

Сборник релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста



Составил: инструктор по физической культуре
Токарева Т.А.

Пгт Мартюш 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Упражнения на расслабление мышц рук | 5 |
| Упражнения на расслабление мышц ног | 7 |
| Упражнения на расслабление мышц рук, ног и корпуса | 7 |
| Упражнения на расслабление мышц живота | 8 |
| Упражнение на расслабление мышц шеи | 9 |
| Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти) | 10 |
| Релаксационные упражнения. | 11 |
| Планирование релаксационных упражнений | 16 |
| Литература | 18 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием физического и психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксация - специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40 гг. 20 века, он направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных методик. Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшие техники мышечной релаксации, были американский психолог Э. Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И. Шульц.

И. Г. Шульц впервые ввел и описал метод аутогенной тренировки, а в последующем он был доработан многими отечественными учеными Э. Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно предварительно её сильно напрячь. Напрягая попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самый доступный, поэтому его в игровой форме применяют в работе даже с самыми маленькими детьми.

Релаксация является одной из ступеней или одним из приемов аутогенной тренировки. Она может быть полной, когда весь организм находится в состоянии расслабленности и покоя, а может быть частичной, когда мы расслабляем отдельные части тела с помощью специальных упражнений.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Релаксационные упражнения включаются в организационный момент и на заключительном этапе в индивидуальные, фронтальные занятия. Они развивают умения управлять своим телом, контролировать свои эмоции, чувства, ощущения, регулировать мышечный тонус, снимать мышечное напряжение.

В данной работе предлагается система релаксационных упражнений с использованием метода, при котором вызывается напряжение различных групп мышц на вдохе с задержкой и максимальным напряжением мышц в конечной точке движения на 2-3 секунды.

Затем напряжение сменяется естественным расслаблением, которое возникает при возвращении в исходное положение в фазе длинного медленного выдоха.

Начинаем упражнения с мышц плечевого пояса, так как из своего жизненного опыта дети хорошо знают мышцы рук и им легче ощущать их расслабление. Далее подключаем мышцы шеи, ног, корпуса и речевого аппарата. Так воспитывается мышечное чувство, необходимое для целенаправленного расслабления.

Перед тем как приступить к выполнению релаксационных упражнений, необходимо объяснить детям, что такое «поза покоя» Предложить им сесть, слегка сдвинувшись вперед на сиденье стульчика, спиной опереться о спинку. Руки свободно положить на колени ладонями вниз. Ноги расставить, немного выдвинуть вперед, чтобы образовался тупой угол по отношению к полу. Плечи мягко опустить. Постепенно эта поза покоя и расслабления входит в привычку и помогает детям быстрее расслабиться.

Затем показать и подробно объяснить каждое упражнение для мышечного расслабления по контрасту с напряжением. Переход к следующему упражнению возможен, если большинство детей в группе достаточно хорошо выполняют предыдущие. По мере усвоения отдельных упражнений в целях экономии времени рифмованный текст для повторных упражнений можно сократить или заменить краткими командами. Интонация и медленный темп речи должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии.

Важно при использовании релаксационных упражнений учитывать особенности в их проведении:

- упражнения выполняются в тихой, спокойной обстановке в сопровождении приятной, спокойной музыки с закрытыми глазами;
- Время выполнения не более 4-5 минут;
- Проведение релаксационных упражнений рекомендуется проводить в день по два упражнения:
 - 1-е – мышечное расслабление по контрасту с напряжением;
 - 2-е - релаксацию по представлению.
- Во время выполнения упражнений на релаксацию нужно учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности;
- Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно и систематично;
- Целесообразно проводить релаксацию в заключительной части занятия или после умственного или мышечного напряжения.
- Занятия по релаксации всегда начинаются и заканчиваются одинаково.
- Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза;
- Улыбнитесь! Ваш организм замечательно отдохнул!

Расслабление мышц рук

Упражнение «Кулачки»

Сожмите пальцы и кулачок (показывает, руки лежат на коленях) покрепче. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Разжали пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза.)

Спокойный вдох - выдох, еще раз: вдох — выдох...

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряженьем,
Пальчики прижаты.
Большой палец прижимаем к остальным.
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики.

Упражнение «Олени»

Представим себе, что мы олени. (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.) Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки. (Показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы.) Руки стали твердыми, как рога у оленя. (Педагог проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка.) Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Опустите руки. Уроните на колени. (Руки уже не скрещивают.) Расслабились руки. . Вдох — выдох

Посмотрите: мы — олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь — немного лени...
Руки не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко... ровно... глубоко...

- Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно, когда руки не напряженные. Вы поняли, как их расслабить, сделать мягкими, послушными!

Упражнение "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.

Упражнение "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.

Упражнение «Шалтай - Болтай».

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо),
Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперёд, свесив голову и руки)

Упражнение «Шишки».

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (*напряжение*). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

Упражнение «Сосулька».

И.п.: стоя, руки – вверх. (*Сосулька замёрзшая*).

- 1) – повисли кисти рук. (*Начала таять*).
- 2) - повисли руки до локтя.
- 3) – повисли руки до плеч. (*Совсем растаяла сосулька*)

Расслабление мышц ног

Упражнение «Пружинки»

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. (Педагог показывает движения.) Снова прижмем стопы к полу... Крепче!.. Сильнее!.. Ох, как тяжело!.. Ноги напряжены... Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились!.. Как приятно!.. Отдыхаем. Вдох — выдох!

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу.

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок — отдыхай!

Упражнение «Загораем»

Представьте себе, что ваши ноги загорают. (показываем, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле.) Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись!. Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. Можно предложить детям рукой ощутить напряжение мышц ног, а затем сравнить с их расслаблением. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!.. Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох!..

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загорели! Опускаем!

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Расслабление мышц рук, ног и корпуса

Упражнение «Штанга»

Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть-выдохнуть!

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем...
Крепко держим...
И бросаем!

Наши мышцы не устали -
И еще послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление — приятно.

Упражнение «Кораблик»

Предстаим, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу — прижмем к полу правую ногу. (Правая нога напряжена. Левая – расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону — прижимаем левую ногу. (Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.) Выпрямились. Вдох — выдох!

Стало палубу качать.
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую — расслабляем!

А теперь сядьте

Снова руки на колени,
А теперь — немного лени...
Напряженье улетело –
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышится легко... ровно... глубоко...

Упражнение на расслабление мышц живота

Упражнение «Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. (Дети кладут ладонь на область диафрагмы.) Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. (Педагог показывает, как поднимается стенка живота при утрированном вдохе.) Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, так чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать! Ребенок при этом продолжает второй рукой контролировать сокращение собственных мышц при дыхании.

Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем. (Делается вдох.)

Шарик лопнул — выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем!
Дышится легко... ровно... глубоко..

Упражнение на расслабление мышц шеи

Упражнение «Любопытная Варвара»

Поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Еще больше! Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали как каменные. Даже, дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится.

Любопытная Варвара Смотрит влево... Смотрит вправо...
А потом опять вперед – Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена! И рассла-а-бле-на...

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно!.. Выпрямились! Легко стало, свободно дышится.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно – Расслабление приятно!
Шея не напряжена. И рассла-а-бле-на...

А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердые. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно!

А теперь посмотрит вниз – Мышцы шеи напряглись!
возвращается обратно – Расслабление приятно!

Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится.

Упражнение «Снеговик».

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком. Затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

«Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.
Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!
Но солнце припечёт слегка – увы! И нет снеговика».

Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти)

Упражнение "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 "Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать 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 "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 рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнение «Хоботок»

Вытяните губы «хоботком». Напряглись губы. А теперь они стали мягкими, расслабленными.

Подражаю я слону:

Губы «хоботком» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Упражнение «Горка»

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть спинку языка высокой горочкой.

Спинка языка сейчас

Станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю –

Напряженья не люблю.

Язык на место возвращается

И чудесно расслабляется.

Релаксационные упражнения (на представление)

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

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

Давайте представим с вами полянку. Здесь растёт 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 счёт «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

Отдых на море *(фонограмма шум моря)*

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок тёплый 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. 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 счёт «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

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 счёт «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

Солнечный зайчик *(фонограмма звуки природы)*

В игре использованы отдельные позы упражнения «Бэби-йога», «Приветствие Солнцу» и «Благодарение Солнцу».

Взрослый даёт детям следующую установку: «Сейчас мы с вами поприветствуем. Солнце, яркое, золотое. Встаньте на колени, выпрямите спинку в струнку, головку слегка поднимите, руки сложите вместе. Дышится легко, ровно, глубоко. Вдох, прогнитесь спиной, поднимите руки вверх – выдох и скажите вместе «Здравствуй, Солнце!».

А теперь ложитесь, представьте, что мы с вами лежим на полянке, на мягкой травке, будем глубоко дышать и отдыхать.

Утром солнышко проснулось,
Оглянулось, потянулось.
Кто там нежится на травке?
Кто со мной играет в прятки?
Вот я с ними пошучу,
Вот я их пощекочу,
Прикоснусь ко лбу,
Трону их за щеки.
Пусть поморщат носик.
Вот я ручек их коснусь,
Под одежду заберусь.
Потянулись, улыбнулись
И все друженько проснулись.
Встаньте, сложите руки вместе перед собой, плавно поднимаем руки вверх,
раскрываем плавно ладони, как бы берем солнышко в руки, разводим руки в стороны
и говорим все вместе «Спасибо, Солнышко!»

«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, растекающуюся по земле.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

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» (фонограмма шум моря)

Выполнение соответственно тексту: Я лежу на спине, Как медуза на воде. Руки расслабляю, В воду опускаю, Ножками потрясу И усталость сниму.

«Загораем» (фонограмма шум моря)

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!

«Воздушные шарики» (фонограмма звуки природы)

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 шарик.

«Облака» (фонограмма звуки природы)

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.

«Порхание бабочки» (фонограмма звуки природы)

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и медленно. Хорошо. Представьте себе, что вы находитесь на природе прекрасным летним днем. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Бабочка села на цветок рядом с вами. Обратите внимание на цвет и форму ее крыльев. Какой интересный рисунок крыльев — линии, темные пятна, светлые пятна! Вот бабочка взлетает и парит в воздухе, проследите, как медленно и плавно движутся ее крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущениями медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг под вами. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат и откройте глаза».

«Полет высоко в небе». (фонограмма звуки природы)

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойным и счастливым. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это морской орел. Внимательно осмотрите его оперение: какие гладкие и блестящие у него перышки. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в

стороны. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно взмахивают вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в небе. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

«Волшебный сон» (фонограмма звуки природы)

(Дети ложатся на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.)

Ведущий обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание... Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2 раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело...(2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя...(2 раза)

Долгая пауза(до конца медленной музыки)

Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!

«Плывем в облаках». *(фонограмма звуки природы)*

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Хорошо. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие белые пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом медленно и красиво поднимаетесь вверх навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую вершину облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывете на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть в небе. Когда вы захотите спуститься обратно на землю, скажите своему облаку, и оно плавно и мягко поплывет вниз, станет опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам. Вы улыбаетесь ему. Полет на облаке был так хорош!»

«Тихое озеро». *(фонограмма шум моря)*

«Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Хорошо. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Постарайтесь сделать то, что я говорю.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы тихо сидите около прекрасного озера. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы слышите щебет птиц, жужжание шмеля. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это прекрасное утро. Слышно лишь ваше дыхание и тихий плеск воды. Это утка проплыла по озеру, она подплыла поближе, чтобы поздороваться с вами. Дважды крякнула на тот случай, если вы не услышали ее с первого приветствия. След ее на воде пролегал через все озеро. Потом опять стало тихо и спокойно. Туман поднимается над озером, и вы чувствуете себя спокойным и счастливым».

Планирование релаксационных упражнений

| Неделя месяца | сентябрь | октябрь |
|------------------|--|---|
| I | 1) “Солнечный зайчик” 2) “На полянке” | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” |
| II | 1) “Улыбка” 2) “На полянке” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Волшебный сон” |
| III | 1) “Пчелка” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Варвара” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Шишки” 2) “Водопад” |
| | ноябрь | декабрь |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Снеговик” 2) “Снежинки” |
| II | 1) “Холодно-жарко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Штанга” 2) “Снежинки” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Полет птицы” | 1) “Пара” 2) “Лентяи” |
| IV | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Полет птицы” | 1) “Полет высоко в небе.” 2) “Сосулька” |
| | январь | февраль |
| I | 1) “Хоботок” 2) “Тихое озеро” | 1) “Злюка успокоилась” 2) “Радуга” |
| II | 1) “Игра с песком” 2) “Тихое озеро” | 1) “Кулачки” 2) “Олени” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Облака” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| IV | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Облака” | 1) “Олени” 2) “Ручей” |

| | март | апрель |
|-----|---|--|
| I | 1) “Кулачки” 2) “Отдых на море” | 1) “Насос и мяч” 2) “На полянке” |
| II | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Отдых на море” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “На полянке” |
| III | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” | 1) “Муравей” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Игра с песком” 2) “Волшебный сон” | 1) “Холодно-жарко” 2) “Водопад” |
| | май | июнь |
| I | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Лентяи” |
| II | 1) “Драгоценность” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Игра с песком” 2) “Лентяи” |
| III | 1) “Лимон” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Бабочка” 2) “Полет птицы” |
| IV | 1) “Винт” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Муравей” 2) “Полет птицы” |
| | июль | август |
| I | 1) “Летний денек” 2) “Медузы” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| II | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Радуга” | 1) “Варвара” 2) “Ручей” |
| III | 1) “Улыбка” 2) “Тихое озеро” | 1) “Пчелка” 2) “Облака” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Тихое озеро” | 1) “Кораблик” 2) “Облака” |

Литература:

Гринберг Дж. С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002

Казакова Г. Н. Роль игровых релаксационных упражнений в укреплении здоровья детей дошкольного возраста // Молодой учёный. — 2016. — №24.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

<http://love-mother.ru/relaksaciya-dlya-detej.html>

<http://yoga.jofo.me/681636.html>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Якобсон,_Эдмунд

https://bookap.info/book/lobzin_autogennaya_trenirovka/g119.shtm