

Процесс организации отдыха, релаксации и сна детей в ДОУ

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой-нибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

Целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела).

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня. Перед педагогом стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть.

Чтобы сон у ребёнка стал физиологической привычкой, необходимо строго следовать режиму дня, вплоть до каждой минуты. Тогда ко времени начала дневного отдыха ребёнок будет к нему готов.

У многих дошколят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль. Её целями является:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

На сон настраивают:

- приглушённый свет;
- закрытые шторы или жалюзи;
- пастельные, спокойные тона стен и потолков;
- свежий воздух.

Организуя дневной сон целесообразно осуществлять его после проветривания в течение 15-20 мин., свежий прохладный воздух лучшее снотворное.

Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чем – то хорошем.

Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям

слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съезжаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки.

Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы. Нужный настрой, положительное отношение к дневному сну помогут создать нежная колыбельная песня, народные потешки и приговорки.

В образовательных организациях при отсутствии спален или недостаточной площади имеющихся спальных помещений допускается организовывать дневной сон детей в группе на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.

Кровати должны соответствовать росту детей. Расстановка кроватей должна обеспечивать свободный проход детей между кроватями, кроватями и наружными стенами, кроватями и отопительными приборами.

Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами. Постельное белье маркируется индивидуально для каждого ребенка. Смена белья производится 1 раз в 10 дней и по мере загрязнения.

Значение сна для растущего организма огромно. Задача воспитателя – обеспечить детям полноценный сон и объяснить родителям необходимость обеспечить достаточно продолжительный сон ребенку дома.

Актуальность применения техник релаксации педагогами в работе с детьми младшей группы ДОУ.

- детские стрессы вследствие излишнего шума и нервности в детском коллективе;
- недостаток эмоциональной поддержки, недостаток информации.

Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- учить ощущать свои эмоции, расслабляться;
- развивать тактильную чувствительность;
- создавать благоприятную атмосферу, снимать напряжение.

В процессе развития, воспитания и участия в образовательной деятельности дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная деятельность и эмоции создают возбуждение в нервной системе, которое накапливается и ведет к напряжению мышц. У детей появляется скованность, неадекватное поведение, тревожность, рассеянность, неуверенность в себе. Как правило дети не могут самостоятельно избавиться от напряжения и начинают нервничать. Ребенку нужно помочь расслабиться и в этом помогут релаксационные упражнения.

Релаксация – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Задача релаксационных упражнений состоит в том, чтобы дети научились ощущать свои эмоции, слышали свое тело, управляли своим поведением.

В нашей группе создана картотека игр и упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения. Некоторые из них представлены в приложении данной статьи.

Особенности выполнения релаксационных упражнений с детьми младшего возраста.

- Время выполнения одного упражнения не более 2-3 минуты, так как в комплекс входят 3-4 упражнения;
- перед каждым упражнением важен настрой детей, заинтересованность;

- должна звучать спокойная музыка, звуки природы, пение птиц, шум дождя, и т.д. все, что повлияет на положительный и спокойный настрой детей в проведении упражнений.
- завершение релаксации должно быть постепенной и всегда на позитиве

Одни из применяемых упражнений в нашей группе -это упражнения, сопровождаемые текстами:

«Колобок» (прикосновения, поглаживания, тактильный контакт, ритм дыхания) ;

«Птички» (упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма), так как сопровождаются различными движениями;

«Сосулька» (упражнения на расслабление плеч, кистей рук, шеи).

«Минута тишины» (снятие негативных эмоций, расслабленность)

Исходя из своего личного опыта работы с детьми хотела бы отметить, что не всегда приход ребенка в детский сад для него позитивен, а образовательная деятельность интересна и проста. Мы взрослые должны помочь ребенку расслабиться, вызвать интерес и настроить на позитив.

Очень важно подсказать ребенку, что если он будет слушать рассказ с закрытыми глазами, он понравится ему еще больше. Можно включить в рассказ больше фантазии и таким образом у ребенка будет развиваться воображение, что позволит ему стать участником сюжета рассказа.

Выполняя такие упражнения с детьми можно заметить, что они нравятся детям, так как дети воспринимают их как игру, примеряя на себя образ героев и элементов упражнения. Наблюдая за детьми в течение дня мы отметили, что дети из данного упражнения начинают создавать собственный сюжет игры, фантазировать и чувствовать себя расслабленными и открытыми.

Такие упражнения актуальны как в начале режимных моментов-а это время прихода ребенка в детский сад, так и во время проведения непрерывной образовательной деятельности.

Неотъемлемой частью снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей является сон. Возвращаясь с прогулки дети утомлены, возбуждены, им сложно успокоиться и наша задача настроить их на подготовку ко сну. У многих детей найдется много поводов не заснуть, поэтому релаксация для детей (снятие тревожности и мышечного напряжения) играет важную роль.

После прогулки в свободный перед обедом промежуток времени, в группе можно поиграть в тихие игры с предметами:

1. «Волшебный мешочек». Педагог предлагает малышу запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая угадать, что это.

2. «Подбери фигуру». Назвать фигурку и вложить в подходящее отверстие трафарета. (Набор геометрических фигур)

Во время подготовки ко сну проводятся:

-колыбельные -усыплялки; «Игрушки», «Для ладошек», «Малышам всем спать пора» см. картотеку в приложении;

-дыхательные упражнения; «Мыльные пузыри», «Каша кипит» см. картотеку в приложении;

-музыкальный фон во время гигиенических процедур перед сном (звуки природы, шум дождя, пение птиц и т.д.

Заключение.

Таким образом в результате применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными, спокойными, устраняется раздражительность, тревожность и страхи, что способствует психологической обстановке в группе. Расслабляясь возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными, терпеливыми. Дети скованные и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в общении.

Приложение.

Снятие напряжения в течение дня:

РЕЛАКСАЦИЯ «ПТИЧКИ»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.)

РЕЛАКСАЦИЯ «МИНУТА ТИШИНЫ»

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

Дыхательные упражнения:

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

РЕЛАКСАЦИЯ «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»

Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жеста). Дует медленно в колечко (вдох носом, выдох ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова поднята кверху, смотрим на руки.) Ой, лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (мышцы расслабились).

«Каша кипит»

Поставила мама кашу варить и ушла. А каша закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую – на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «Ф-Ф-Ф», выпятили животик. Вот как каша кипит!

Подготовка ко сну:

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

РЕЛАКСАЦИЯ «СПЯЩИЙ КОТЁНОК»

Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шерстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление).

«Игрушки»

Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,

Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать.

Слоник тоже хочет спать,

Хобот опускает слон,

Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,

Тихо носики сопят.

Мягкие подушки

Согревают ушки.

Глазки закрываются.

«Малышам всем спать пора»

Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животуку спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Лобику тоже спать пора.
Малышам всем спать пора!

Релаксация.

Релаксационная техника— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

В нашем ДОО организованы уголки уединения , имеется картотека игр по релаксации. Во время проведения НОД проводятся физ.минутки. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.

"Улыбнись" Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

"Слон" Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

"Бубенчик" Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек" Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

"Кукушка"

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком ворит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

"Дружные дети"

Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

"Желание"

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите

сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

"Рыбки" Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море». «Море волнуется, море волнуется. Очень уж хочется с небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки. Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и эту же рыбку найди».

"Дождик"

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

"Игрушки"

1. «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).
- 2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное (10-15сек)
3. Снова «Петрушка»

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Рот на замочке" Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась" Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:
- А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.*

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
*А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно!*

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
*А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!*

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:
- Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук). Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу.

Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнения на расслабление всего организма:

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

- Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Потянулись – сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

«Левое и правое» Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам

тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях.

Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко прогревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).