обратно. 1 - вы чувствуете, как хорошо лежать и отдыхать. 2, 3, 4 - у вас открываются глаза, 5 - вы возвращаетесь полные сил и уверенности».