

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ

**Цель:** Снятие мышечного и психологического напряжения.

- ✓ Упражнения могут проводиться под спокойную, тихую музыку.
- ✓ Дозировка: 1-2 раза

### Упражнение на расслабление «Огонь и лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### Релаксация «Волшебный сон»

**Инструктор:** Ложитесь на пол, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова.

**Текст:**

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется.  
Дышитесь легко, ровно, глубоко.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пришла пора вставать!

### **Релаксация «Пляж»**

**Инструктор:** Ложитесь на пол, закройте глаза и внимательно слушайте, представить, что лежите на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет лёгкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой лежите. Вам удобно, если нет? Тогда попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, расслабьтесь. Представьте себя всего целиком и запомните возникающий образ. Затем потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте и аккуратно встаньте.

### **Релаксация «Ковер самолет»**

Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимаемся, несёт нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра. Постепенно ковёр - самолёт начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем.

### **Релаксация «Спящий котёнок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 - 3 раза).

### **Релаксация «Бабочка»**

Лечь на спину и закрыть глаза. Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, куда ей сесть. Чтобы прогнать бабочку надо слегка напрячь часть тела, на которую она села (левая нога, живот и др.) Бабочка улетела. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем.

### **Релаксация «Игра с песком»**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

### **Упражнение на расслабление «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.

### **Релаксация "Птички"**

Дети ложатся на спину, и 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 весенний 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.

### **Упражнение на расслабление «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.

### **Релаксация "Колыбельная"**

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

### **Упражнения на расслабление "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!

*Стало палубу качать!  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,*

*А другую расслабляем.*

### **Релаксация «Осенний лист»**

(Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны - лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издали его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

### **Релаксация «Улыбнулись-рассердились»**

Дети сидят в удобной позе, улыбаются. Все тело расслаблено, хорошо. Но вдруг мы рассердились: брови нахмурились, руки упираются в бока кулаками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

### **Релаксация «Улыбнулись-рассердились»**

Пока дети лежат с закрытыми глазами воспитатель тихим, мелодичным голосом читает стихотворение:

*Мы друзей хороших в садике нашли.*

*Пригласили в космос их и летим.....*

*Мы парим, как соколы, в вышине.*

*Звёздами любимся в тишине.*

*Ветерок- проказник вскоре пролетел.*

*Опустив на землю нас, нежно песню спел:*

*«Вы спокойно отдыхали,*

*В космосе все побывали....*

*Хорошо вам отдыхать! Но пора уже вставать!»*

Дети медленно встают

### **Релаксация «Цветок распустился»**

Вы - бутоны (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, вы растете (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

### **Релаксация «Загораем»**

Дети ложатся на спину и закрывают глаза. Звучит спокойная музыка:

*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.*

### **Релаксация «Путешествие на облаке»**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попа удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе все спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в класс. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растет в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### **Упражнение на расслабление «Спортсмены»**

На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть - мышечное расслабление.

*Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,  
Руки в стороны, 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!*

### **Упражнение на расслабление «Резиновые игрушки»**

Я - насос, а вы резиновые игрушки, из которых спустили воздух, мышцы расслаблены. С каждым движением насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим прямо, мышцы напряжены. Насос вынули – игрушки медленно сдулись.

### **Упражнение на расслабление «Подснежник»**

Ваши руки превращаются в лепестки, а тело в нежный стебелёк. Вы будете красивыми цветами, подснежниками. В лесу под сугробом спрятался нежный Цветок. Он крепко сложил свои лепестки. Прижал голову, чтобы согреться, и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее, лучики солнца постепенно пробуждают Цветок, он медленно растёт, пробираясь сквозь снежный сугроб, поднимается, встаёт. Ласковое солнышко так далеко, а Цветочку хочется почувствовать близко тепло. Ведь кругом ещё снег, и он в лесу появился самым первым. Он тянется вверх. Поднимается всё выше-выше. И вот он вырос и окреп. Лепестки стали раскрываться. Наслаждаясь весенним теплом, Цветок радуется и гордится своей красотой. Он как будто улыбается. «Это я – первый весенний Цветок, и зовут меня Подснежник», - кивает он всем головой.

### **Упражнение на расслабление “Зернышки”**

Звучит музыка природы.

Представьте себе, что вы маленькие зёрнышки, брошенные в землю (дети садятся на ковре). Лежит зёрнышко в земле - темно, сыро, мягко. Пригрело солнышко, прошёл дождь. Зёрнышко набухло, лопнуло, и показался первый росток (дети поднимают руки вверх). Пробил росток землю и дотянулся к солнышку (дети встают). Качается не ветру, тянется. Прошло время – росток окреп и появился колосок. Колосок из зёрнышка ржи какой? (Ржаной.) Из зёрнышка пшеницы, какой? (Пшеничный.) Из овса какой? (Овсяный.) Что необходимо для роста и созревания колоска? (Солнце, дождь и руки человека)

### **Упражнение на расслабление “Штангисты”**

Представь, что вы поднимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (*руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища*). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох!

### **Релаксация «Расслабляюсь»**

Лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста:

*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!*