**«Волшебный сон»**

Напряженье улетело …

И расслаблено всё тело…

Будто мы лежим на травке …

На зелёной мягкой травке…

Греет солнышко сейчас …

Руки тёплые у нас …

Жарче солнышко сейчас …

Ноги тёплые у нас …

Дышится легко … ровно … глубоко ...

Губы тёплые и вялые,

Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется …

**«Наши руки отдыхают»**

Наши руки отдыхают …

Ноги тоже отдыхают …

Отдыхают … засыпают …

Напряженье улетело …

И расслаблено всё тело …

Губы не напряжены,

Приоткрыты и теплы.

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Дышится легко… ровно … глубоко…

**«Шарик»**

*Расслабление мышц живота*

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем. (делается вдох)

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко … ровно … глубоко ...

**«Кораблик»**

*И. п. – стоя, ноги расставлены пошире и прижаты к полу, руки сцеплены сзади.*

*Качнуло палубу – прижимаем к полу правую ногу. Правая нога напряжена, левая расслабилась. Немного согнута в колене, носком касается пола. Далее наоборот.*

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем.

А другую - расслабляем!

**«Штанга»**

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем …

Крепко держим …

И бросаем!

*И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклонится, «взять» штангу, медленно поднять вверх. Подержать – руки в напряжении, устали – резко опустить руки, расслабить, отдохнуть.*

**«Загораем»**

*И.п. – сидя на стуле, ноги вытянуты вперёд. Ноги приподнять и удерживать по тексту стихотворения.*

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим … держим … напрягаем …

Загорели! Опускаем!

Ноги не напряжены.

И рассла-а-бле-ны …

**«Пружинки»**

*И.п. – ноги стоят на «пружинках» - пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки ног, стопы отрываются и поднимаются кверху. А пятки продолжают упираться в пол.*

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!

**«Кулачки»**

*И.п. – сидя, руки на коленях. Пальцы сжаты в кулак - крепко-крепко - сильное напряжение.*

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,

пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

*Легко приподнять и уронить расслабленную кисть на колени.*

**«Олени»**

*И.п. - сидя, скрещенные руки с широко расставленными пальцами подняты над головой. Руки напряжены.*

Посмотрите: мы - олени.

Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени,

А теперь – немного лени …

Руки не напряжены

И рассла-бле-ны …

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

**Воздушные шарики**

Представьте себе, что вы - воздушные шарики, красивые и весёлые. Вас надувают, и ваше тело становится лёгким, невесомым, руки и ноги тоже становятся легкими-лёгкими. Воздушные шарики поднимаются всё выше и выше. дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… (пауза). Обдувает шарик… (пауза) ласкает шарик …(пауза) вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в группе. Потянитесь и на счёт три откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**Муравей**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, греетесь на ласковом солнышке. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, прямые ноги напряжены. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Пальцы вниз – в стороны, расслабьтесь, ноги отдыхают *(повторить 2-3 раза).*

**Улыбка**

Представьте себе, что вы видите перед собой солнышко. Оно широко улыбается. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щёк. Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка *(повторить 2-3 раза).*

**«Пчёлка»**

Представьте себе тёплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает *(на вдохе разжать губы и зубы).* Летит пчёлка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко сожмите губы *(задержка дыхания)*. прогоняя пчёлку можно энергично двигать губами. Пчёлка улетела. Слегка откройте рот, облегчённо выдохните воздух *(повторить 2-3 раза).*

***Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании:***

**"Задуй свечу"**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

***Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании:***

**"Ленивая кошечка"**

*Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.*

***Упражнение на расслабление мышц лица:***

**"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

***Упражнение 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.

***Упражнение на расслабление мышц лица:***

**"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).*

***Упражнение на расслабление всего организма:***

**"Бубенчик"**

*Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.*

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди. Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди. Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись. Весело мы попрощались, в группу отправлялись.

**"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!

**"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.

**“Вибрация”.**

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

**"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.

**"Слон"**

***Упражнение на расслабление мышц ног:***

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!”.*

**"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 летнему 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.

**"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.

**"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 движенье,

исчезает напряженье.

И становится понятно –

расслабление приятно!

**«Тишина»**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать –

ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

**«Замри»**

Дети прыгают под музыку, ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками рук над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается, и играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Неуспевшие «замереть» выходят из игры, оставшиеся продолжают игру под музыку. Играют до тех пор, пока не останется только один играющий, который признается победителем.

**«Запрещенное движение»**

Дети стоят лицом к ведущему и повторяют движения рук, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

**«Что изменилось?»**

Ведущий ставит перед детьми от трех до семи игрушек, дает сигнал, чтобы они закрыли глаза, и в это время убирает одну игрушку. Открыв глаза, дети должны угадать, какая игрушка спрятана.

**«Карлики и великаны»**

По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» встают. Ведущий выполняет движения вместе со всеми. Команды даются вразбивку и в разном темпе.

**«Замри»**

По сигналу ведущего все дети должны замереть в той позе, в которой были в момент сигнала. Тот, кто шевелится, проигрывает: его забирает к себе дракон или он выбывает из игры.

**«Съедобное – несъедобное»**

Водящий бросает мяч, называя какой-либо предмет. Дети должны ловить мяч только в том случае, если предмет съедобный.

**«Запомни движение»**

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Запомнив очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

**«Вот так позы!»**

Играющие принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда дети вернутся в исходное положение.

**«Запомни порядок!»**

Дети выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

**«Мимика в рисунках»**

Дети рассматривают карточки с изображением различных эмоций и называют настроение, которое они символизируют.

**«Тень»**

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок – это «тень» первого. «Тень» должна точно повторять все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т.п.

**«Опиши по памяти»**

Ведущий на короткое время показывает детям куклу, а затем они по памяти должны ответить на вопросы: какие у куклы волосы, какое платье, какие глаза, были ли банты, туфельки, носочки, стоит она или сидит.

**Упражнение на релаксацию**

Раз, два, три, четыре, пять!

*Прикасаться поочередно подушечками пальцев друг к другу, начиная с большого.* Все умеем мы считать.

*Сжимать и разжимать пальцы.* Отдыхать умеем тоже —

*Покачать расслабленными руками.*

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

*Спрятать руки за спину, голова*

*поднята, спокойное дыхание через нос.*

И легко-легко подышим.

Ой, как пахнет здесь весной.

Но нам пора уже домой.