

## Минутки расслабления.

### «Шалтай - Болтай»

#### *Инструкция*

Вы - тряпичные куклы. Поворачивайте туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай – Болтай

Сидел на стене.

Шалтай – Болтай

Свалился во сне.

### «Штанга» (№ 1)

#### *Инструкция*

Вы - штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох как тяжело... Но вот вес взят – вы подняли штангу... Потом «бросаем» штангу, наклонились. Руки устали... Потрясли руками... Расслабились...Отдыхаем...

### «Сорви яблоко»

#### *Инструкция*

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда их достать не удастся. Попытитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вздох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

## **«Тряпичная кукла и солдат»**

### *Инструкция*

Вы – солдаты. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь (*показать детям эту позу*). Вы – солдаты. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы, они болтались как тряпки. Ваше тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы (*показать детям эту позу*). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваше тело становится мягким. Затем встряхните руками, как будто вы стряхиваете с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... с волос... с ног...

## **«Каждый спит»**

### *Инструкция*

Представьте себе, что время вдруг остановилось и все люди застыли в разных позах. В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

*Ведущий* подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

## **«Солнышко и тучка»**

### *Инструкция*

Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (*на выдохе*).

## **«Драгоценность»**

### *Инструкция*

Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... Еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать. Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях...они отдыхают...

## **«Игра с песком»**

### *Инструкция*

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (*на вдохе*). Сильно сжав 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.

## **«Муравей»**

### *Инструкция*

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Бросим муравья с ног (*на выходе*). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги; ноги отдыхают.

## **«Винт»**

### *Инструкция*

Вы – винтики, и вас вкручивают в пол. Исходное положение: пятки и носки вместе, тело все напряженно, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» - расслабьтесь, отдохните.

## **«Пылесос и пылинки»**

### *Инструкция*

Вы – пылинки. Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол.

*Когда ребенок – «пылинка» садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (кто-то из детей) собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.*

## **«Штанга» (№ 2)**

### *Инструкция*

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.

## **«Олени»**

### *Инструкция*

Вы – олени: расслабленные пальцы руки приставлены к голове – это рога (*покажите детям позу*):

Посмотрите мы олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих, расправил плечи.  
Руки снова на колени,  
А теперь немного лени...  
Руки не напряжены и рас-слаб-ле-ны...  
Найдите девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики...

Дышится легко ... ровно...глубоко...

### «Кулачки»

#### *Инструкция*

Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем –  
Отпускаем, разжимаем,  
Знайте девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики.

### «Нос и мяч»

*Дети разбиваются на пары.*

#### *Инструкция*

Представьте себе, что один из вас – большой надувной мяч, другой – насос, и он надувает это мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув своим телом, на полусогнутых ногах: руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью насоса (*сопровождая надувание мяча движением рук*) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (*тело выпрямилось, надулись щеки, приподнялись руки*). Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш...ш...ш...ш...» (*покажите детям это упражнение*). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются местами.

## **«Мороженное»**

### *Инструкция*

Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженное стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

## **«Факиры»**

### *Инструкция*

Вы – факиры. Сядьте на ковер, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок остается груди, глаза закрыты ...*(покажите детям эту позу)*. Пока звучит музыка, факиры отдыхают... Музыка закончилась, факиры работают, все мышцы напряжены, голова поднята, глаза смотрят уверенно, прямо перед собой.

## Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

Все упражнения повторять 2-3 раза.

### «Улыбка»

#### *Инструкция*

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

### «Солнечный зайчик»

#### *Инструкция*

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

### «Игра с шарфиком»

#### *Инструкция*

Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейке. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу.

### «Пчелка»

#### *Инструкция*

Представьте себе теплый, летний день, подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух.

### «Бабочка»

#### *Инструкция*

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос к солнцу, рот полукругом открыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полузакрытым (*задержка дыхания*). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (*на выходе*).

### «Качели»

#### *Инструкция*

Представьте теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (*мышцы лица расслаблены*). Но вот летит бабочка, садиться на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (*расслабление мышц лица*).

## **«Варвара»**

### *Инструкция*

А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, все дальше вверх!  
Возвращается обратно – расслабление приятно!  
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...  
А теперь смотрите вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращается обратно – расслабление приятно!  
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...  
Любопытная Варвара  
Смотрит влево... смотрит вправо...  
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...

## **«Лягушонок»**

### *Инструкция*

Вот понравилось лягушкам: тянут губы прямо к ушкам  
Потяну – перестану и ни сколько не устану!  
Губы не напряжены, а рас-слаб-ле-ны...

## **«Хоботок»**

### *Инструкция*

Подражаю я слону  
Губы «хоботком» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены, а рас-слаб-ле-ны...

## **Настрои для релаксации**

(Автор Л.П. Дьяченко)

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

*1-й этап:* удобно сесть или лечь и расслабиться;

*2-й этап:* почувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище; желательно при этом закрыть глаза;

*3-й этап:* ощущение приятного тепла, удовольствие, покой, комфорта от расслабленного тела.

### **Вводная часть пред каждым настроем**

Дети устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые не скрещенные. Играет тихая, спокойная музыка.

**Ведущий.** *Устраивайтесь поудобней. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что, я хочу вам рассказать*

### **Релаксационные настрои.**

#### **«На полянке»**

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (итак каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь

потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

### **«Воздушные шарик»**

Все вы – воздушные шарик, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарик поднимаются все выше и выше. Дует теплый, 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 счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### **«Отдых на море»**

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (*пауза - поглаживание детей*). Гладят... (*имя*). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете как тело становится мягким-мягким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии.

## «Облака»

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие на небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, 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)*. Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

## «Радуга»

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно. Вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... *(пауза – поглаживания детей)*. Тебе... *(имя)* тепло, и тебе... *(имя)* тепло. С этим теплом вы почувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь волшебной радуги.

## «Ручей»

*Фонограмма: журчание воды, шум леса.*

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушаетесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло, вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким, легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... *(пауза – поглаживание детей)*. Ручеек погладил... *(имя)* и... *(имя)* погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь ласковому ручейку.

## «Полет птицы»

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы – птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья – ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... *(пауза – поглаживание детей)*. Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

### «Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и 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... отдыхают ножки у... 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» отойдите глаза. Вы чувствуете себя хорошо, отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### «Тихое озеро»

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (*пауза – поглаживание детей*). Солнечные лучики глядят... и еще глядят... Вы спокойны и неподвижны, как тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным лучом. Вы отдыхаете ... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

## **«Порхание бабочки»**

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы – легкие бабочки с большим и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие – это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, вы взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза – поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь друг другу.

## **«Водопад»**

Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем подает мягкий белый свет. Вы стоите пред этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струиться по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течет дальше по груди у... по животу у... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойным, с каждым вдохом вы все сильнее расслабляетесь.

А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

## «Волшебный сон»

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

(пауза - поглаживание детей).

Ножки тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко ... ровно... глубоко...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше понимаем.

Потянуться!

Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

## «Снежинки»

Вы попали волшебный зимний лес. Чудесный морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза – поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает... Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращается домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.