



КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЛАКСАЦИЮ

*Автор – составитель:
Степаненко О.А.*

«КОСМОС»

Задачи: способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

Описание: Дети ложатся на ковер на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют.
*Мы друзей хороших на Луне нашли.
Пригласили в космос их и летим.
Мы парим, как ласточки, в вышине.
Звёздами любимся в тишине.
Ветерок - проказник вскоре прилетел.
Опустив на землю нас, нежно шелестел.*
(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)

«ВОЛНА»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение, привести нервную систему и психику дошкольников в нормальное состояние покоя.

*Расслабляюсь на спине, как медуза на волне...
Глазки закрываются... Тело расслабляется...
Тихо плещется волна... Нас баюкает она...
Баю – бай, баю – бай, глазки тихо закрывай...
Вот прохладный ветерок пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора браться нам за дело!*

(И. п: лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста)

«СКАЗКА»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение, привести нервную систему и психику детей в нормальное состояние покоя.
Дети лежат на ковре...

*Мы раскинем руки, мы как будто птицы.
Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...
Шар приснится голубой... И Мишутка маленький...
Светлый месяц за горой... И цветочек аленький...
Лепестки ласкает ветер, чуть цветок качается...
Это сказка детям снится...
Дети расслабляются...
Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!*

«БАБОЧКА»

Задачи: психомышечная тренировка; тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.

*Бабочка порхала, всё к цветам летала.
Крылья стали уставать, видно, надо отдыхать.
Вот присела на цветок, крылья опустила
И головку свесила, будто загрустила...
Отдохнула... посидела... Да и снова полетела.*

(дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по – турецки», скрестив ноги)

«ОКЕАН»

Я слышу океана шум... прибой...
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной и убаюкивает нежно.
Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,
Расслабься, отдохни, услышишь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.
Прислушайся к себе: тепло и свет
Вольются в твои ноги, руки, шею,
Тепло идёт по телу, в твою грудь...
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...
Мы волны слышим, тишина... покой...
Лицо ласкает солнца лучик ... Вот ветерок сюда к нам залетел,
И отогнал за горы тучи. Вас ветерок взбудрил, погладил по щеке...
К вам силы вновь вернулись!. Пора вставать! Пора вставать!
Как хочется, что б все вы улыбнулись!

«КОТ»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение, привести нервную систему и психику детей нормальное состояние покоя.

Как у наших у ворот на траве улёгся кот.
Глазки он свои прикрыл...
Хвостик рыжий распушил...
Он расслабил коготки, стали лапочки легки.
Он расслабил свой животик –
Вот какой хороший котик:
Всё своё расслабил тело –
Для здоровья это дело!
Будет котик отдыхать,
А потом опять играть!
Будет мышку догонять...
Ну и нам пора вставать!

«РЫБКИ»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение

В чистой, ласковой водице плывёт рыбок вереница.
Чешуёй золотой сверкая, кружится, играя стая...
Вниз их манит тишина, глубина... не видно дна...
Рыбки, рыбки вниз пошли, рыбки, рыбки все легли...
Глазки все прикрыли... плавнички расслабили...
Хвостик тоже не играет... рыбка мышцы расслабляет...
Здесь покой и тишина... Тихо плещется волна...
Вот луч солнца засверкал, рыбок всех он вверх позвал!
Встаньте все... вернёмся в зал!
(после имитационного движения «рыбки» - дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей)

«СНЕЖИНКА»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение, привести нервную систему и психику детей в нормальное состояние покоя.

Лёгкая снежинка – белая пушинка
Легла на ладошку отдохнуть немножко.
Лучики расслабила и прикрыла глазки...
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...
Ветер, ты здесь не шуми!
Нам снежинку не буди!
Пусть снежинка расслабляется,
Сил надолго набирается.
В путь далёкий силы надо: ей лететь за снегопадом!

«ОБЛАКА»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение

В небе синем к нам издали приплывают белые облака.
Накрывают облака мягким одеялом...
Как приятно и легко всем ребятам стало!
Белой пеной облака нежно окружают,
В сон волшебный и прекрасный деток погружают.
Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...
Облака плывут, плывут – отдых и покой несут...
Все ребятки отдохнули,
С боку на бок повернулись... потянулись –
И... проснулись!
До свиданья, облака, небо голубое,
Много – много, много раз встретимся с тобою.

«ОСЕННИЙ ЛЕС»

Задачи: привести нервную систему и психику детей в нормальное состояние покоя.

Мы пришли в осенний лес - полон сказочных чудес:
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...
Так приятно и легко! Дышим ровно, глубоко...
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвою.
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой...
Так приятно и легко, дышим ровно, глубоко...
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!
Дружно, сладко потянулись...
И с улыбкой все проснулись!

«ПЕСНЯ МАМЫ КОШКИ»

Задачи: упражнять в умении произвольно входить в состояние покоя

Наигрался мой котёнок – милый, ласковый ребёнок.
Вот свернулся он в комочек –
Нежный, мягонький клубочек.
Ему снится сон волшебный:
Небо, солнце и река... А в воде прозрачной, чистой
Проплывают облака, серебрятся спинкой рыбки...
На губах у нас улыбки...
Мама лапкой по спине гладила, ласкала
И котёнку своему песню напевала:
- Мяу – мяу, мур – мур - мур,
Милый мой котёнок! Как же я тебя люблю,
Милый мой ребёнок! Глазки ты сейчас открой
И со мною песню спой: «Мяу»!

«МОРЕ»

Задачи: упражнять в умении произвольно расслабляться с помощью игровых приёмов

Стайка рыбок закружилась – море синее приснилось.
Вода прозрачно – голубая нас баюкает, качает...
На поверхность из глубин подплывает к нам дельфин...
Вот совсем не зная страха, проплывает черепаха...
А за ней, раскинув ножки,
Вглубь несутся осьминожки...
Ах, прозрачная водица! Видим рыбок вереницу...
Можно рыбок нам догнать... Только вот пора вставать.
Все, как рыбки, встрепенулись,
Из морских глубин вернулись.

«ВОДОПАД».

Задачи: снять у детей мышечное напряжение

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.

И 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*). А нежный свет течёт дальше по груди у, по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение, привести нервную систему и психику детей нормальное состояние покоя.

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. (*повторить 2-3 раза*).

«ПРИДУМАННАЯ СТРАНА»

Задачи: упражнять в умении произвольно расслабляться с помощью игровых приёмов, развивать фантазию и воображение

Сядьте (*лягте*) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. (*Далее можно описать различные объекты.*) Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. (Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.)

«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКАХ»

Задачи: снять у детей мышечное напряжение, развивать фантазию и воображение

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 вздохом 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.

«ЗАМЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Задачи: тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции, движения.

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 движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

«ЗЛЮКА УСПОКОИЛАСЬ»

Задачи: способствовать расслаблению мышц лица, снятие агрессии, учить осознавать и бороться с негативным настроением.

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 рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злота улетела, и расслабилось все тело. Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

«ПТИЧКИ»

Задачи: формировать умение произвольно расслабляться, развивать фантазию и воображение

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.

«СНЕЖНАЯ БАБА»

Задачи: формировать умение сосредотачиваться на слуховой информации и произвольно расслабляться.

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.

