Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

центр развития ребёнка - детский сад «Аленький цветочек»

**КАРТОТЕКА РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Релаксация**

Релаксация является одним из видов здоровье сберегающих технологий.

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

Чему способствует релаксация у детей дошкольного возраста?

Релаксация — это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Весьма полезна релаксация для детей. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.

**Целью проведения 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;

— психомышечная тренировка;

— тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;

— развитие воображения, образного мышления;

— формирование положительных эмоций и чувств.

Для того чтобы эмоционально разрядить ребенка, предложите ему различные игры. Ниже можно ознакомиться с описанием некоторых из них.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

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

*Упражнения на релаксацию*

***Игры для первой и второй младших групп***

**«Сорока-ворона»**

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Выполнение: Дети сидят в парах на стульях, проговаривая слова-потешки, по очереди массируют друг другу пальчики правой рук, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока – ворона кашу варила,
Сорока – ворона деток кормила,
Этому дала, и этому дала
И этому дала, и этому дала

А самому маленькому –
Из большой миски
Да большой ложкой
Всех накормила.

**«Солнечный зайчик»**

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 щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть голову, шею, живот, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза)

**«Спящий котенок»**

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

**«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. Но вот медвежата устали и уронили лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам (повторить 2-3 раза).

**«Холодно – жарко»**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер… (повторить 2-3 раза).

**«Солнышко и тучка»**

Представьте себе, что 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) повторить 2-3 раза.

 **«Летний денек»**

Звучит легкая музыка. Дети ложатся на ковер, на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наше лица, пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: «Бом, бом, бом». Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

 **«Тишина»** (музыка П. И. Чайковского «Колыбельная»)

Цель: Расслабление всего организма.

Дети ложатся свободно на ковер.

Тише, тише. Тишина. Разговаривать нельзя.

Мы устали, надо спать, ляжем тихо на кровать.

И тихонько будем спать

**Игры – «усыплялки», колыбельные**

«Малышам всем спать пора»

Цель: подготовка ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Педагог читает колыбельную, сопровождая поглаживанием каждого ребенка.

Нашим пальчикам спать пора,
Нашим ручкам спать пора,
Нашим глазкам спать пора,
Нашим ножкам спать пора,
И животику спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Малышам всем спать пора.

**«Усыплялки» для ладошек»**

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции и напряжение с рук.

*Дети лежат в кроватках, педагог проговаривает слова, сопровождая их движением.*

Устали наши ладошки, хотят отдохнуть немножко *(показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими).*
Они собирали игрушки *(показать как собирали невидимые игрушки).*
С мамой лепили плюшки *(полепить из невидимого теста).*
С бабулей варили кашку *(перемешивать невидимую кашку).*
Рвали в саду ромашки *(сорвать несколько раз).*
Кидали хлебные крошки
Воробушкам на дорожке *(собирать пальцы горсткой, перебирая ими, кидая не видимые крошки).*
Устал наши ладошки,
Пускай отдохнут немножко *(сложить ладони одну на другую, расслабить руки).*

**«Игрушки»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Дети в кроватках, педагог настраивает детей на сон.

Спать пора!
Уснул бычок,
Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать,
Слоник тоже хочет спать,
Хобот опускает слон,
Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,
Тихо носики сопят.
Мягкие подушки
Согревают ушки.
Глазки закрываются,
Сказки начинаются.

**Потешки**

Для релаксации малышей прекрасно подходят потешки:

* Вот лежат в кроватке

Розовые пятки.
Чьи это пятки —
Мягки да сладки?
Прибегут гусятки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай,
Одеяльцем накрывай!

* Маленькие заиньки

Захотели баиньки,
Захотели баиньки,
Потому что заиньки.
Мы немножечко поспим,
Мы на спинке полежим.
Мы на спинке полежим
И тихонько посопим.

|  |
| --- |
|  |

**РЕЛАКСАЦИЯ «ОТДЫХ НА МОРЕ»**

*Взрослый.* Лягте удобно, 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, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно.

Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**Упражнения на расслабление всего организма**

**"Летний денек"**

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.

**“Облака”**

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.

**“Лентяи”**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё 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 всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё 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 счёт *«три»* откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

 **“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)*.

**“Холодно – жарко”**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер *(повторить 2–3 раза)*.

**“Солнышко и тучка”**

Представьте себе, что 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)*. Повторить 2 – 3 раза.

**“Драгоценность”**

Представьте себе, что 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…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… *(повторить 2-3 раза)*.

**“Игра с песком”**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок *(на вдохе)*. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать 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)*.

**“Муравей”**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей *(задержка дыхания)*. Сбросим муравья с ног *(на выдохе)*. Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают *(повторить 2-3 раза)*.

**Релаксационные** упражнения для снятия напряжения с мышц лица

**“Улыбка”**

Представьте себе, что 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 ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь, ваши руки и **ладошки** наполняются улыбающейся силой солнышка *(повторить 2-3 раза)*.

**“Пчелка”**

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 *(повторить 2-3 раза)*.

**“Бабочка”**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым *(задержка дыхания)*. Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа *(на выдохе)* *(повторить 2-3 раза)*.

**“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. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает *(расслабление мышц лица)* *(повторить 2-3 раза)*.

**"Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить **детей**. Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Корабль и ветер"**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Подарок под елкой"**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят, кто, о чем мечтает.

**"Дудочка"**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!" Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

**"Цветок "**

Цели: снятие психоэмоционального напряжения.

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Расти-расти…и вот ты уже какой большой! Теперь разведите руки в стороны. Ты нежишься на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильней и сильней! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

Примечание: По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.

**Водопад.**

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабление. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. *(30 секунд)*.

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**"Буря на море"**

Цель: расслабить мышцы тела, рук, развивать пластику.

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть **детей изображает рыбок**, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

**"Гроза"**

Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику.

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ СОН»**

*Взрослый:* Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!»

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.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

***СЧИТАЛКА-ЗАСЫПАЛКА***РАЗ – пора ложиться спать,
И игрушки убирать.
ДВА – не надо нам лениться,
Перед сном водой умыться.
ТРИ – не ныть, а раздеваться.
На ЧЕТЫРЕ – постараться
Аккуратно, не спешить!
Вещи рядышком сложить.
Ну, конечно же, на ПЯТЬ
Нужно быстро лечь в кровать.
И приятно будет очень
Всем сказать: «Спокойной ночи!»
ШЕСТЬ – на правый лечь бочок,
Не крутиться, как волчок!
СЕМЬ – закрыть покрепче глазки.
ВОСЕМЬ – ДЕВЯТЬ – слушать сказки,
Но глазами не моргать.
А на ДЕСЯТЬ – крепко спать!

*СПОКОЙНОГО СНА!*

**Традиционная гимнастика пробуждения:**

А теперь, мы все проснулись,

С боку на бок повернулись *(повороты с одного бока на другой)*

Ручки к солнышку подняли,

С ним немножко поиграли. *(руки вверх, встряхивание кистей)*

По дорожке вслед за солнцем,

Быстро, быстро побежали. *(езда на велосипеде)*

Сели на кроватки, ножки свесили и нюхаем цветочки. *(ровное дыхание через нос).*

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать – вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, ,три, четыре!

Дети хором.

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности.**

Вивальди «Лето».

П.И Чайковский «Камаринская».

П.И Чайковский «Мазурка».

Рахманинов «Итальянская полька».

Моцарт «Дождь»

Шопен «Осенний вальс»

Шопен «Вальс дождя»

Шуберт «Серенада»

Музыка для пробуждения.

П.И Чайковский «Вальс цветов»

П.И Чайковский «Мазурка»

Э.Григ «Утро»

К Сен – Санс «Аквариум»

**Музыка для релаксации**.

Бетховен « Лунная соната»

Дебюси « Лунный свет»

Римский – Корсаков « Море»

К.Сен – Санс « Слон»

К.Сен – Санс «Лебедь»

П.И. Чайковский «Колыбельная»

П.И. Чайковский «Подснежник»

**УПРАЖНЕНИЯ**

**"Дружные дети"**

 Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

 **"Желание"**

 Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите, сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желанье свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

**"Дождик"**

 Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

**РЕЛАКСАЦИЯ ПЕРЕД ДНЕВНЫМ СНОМ.**

Музыка меняется в соответствие текста.

*Ложилась по удобнее, закрывайте глазки. Сейчас мы отправился в волшебное путешествие, слушайте внимательно. Мы выходим с вами из детского сада и попадает на зелёный лубок. Дует тёплый ласковый ветерок. Чувствуете, как он гладит ваши волосы, руки плечи. А на земле растёт маленькая зелёная травка. Она щекочет вам подошвы. Чувствуете, щекотно, весело, приятно. А на небе светит солнышко, его золотистые лучи, словно искрящийся водопад, спускаются до самой земли. Потрогайте их. Чувствуете, как эти лучники наполняют вас радостью, вам тепло и спокойно.*

*А посмотрите вперёд, видите там в долинке разноцветный лес. Какие необычные деревья, мы раньше никогда таких не видели. Пойдёмте поближе их рассмотрим. Ветерок нас ласкает, а травка щекочет подошвы. Вот мы пришли в лес. Посмотрите, здесь нет ни одного одинакового деревца. Послушайте, что это за звуки: птички поют, листья шелестят. Прислушайтесь к этому шелесту. Да это же не просто шум, это же сказки.*

*Смотрите внимательно, там из-за деревьев выглянул единорог. Это ведь волшебное животное, если дотронуться до его рога, то исполнится самое заветное желание. Смотрите, он завет нас за собой. Пойдёмте.*

*Не может быть. Мы пришли к радуге. Какая она красивая мягкая. Давайте взберемся по ней вверх. Как весело всё выше и выше, ветерок нас по-прежнему ласкает и помогает нам двигаться вверх. Вот мы взобрались на облака. Какие они мягкие как вата. На них можно поделать, полететь, полежать. А посмотрите вперёд, там волшебный радужный замок, наверное, там и живёт единорог. Как здесь спокойно и хорошо. Давайте здесь останемся ненадолго и погуляем.*

**Общая релаксация**:

Ресницы опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем(2раза)

Сном волшебным засыпаем…

Тяжелеют, засыпают(2раза)

Шейка не напряжена…

А расслаблена она….

Ротик чуть приоткрывается(2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко….

Мы чудесно отдыхаем, глазки крепко закрываем (2 раза)

Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей, на эмоциональную атмосферу, подготавливают ребят к полноценному отдыху.

**“Облака”.** 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.

 **“Водопад”**. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными … (пауза – поглаживание детей). Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**“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. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

**“Солнышко и тучка”.** Представьте себе, что 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). Повторить 2 – 3 раза.

**“Игра с песком”**. Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать 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).

**“Муравей”.** Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**"Воздушный шарик".**

 Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Корабль и ветер**"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. "Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! "Упражнение можно повторить 3 раза.

 **"Подарок под елкой**"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

 "Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

**"Слепой танец"** (Игра проводится под музыку).

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

**«Дерево».** Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

**«Лебедь»**

Цель: снять напряжение в спине, укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых уставах.

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «КУКЛА»**

«Утром куколка проснулась, руки вверх и потянулась, умывалась, одевалась, аккуратно причесалась. Будем с куклой мы плясать, будем в ладушки играть!» Дети повторяют все движения, изображая куклу. (2-3 минуты) Завершается игра словами: «Уложили куклу спать. Приходи ещё играть!».

**РЕЛАКСАЦИЯ «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»**

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами). Дуем медленно в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова поднята кверху, смотрим на руки.) Ой, лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (мышцы расслабились).

**РЕЛАКСАЦИЯ «ПТИЧКИ»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.)

**РЕЛАКСАЦИЯ «СПЯЩИЙ КОТЁНОК»**

Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шёрстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление).

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ЗАЙКИ»**

«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь, встанешь, скажешь: «Ну и что ж?» Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать.» Дети прыгают, как зайчики, затем ложатся на ковёр (расслабление).

**РЕЛАКСАЦИЯ «СНЕЖИНКИ»**

«Мы белые снежинки, как лёгкие пушинки, кружимся и летаем, всю землю укрываем, а от тепла растаем - живой водою станем.» Дети свободно и плавно двигаются под музыку, затем садятся на ковер, и изображают превращение снега в воду (расслабление).

**РЕЛАКСАЦИЯ «ГОРКА»**

Во дворе большая горка. «Покатили санки вниз, крепче, куколка, держись! Ты смотри, не упади, там канавка впереди! Санки – бух! Кукла – ух! Ты смотри, не замерзай, хлопай, топай и вставай!» Дети ложатся на ковер, затем встают и несколько раз стряхивают снег, расслабляя кисти рук и ног.

**РЕЛАКСАЦИЯ «КУЛАЧКИ»**

Дети сидят на стульчиках, руки на коленях. Но вот кулачки сжимаются с силой, еще сильнее… Попробуем разжать пальчики, пошевелим ими, подуем. Вот какими легкими стали пальчики! Выполняется несколько раз.

**РЕЛАКСАЦИЯ «КОВЁР-САМОЛЁТ»**

Играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонько покачивает. Ветерок обдувает всё тело, внизу дома, леса, реки. Но вот мы постепенно снижаемся и приземляемся в нашей группе (пауза… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, а теперь медленно садимся.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «МОРЯКИ»**

Моряки плывут на корабле. На море качка, волны качают корабль. Вы – моряки. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Палубу качнуло – перенести массу тела на одну ногу, выпрямиться, потом на другую ногу, выпрямиться, расслабиться. Шторм утихает, всё успокоилось (расслабление).

**РЕЛАКСАЦИЯ «ЛИМОН»**

Опустить руки, представить себе, что в правой руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Сок выжат, расслабить руку, бросить лимон. Повторить упражнение левой рукой (напряжение – расслабление).

**РЕЛАКСАЦИЯ «ОЛЕНИ»**

В лесах много разных красивых животных, а вот и олени. Покажите, какие крепкие у оленя рога (пальцы растопырены, напряжены). Но вот послышался шум, шея и тело оленя напряглось, он слушает, откуда доносятся звуки. Кругом всё тихо, олени успокоились и отдыхают.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «СОЛДАТЫ»**

Поиграем в «солдатиков», представим, что мы игрушечные солдатики, которые умеют выполнять команды. Смирно! - дети стоят, выпрямив спину, руки вытянуты по швам. Шагом марш! – маршируют под счет 1-2. Вольно! – дети расслабляются, принимают удобные позы и отдыхают.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»**

«Смотрит солнышко в окошко прямо в нашу комнату. Мы захлопаем в ладошки – очень рады солнышку!» Солнце посылает нам своего солнечного зайчика. ласково греет шею, спинку, - как будто мамины руки (расслабление). Никак нам не поймать зайчика, убежал он от нас! И нам пора отдыхать.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ИГРА С ПЕСКОМ»**

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

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ЦВЕТОК»**

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, стало темно, мои лепестки закрываются (исходное положение, и вот снова утро… и т. д.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ПТИЧКИ»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.)

**РЕЛАКСАЦИЯ «МЕДВЕЖАТА»**

Мама-медведица играет с медвежатами. Она бросает им шишки. Мишки ловят и с силой сжимают их в лапах. Представьте, что вы – медвежата. Мишки устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А медведица снова кидает шишки медвежатам (повторить 2-3 раза).

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ЛЕДЯНЫЕ ФИГУРЫ»**

Зимой во дворе были ледяные фигуры, они из прозрачного льда. Динь-дон! – фигуры неподвижно застыли, они крепкие, твердые, красивые (мышечное напряжение). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают… Растекаются лужицы (расслабление). Динь-дон! Сказка продолжается, игра повторяется.

**РЕЛАКСАЦИЯ «СЛОН»**

Представьте себя слоном. Поставить устойчиво ноги. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с грохотом опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

**РЕЛАКСАЦИЯ «ПОДСНЕЖНИК»**

В лесу под снегом спрятался нежный цветок. Он сложил свои лепестки от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать, подснежник стал расти, поднялся из-под снега и раскрыл лепестки. Радуется цветок солнышку, но ветер подул и склонил его к земле (дети встают, выпрямляются и снова опускаются, опустив руки и плечи). Снова светит солнышко, упражнение повторяется.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ПЫЛЕСОС»**

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся всё медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

**РЕЛАКСАЦИЯ «РОСТОК»**

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. (Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.) Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, они стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. (Дети медленно встают.) Дождь закончился, светит солнышко

**РЕЛАКСАЦИЯ «БАБОЧКИ»**

Летний день, бабочки летают вокруг. Цветы рады подружиться с бабочками, зовут их к себе. Бабочки перелетают с цветка на цветок, машут крылышками, потом садятся на ковер из цветка, наклоняются и снова взлетают. Наконец они устали и полетели домой. (Дети изображают бабочек, садятся на стульчики.)

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ОБЛАКА»**

Лето, сейчас хорошая погода, небо чистое, голубое. Вот плывут облака. Давайте представим, что мы тоже превратились в облачко. (Дети ложатся на ковер, ноги и руки неподвижны, расслаблены, глаза закрыты). Вот мы поднимаемся над лесом, проплываем над речкой, нам тепло и приятно плыть по небу. А теперь мы возвращаемся обратно в детский сад, открываем глазки, садимся. (2-3 мин.)

**ТЕКСТЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ»**

*Взрослый.* Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат. и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ОТДЫХ НА МОРЕ»**

Взрослый. Лягте удобно, 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, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБЕ»**

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ПРИДУМАННАЯ СТРАНА»**

Взрослый. Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.

Далее можно описать различные объекты.

Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

 **РЕЛАКСАЦИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»**

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ТИХОЕ ОЗЕРО»**

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

**РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

Дети сидят на стульчиках.

Взрослый. Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот — это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух уходит из шарика. Сделайте паузу, досчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.