

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ

Задачи:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формированию красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются 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.

«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.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища
Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

«На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щеки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла

пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«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.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.