**МБОУ гимназия №1**

**Релаксационные упражнения**

***(****РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ)*

Подготовила

Воспитатель

Кузнецова Ю.В.

г. ЛИПЕЦК – 2014 г.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ

|  |
| --- |
| **Все упражнения повторяются 2—3 раза**.  **«Спящий котенок»**  ***Инструкция***  Вы - веселые, озорные котята. Котята ходят, выгиба ют спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.  **«Шишки»**  ***Инструкция***  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...  **«Штанга»**  ***Инструкция***  Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох как тяжело... Но вот вес взят — вы подняли штангу... Потом «бросаем» штангу, наклонились. Руки устали... потрясли руками, .расслабились... отдыхаем...  **«Штанга» (№ 2)**  ***Инструкция***  Мы готовимся к рекорду,  Будем заниматься спортом,  Штангу с пола поднимаем...  Крепко держим и бросаем!  Наши мышцы не устали —  Но еще послушней стали!  Нам становится понятно:  Расслабление приятно.  **«Тряпичная кукла и солдат»**  ***Инструкция***  Вы — солдаты. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь (показать детям эту позу). Вы — солдаты. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Ваше тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы (показать детям эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваше тело становится мягким. Затем встряхните руками, как будто вы стряхиваете с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... с волос... с ног...  **«Холодно — жарко»**  ***Инструкция***  Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...  **«Шалтай-Болтай»**  ***Инструкция***  Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.  Шалтай-Болтай  Сидел на стене.  Шалтай-Болтай  Свалился во сне  Кулачки»  Инструкция  Руки на коленях, Кулачки сжаты,  Крепко, с напряжением,  Пальчики прижаты.  Пальчики сильней сжимаем —  Отпускаем, разжимаем.  Знайте, девочки и мальчики:  Отдыхают ваши пальчики.  **«Олени»**  ***Инструкция***  Вы — олени: расставленные пальцы руки приставлены к голове — это рога (покажите детям эту позу):  Посмотрите: мы олени,  Рвется ветер нам навстречу!  Ветер стих, расправил плечи.  Руки снова на колени,  А теперь немного лени...  Руки не напряжены и расслаблены...  Знайте, девочки и мальчики:  Отдыхают ваши пальчики.  Дышится легко... ровно... глубоко...  **«Сорви яблоко»**  ***Инструкция***  Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.  **«Каждый спит»**  ***Инструкция***  Представьте себе, что время вдруг остановилось и все люди застыли в разных позах.  В зал входит ведущий и видит...  На дворе встречает он  Тьму людей, и каждый спит:  Тот как вкопанный стоит,  Тот, не двигаясь, идет,  Тот стоит, раскрывши рот  Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...  **«Муравей»**  ***Инструкция***  Бы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.  **«Винт»**  ***Инструкция***  Вы — винтики, и вас вкручивают в пол. Исходное положение: пятки и носки вместе, тело все напряжено, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» — расслабьтесь, отдохните.  **«Насос и мяч»**  ***Инструкция***  Дети разбиваются на пары.  Представьте себе, что один из вас — большой надувной мяч, другой — насос, и он надувает этот мяч. Toт, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью насоса (сопровождая надувание мяча движением рук) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (тело выпрямилось, надулись щеки, приподнялись руки). Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш...ш...ш...ш» (покажите детям это упражнение). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.  Играющие меняются местами  **«Сосулька»**  ***Инструкция***  Вы — сосульки. Я буду читать стихотворение про сосульку. Во время чтения первой и второй строчки — руки подняты вверх и напряжены, вы — сосульки. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки, присесть.  «У нас под крышей  Белый гвоздь висит,  Солнце взойдет,  Гвоздь упадет.»  **«Пылесос и пылинки»**  ***Инструкция***  Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол.  Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (кто-то из детей) собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.  **«Мороженое»**  ***Инструкция***  Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...  **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ЛИЦА**  **«Солнечный зайчик»**  ***Инструкция***  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.  **«Пчелка»**  ***Инструкция***  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.  **«Бабочка»**  ***Инструкция***  Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе).  **«Качели»**  ***Инструкция***  Подставьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица).  **«Улыбка»**  ***Инструкция***  Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.  **НАСТРОИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**  (Автор, Л.П. Дьяченко)  В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки:  **1-й этап:** удобно сесть или лечь к расслабиться;  **2-й этап:** прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище; желательно при этом закрыть глаза;  **3-й этап:** ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тала.  **Вводная часть перед каждым настроем**  Дети устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая, спокойная музыка.  Ведущий. Устраивайтесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...  **Релаксационные настрои**  **«На полянке»**  Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза — поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули  **«Снежники»**  Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие — это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вздохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза — поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает...(имя ребенка) Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.  **«Воздушные шарики»**  Все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, 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 счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.  **«Лентяи»**  Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все 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 все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все 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 счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.  **«Полет птицы»**  Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза —поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.  Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.  **«Радуга»**  Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (пауза — поглаживание детей). Тебе... (имя) тепло, и тебе... (имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась — она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге,  **«Облака»**  Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, 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). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.  **«Ручей»**  Фонограмма: журчание воды, шум леса.  Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза — поглаживание детей). Ручеек погладил... (имя) и... (имя) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.  Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.  **«Отдых на море»**  Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий1 песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза — поглаживание детей). Гласят... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии,  **«Порхание бабочки»**  Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите: на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза — поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.  **«Тихое озеро»**  Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (пауза — поглаживание детей). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.  **«Водопад»**  Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятенВам дышится легко и свободно. Но водопад наш не­обычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза — поглаживание детей). А нежный свет течет дальше по \*CensureBlock\* у... по животу у... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водо­пад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздо­хом вы все сильнее расслабляетесь.  А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией  **«Волшебный сон»**  Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.  Реснички опускаются,  Глазки закрываются.  Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  Сном волшебным засыпаем.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Наши ручки отдыхают...  (пауза.— поглаживание детей).  Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).  Шея не напряжена и расслаблена...  Губы чуть приоткрываются.  Все чудесно расслабляются (2 раза).  Дышится легко... ровно... глубоко...  Мы спокойно отдыхаем,  Сном волшебным засыпаем.  Хорошо нам отдыхать!  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем  И повыше поднимаем.  Потянуться!  Улыбнуться!  Всем открыть глаза и встать! |