**Упражнение «Назойливая муха»**

***Цель*:**развитие эмоционально-волевой регуляции, снятие мышечных зажимов.

***Инструкция*:**представьте, что возле вас летает назойливая муха. Покажите, что вы будете делать? Представьте, что муха села вам на нос и щекочет его, попробуйте не махая руками, пошевелить носом и сбросить её, попробуйте подуть на нос и сдуть муху. А теперь муха села вам на лоб… пошевелите лбом, и сгоните муху, а теперь сдуйте её! А теперь муха села на правую щёку - пошевелите правой щекой, на левую- …, на губы…- пошевелите губами, подуйте на свои губы, и т.д: на плечо, на кисть…

Замечательно! Мы с вами поиграли. Как вы себя сейчас чувствуете?

-Ответы детей.