

## Упражнения на релаксацию для детей с использованием музыки

### Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: **«Ночная симфония»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

### Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: **«Шум прибоя»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

### Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: **«Лесные звуки»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы 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.

### **Водопад (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Журчание воды»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **Радуга (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Лесные звуки»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

### **Полет к звездам (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Шум прибоя»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **Сердечки (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Стук сердца»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

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.

### **Рыбки (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения: **«Журчание воды»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

### **Волшебный сон (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения **«Ночная симфония»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

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 расслаблена...

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 (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения **«Лесные звуки»**. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

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.