

Релаксационные упражнения с детьми дошкольного возраста.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации:

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

Использование в работе с детьми релаксационных упражнений помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- учить снимать напряжение мышц после физических упражнений;
- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;
- развитие воображения, образного мышления;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Релаксационные упражнения могут быть использованы в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка на занятии, перед сном, индивидуально с гиперактивными детьми и в любом режимном моменте в течение дня.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Перед проведением релаксации ребенку объясняют, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей.

Творческий подход во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

Упражнения на расслабление мышц лица.

«Улыбнись – рассердись»

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

«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.

«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.

«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).

«Качели»

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает

(расслабление мышц лица (повторить 2—3 раза)).

Упражнения на расслабление мышц шеи.

«Любопытная Варвара»

И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, 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

Шея не напряжена, а расслаблена».

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вниз!

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена,
И расслаблена».

Упражнения на расслабление мышц рук.

«Кулачки»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)*

Пальчики сильней сжимаем-

Отпускаем разжимаем...» *(разжать) (2 раза)*.

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

«Шишки»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

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...

«Брызгалки»

Цель: напряжение мышц рук.

Резко опускать руки сверху вниз поочерёдно, будто хлопаем ладошками по воде.

«Сосулька»

Цель: расслабление мышц рук.

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)*

Повтор 3 раза.

«Снеговик»

Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.

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».
(2 раза)..

«Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся.

Повторить 2—3 раза.

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сожмите пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка Дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела, вам лень Двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

Упражнения на расслабление мышц живота.

«Шарик»

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.

«Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко...ровно...глубоко...»

«Стульчик»

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

И. п.: ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются.

Восстановление дыхания.

Упражнения на расслабление мышц ног.

«Кораблик»

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в

колени, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!
«Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.
Снова руки на колени,
А теперь немножко лени...
Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело...
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Дышится легко...ровно...глубоко...».

«Спортсмены»

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.
На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (*напрягаются все мышцы*). На вторую часть – мышечное расслабление.

«Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,
Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз.
Ну – ка, быстро улыбнись!».

«Загораем»

Цель: напряжение, расслабление мышц ног.
И.П.: Дети лежат на полу на спине.
«Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.
Держим, держим, напрягаем,
Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены».

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2—3 раза).

Упражнения на расслабление всего организма.

«Волшебный сон»

Цель: обучение позе покоя.
Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит:
«Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело, (2 раза)

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...
Губки тёплые и вялые
И нисколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется, *(2 раза)*
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...» *(пауза)*
«Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянуться! Улыбнуться!»

«Спящий котёнок»

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком *(напряжение)*. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат *(расслабление)*.

«Тишина»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать...

И тихонько будем спать».

«Саморасслабление»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 — 5 минут музыка постепенно смолкает.

«Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Хорошо нам отдыхать... *(пауза)*

Но, пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Подтянулись! И друг другу улыбнулись!
Встаём!».

«Качели»

Цель: расслабление мышц после напряжения.

И. п.: стоя одна нога выставлена вперёд, другая сзади.

Раскачивание: перенос массы тела с одной ноги на другую, то вперёд, то назад.

Длительность – 1 мин.

«Отдых в волшебном лесу»

Звуковое сопровождение упражнения: **«Лесные звуки»**.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

«Сердечки»

Звуковое сопровождение упражнения: **«Стук сердца»**.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

«Волшебный сон»

Звуковое сопровождение упражнения **«Ночная симфония»**.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2раза)
Шея не напряжена
И расслабленна...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. (2раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

«Солнечные зайчики»

Звуковое сопровождение упражнения **«Лесные звуки»**.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

«Лентяи»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, 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 ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). 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 всему

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.

«Сосулька»

Представьте, что вы превратились в сосульку. Вам очень холодно, вы заледенели, неподвижны. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот вышло солнышко, начало пригревать, сосулька тает (*дети расслабляются*), сначала медленно, а потом быстрее и быстрее и превращается в весеннюю лужицу (*предлагает детям показать*).

Повторить 2—3 раза.

«Снежинка»

Представьте, что наступила зима, выпал снег. Каждый из вас превратился в красивую, фигурную снежинку. Начинается снегопад, снежинки кружатся, сначала медленно, потом быстрее, быстрее. Настоящая вьюга. Ветер стихает, вьюга успокаивается, снежинки медленно садятся на шубы и шапки прохожих (*показать*). Ветер опять подул, закружил снежинки.

Повторить 2—3 раза.

Дети ложатся на ковер на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.

«Сказка»

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!

(лёжа на спине)

«Волна»

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!
(лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны)

«Рыбки»

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, музыкальное сопровождение желательно)

«Кот»

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!

«Бабочка»

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)

«Снежинка»

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!

«Барсук»

На полянке у осинки
Наш барсук лежит на спинке.
Он раскинул свои лапки,
И расслабил цап – царапки.
Греет солнышко животик,
Шёрстку ветерок ласкает...
Лежебока наш барсук
Мирно дремлет, отдыхает...
Сладко наш барсук зевнул,
Свою спинку изогнул,
Потянулся, потянулся...
Бодро встал – совсем проснулся.
По бокам себя похлопал,
По делам в лесок потопал!

«Облака»

В небе синем к нам издалека

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.

«Песня мамы – кошки»

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,
Сереблятся 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»!

«Осенний лес»

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 листвой.
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!

«Море»

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.
(И. п.: лёжа на спине.)