Приложение 1

Система релаксационных упражнений для детей среднего дошкольного возраста

***Сентябрь***

***1 неделя.*** **"Рот на замочке"** Упражнение на расслабление мышц лица:

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть 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.

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

На полянке я лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем,

глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

***2 неделя* "Злюка успокоилась"** Упражнение на расслабление мышц лица:

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 рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

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

На полянке я лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем,

глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

***3 неделя***  **"Любопытная Варвара"** Упражнения на расслабление мышц шеи:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, 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.

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

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

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

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**«порхание бабочки»** Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно 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. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

***4 неделя*** **"Лимон"** Упражнение на расслабление мышц рук:

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.

**«порхание бабочки»** см. 3 неделя сентября

***Октябрь***

***1 неделя* "Пара"** Упражнение на расслабление мышц рук:

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

- Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

**«Волшебный сон»** Дети сидят в кругу, ведущий предлагает им взяться за руки и закрыть глаза. Некоторое время дети сидят с закрытыми глазами. Ведущий читает:

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают…

Отдыхают, засыпают…

Шея не напряжена,

А расслаблена…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются

Все чудесно расслабляются.

Дышать легко, ровно, глубоко,

Напряжение улетело…

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке

На зеленой, мягкой травке,

Греет солнышко сейчас…

Ноги теплые у нас,

Дышится легко, ровно, глубоко.

Губы теплые и вялые

И нисколько ни усталые.

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулаки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Все! Открыть глаза и встать.

***2 неделя*** **"Палуба"** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

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! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**«Волшебный сон»** см.1 неделю октября

***3 неделя* "Замедленное движение"** Упражнение на расслабление всего организма:

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

- Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

**“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). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. 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.

***4 неделя* «Потянулись – сломались»** Упражнение на расслабление всего организма:

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

***«Водопад»*** см. 3 неделю октября

**Ноябрь**

***1 неделя* «Левое и правое»** Упражнение на расслабление всего организма:

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

**“Воздушные шарики”**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый 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 счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**2 неделя "Птички"** Упражнение на расслабление всего организма:

Дети 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 летний 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.

**“Воздушные шарики”** см. 1 неделю ноября

***3 неделя*** **«Зарядка для черепахи»**

Описание. Это очень короткое расслабляющее упражнение для маленьких детей, основное действие которого направлено на мышцы плеч и затылка.

Инструкция детям. (Дети сидят на стульях или на полу.) Представьте, что вы — черепахи. Вы услышали громкий шум и прячетесь в панцирь. Поднимите плечи вверх, а подбородком надавите на грудь...

Теперь опять стало спокойно, и вы медленно вытягиваете шею из панциря. Поднимите голову медленно наверх и вытяните шею... Опустите плечи и повращайте головой в разные стороны. Посмотрите вокруг своими черепашьими глазами: убедитесь, что вы находитесь в полной безопасности...

Я хлопну в ладоши. Когда вы услышите этот громкий звук, быстро прячьтесь в панцирь... (Громко хлопните.)

А теперь снова все спокойно, и вы можете медленно выбраться из панциря, вытянуть шею, опустить плечи и осматривать окружающее вас пространство.

**«Полет птицы»**

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. 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 спокойными и счастливыми. 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, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь 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 весь день.

***4 неделя* «Мороженое»**

Инструкция детям. Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.

Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден...

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам снова встать.

**«Полет птицы»** см. 3 неделю ноября

**Декабрь**

**1 неделя. «Могучий лев»** Расслабление мышц лица и шеи, углубление дыхания:

Инструкция детям. Встаньте на колени на пол и положите руки на ноги. Сейчас вы можете превратиться в великолепных львов: сильные когти... хвост с коричневой кисточкой... могучая голова с громадной пастью и блестящими зубами...

Широко откройте свои львиные глаза. Теперь распахните

львиную пасть и высуньте львиный язык.

Очень устрашающе!.. Но можно сделать еще кое-что...

Издайте негромкий, но мощный львиный рык; он, вероятно, звучит как далекий гром или рычание большой, очень большой собаки. А сейчас попытайтесь издать действительно страшный рык. Рычите на меня страшным рыком... Теперь порычите на своих соседей с одной, а потом с другой стороны от вас... Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свою львиную морду и львиный язык... Опять откройте глаза и еще раз порычите на меня... на ребят с левой стороны... на ребят с правой стороны... Не закрывайте львиную пасть.

Закройте глаза, еще раз почувствуйте свои львиные глаза, морду и язык...

А теперь закройте свою пасть. Оближите львиным языком львиные губы, сильно потрясите головой... и откройте глаза.

**«снежинки»** Снимите обувь, лягте удобно. Расположите руки вдоль тела ладонями вверх. Закройте глаза. Представьте, что мы отправляемся в сказочное путешествие по зимнему лесу. Хорошо в лесу. Тепло. Тихо падают снежинки, и если поднять лицо вверх они щекочут нос. Мы идём, и под ногами приятно хрустит свежевыпавший снег. /Поднимаем колени, не отрывая пяток от земли/. Потрогайте снег рукавичкой. /Поднимают перед собой руку, представляя снег на рукавице/. Как много снежинок! Все они такие разные, большие и маленькие. Если на них подуть, они разлетятся в разные стороны. Сделайте глубокий вдох и медленно сдуйте их с рукавицы./Сдувают снежинки/

Закружились снежинки в снежном хороводе. Идём дальше, вокруг много сугробов, деревья все в снегу. Посмотрите направо, на ветке сосны сидит снегирь. /Поворот головы направо/. Он красивый, красногрудый, черноглазый. А теперь посмотрите налево, под ёлкой сидит заяц. /Поворот головы налево/. Он белый, пушистый, длинноухий. Подул тёплый, приятный ветер. Зашумел лес. Закачались деревья. Поднимите руки, деревья качаются влево, вправо, вперёд, назад (2 раза). /Изображаем качание веток деревьев/. Вот уже и темнеет. Вспорхнул и полетел снегирь. Убежал и заяц из-под ёлки. Пора и нам возвращаться домой. Не торопясь, выходим из леса. Медленно открываем глаза. Потянитесь, почувствуйте, каким лёгким стало ваше тело.

**2 неделя** «**Праздничные свечи»** Регулировка дыхания, расслабление мышц лица:

Инструкция детям. Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их все. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

**«снежинки»** см. 1 неделю декабря

**3 неделя «Оттаивание и замерзание»** упражнения на расслабление различных частей тела:

Инструкция детям. Игра, в которую мы будем играть, очень сложная. Возможно, вам предстоит немного потренироваться, чтобы выполнить задания.

Разойдитесь, пожалуйста, равномерно по комнате. Представьте, что все ваше тело ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его, часть за частью. Оттаявшими частями вы можете шевелить под музыку. Все остальные части должны оставаться недвижимыми.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся... Сейчас вы можете двигать также и ладонями... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей...

Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

(Продолжайте в том же духе, пока не задействуете все тело. Тогда вы можете предложить обратное — «замораживать» части тела одни за другими, так чтобы к концу лишь пальцы двигались под музыку.) В завершение игры хорошенько встряхните руками и ногами.

**“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 всем 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.

**4 неделя "Снежная баба"** Упражнения на расслабление всего организма:

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.

**«Лентяи»** см. 3 неделя декабря

***Январь***

**1 неделя «Доброе животное»** дыхательная релаксация:

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» дети прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг в круг, поднимают руки вверх. Выдох – шаг назад, руки опускают. Повторить 5-6 раз.

**“Тихое озеро”** Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня”.

**2 неделя «Игра с песком”**  Релаксационное упражнение для снятия напряжения с мышц рук:

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).

**«Тихое озеро»** см. 1 неделю января

**3 неделя «Солнечный зайчик»** Релаксационное упражнение для снятия напряжения с мышц лица» : 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, 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 (повторить 2-3 раза).

**“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.

**4 неделя “Солнышко и тучка”** Релаксационное упражнение для снятия напряжения с мышц туловища: 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.

**«Облака»** см. 3 неделю января

***Февраль***

**1 неделя** **“Муравей”** Релаксационное упражнение для снятия напряжения с мышц ног: 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).

**«Радуга»** Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

**2 неделя "Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"

Упражнение может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

**«Радуга»** см. 1 неделю февраля

**3 неделя "Штанга"** Упражнение на расслабление мышц спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

**«Ковер - самолет»**

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый занимает одну из предложенных воспитателем или просто удобную для себя позу и делают 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

Ход: мы ложимся на волшебный ковер-самолет, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая, ветерок нежно убаюкивает, обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза). Потягиваемся

Делаем вдох и выдох; открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Потянуться всем телом, вытягиваем руки за голову и носки ног от себя.

**4 неделя «Олени».** Релаксационное упражнение для снятия напряжения с мышц рук: Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

**«Ковер - самолет»** см. 3 неделю февраля

***Март***

**1 неделя «Рот на замочке»** см. 1 неделю сентября

**«отдых на море»** Педагог: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. 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 схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

**2 неделя «Злюка успокоилась»** см. 2 неделю сентября

**«отдых на море»** см. 1 неделю марта

**3 неделя «Любопытная Варвара»** см. 3 неделю сентября

**«Волшебный сон»** см. 1 неделю октября

**4 неделя «Лимон»** см. 4 неделю сентября

**«Волшебный сон»** см. 1 неделю октября

***Апрель***

**1 неделя «Пара»** см. 1 неделю октября

**«Подснежник»** Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло. Но вот подснежник вырос, окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой. Но подул ветер, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склонялся все ниже и ниже. И совсем лег на проталину. Побежали ручьи. Вода подхватила и понесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. Наконец он приплыл в сказочную страну”.

**2 неделя «Палуба»** см. 2 неделю октября

**«Подснежник»** см. 1 неделю апреля

**3 неделя «Замедленное движение»** см. 4 неделя октября

**«Тихое озеро»** см. 1 неделя января

**4 неделя «Потянулись - сломались»** см. 4 неделя октября

**«Тихое озеро»** см. 1 неделя января

***Май***

**1 неделя «Буратино»** Педагог: Жил когда-то мальчик странный, был тот мальчик деревянный ( слегка наклонившись вперед и подняв руки в стороны, дети напрягают мышцы рук, сжав пальцы в кулак так, чтобы они стали « деревянными»).

Деревянным быть устал. Как веревочка он стал ( уронить расслабленные руки. Обратить внимание как они пассивно покачиваются сами собой, словно

« веревочки»).

**«Воздушный шарик»** см. 1 неделю ноября

**2 неделя «Птички»** см. 2 неделю ноября

**«Воздушный шарик»** см. 1 неделю ноября

**3 неделя «Зарядка для черепахи»** см. 3 неделю ноября

**«Порхание бабочки»** см. 3 неделю сентября

**4 неделя «Мороженое»** см. 4 неделю ноября

**«Порхание бабочки»** см. 3 неделю сентября

Приложение 2.

Релаксационная гимнастика

Разнообразить двигательную деятельность дошкольников позволяет комплекс упражнений по методике профессора Э. Джекобсона: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательные упражнения на расслабление. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей на эмоциональную атмосферу в группе.

О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмическое дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Инструкция взрослого должна быть четко сформулирована и образна. Это поможет привлечь и удержать интерес детей: «руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые…»

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;

- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;

- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20-22 градуса.

**Релаксационное растягивание**

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

3. «Аист».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

4. «Гвоздик».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза – расслабиться.

5. «Надуй шарик».

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Мышечная релаксация перед сном**

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. **Упражнение на расслабление мышц рук**.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье…

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем –

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).

Мы как будто подрастаем.

(Глубокий вдох – пауза).

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).

2. **Упражнение на расслабление мышц ног.**

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза).

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног).

Отдохнуть стараются.

3. **Упражнение на расслабление мышц живота.**

(Положить ладони на область диафрагмы).

Шарик надуваем,

(Вдох, живот надуть)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

(Выдох, живот втянуть)

Дышится легко, ровно, глубоко.

4. **Самомассаж лица и шеи**.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

(Потереть ладони одну о другую)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)

Грабельки сгребают все плохие мысли.

(Пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

(Пальцами легко постукивать по щекам).

5**. Общая релаксация.**

Ресницы опускаются…

Глаза закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Наши руки отдыхают…

Тяжелеют, засыпают…(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются…

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко… ровно… глубоко…

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем…

**Гимнастика после дневного сна**

Растягивание.

1. «Потянулись».

2. «Растишка».

3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

Корригирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).

1. «Колобок».

И.п. лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

2. «Пальчики спрятались».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п. Упражнение выполнять другой ногой.

3. «Потянем носочек».

И.п.: лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

4. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

5. «Кошечка».

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 – прогнуть спину вниз, на счет 3-4 – вытянуть спину вверх.

6. «Носок-пяточка».

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз)

7. «Цапля».

И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. «Ракета».

И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.

Приложение 3.

Консультация для родителей «Секреты волшебницы-релаксации»

Растить здоровых ребятишек, вот о чем заботятся педагоги и родители. Чтобы укрепить здоровье малыша, нужны физические упражнения. Но не менее важно восстановить психофизическое равновесие. Иногда взрослые говорят малышу: *«Посиди!», «Отдохни!», «Расслабься!»*. Как правило, ребенок воспринимает эти указания как ограничение в действии. Он не умеет расслабляться. Да и не все взрослые могут за короткий период времени снять психофизическое напряжение. Общее расслабление может наступить лишь при не напряженном положении основных мышц. Такое расслабленное состояние мышц тела необходимо детям с повышенной двигательной активностью. Релаксацию нужно проводить в проветренной комнате, температура воздуха нормальная. Ребенок должен знать, что это необычное занятие, которое сопровождается волшебной музыкой. Ребенку нужно объяснить и показать разницу между расслаблением и напряжением мышц. Это легко сделать в упражнении *«кисточка-карандаш»*: карандаш-кисть руки напряжены, кисточка-кисть руки расслаблены. Релаксационные тексты должны иметь доступный для детского понимания смысл, учитывая особенности восприятия дошкольников, развивать способность ребенка воображать и фантазировать, учить оставаться расслабленными. В тексте для релаксаций должно быть много имен прилагательных, описаний предметов и явлений. Немалое значение имеет и чтение самого текста. Здесь важен тембр голоса, ритм, выразительное, спокойное его воспроизведение и выдержка пауз. Ведь дети мысленно переносятся в сказку, а этот мир гармоничен и совершенен. Когда дети научатся мышечному расслаблению, тогда можно проводить релаксацию под музыку без текста. Важно, чтобы ребенок научился создавать себе образы, если это помогает его расслаблению. Большое значение уделяется музыке. Пусть музыка будет тихой, мелодичной, помогающей расслаблению. В ней могут присутствовать звуки природы, что стимулирует детскую фантазию. Во время релаксации можно применять ароматизаторы воздуха, не вызывающие у детей аллергию. Такие релаксации нужны особенно заикающимся детям, т. к. именно напряжение мышц тела сопровождается с напряжением речевой мускулатуры ребенка.  
Чтобы уменьшить напряжение во время речи, нужно добиться расслабленного состояния тела заикающегося. Это расслабленное состояние передается на мышцы речевого аппарата, что ведет к уменьшению судорог.  
Все эти упражнения родители сами должны выполнять четко, правильно и легко, т. к. дети будут повторять за ними. Дети не сразу начинают выполнять то или иное упражнение. Это достигается регулярными тренировками. Нужно помнить, что нормальная речь зависит от мышечного напряжения: когда ребенок спокоен, то речь у него становится свободной, легкой, и наоборот: стоит ему внутренне напрячься, и в речи тут же появляются запинки. Вот для чего и нужно проводить эти волшебные упражнения.

(далее приводятся примеры игр – релаксаций, которые можно использовать для занятий с детьми в домашних условиях)

Приложение 4.

**Материал для оформления памятки родителям**

I. Как себе помочь

**Шаг первый**

Наиболее эффективный метод обретения навыков расслабления - аутогенная тренировка, т. е. расслабление мышц тела, регулирование сердечной деятельности, воздействие на ритм дыхания и т. д.

Примите «позу кучера»: сядьте на стул, расслабьтесь, голову слегка наклоните вперед, локти положите на колени, ноги расставьте. Произносите следующий текст: «Я совершенно спокоен. Сердце бьется ровно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину. Она молчит и отдыхать тебе велит».

**Шаг второй**

После общего расслабления можно выполнить следующие упражнения. «Дыхание»

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.

2. Выдох с открытым сильным звуком «А-А-А».

3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.

4. Выдох с сильным звуком «0-0-0» (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь). Медленный, глубокий вдох.

5. Медленный, глубокий выдох со звуком «У-У-У» (руки опустить вниз).

**«Пальцы в кулак»**

Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сожмите кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз).

**"Аромат роз»**

Представьте букет роз и вдыхайте аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом.

**«Солнечный луч»**

Представьте, что ваше тело медленно «обнимает» теплый солнечный луч. Он согревает голову, лицо, шею, руки, ноги. Луч движется, и разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Вы становитесь спокойным и удовлетворенным жизнью.

**Шаг третий**

**Снимаем головную боль, если она есть.**

**«Дождик»**

Представьте, что вы забыли зонтик дома. Начался дождь. Теплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождем. Легкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе, при этом подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи - то замедляя, то ускоряя темп.

**Шаг четвертый**

**Долой неприятные мысли! «Рисование»**

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии. Всмотритесь в то, что у вас получилось, попробуйте среди линий найти очертания одного или нескольких предметов. Раскрасьте их и полюбуйтесь тем, что вы создали.

**Шаг пятый**

**«Ушки на макушке!»**

Ученые-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на них, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности. Выполняйте следующие действия:

• указательными пальцами обеих рук одновременно потяните уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки;

• помассируйте сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце разотрите уши руками.

**2. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Каждое утро проговаривайте про себя нижеследующий текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам.

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлив(а). Счастье - это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу нравственное самосовершенствование. Я буду полезным(ой) и нужным(ой) своему ребенку, семье, себе самому(ой).

6. Именно сегодня я буду доброжелателен(льна) ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезным(ой) и щедрым(ой) на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки, нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.

Приложение 5

Доклад для педагогов «Релаксация как способ снижения возбуждения, общего напряжения».

Релаксация – физиологическое состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну и так далее, а также полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки других коррекционных приемов.

Аутогенная тренировка, релаксационные упражнения считаются одним из лучших методов коррекции нарушения состояния личности (К.К.Платонов,1981).Причина широкого распространения аутотренинга, релаксационных упражнений кроется в том, что в настоящее время у населения, особенно в больших городах, постоянно возрастают и накапливаются эмоциональные нагрузки.

Социально - биологические аритмии наблюдаются не только у взрослых, но и у детей, так как ускоренный темп жизни и сокращения периодов отдыха в течение дня коснулись и их.

Некоторые дети, особенно со слабой нервной системой, могут невротизироваться просто от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни коллектива. Психический и физический покой, достигаемый в результате этих упражнений, восстанавливает силы детей, у них возникает приятное расслабление, дремотность. Этот момент можно использовать для мысленного прокручивания детьми старшего дошкольного возраста не разрешенных до этого переживаний, конфликтов, которые в расслабленном состоянии перерабатываются, «разрешаются» головным мозгом.

Дошкольные психологи рекомендуют вводить расслабляющие упражнения в повседневную жизнь группы детского сада и применять их неоднократно в течение дня. Предлагаемые релаксационные упражнения способствуют снижению возбуждения, общего напряжения у детей дошкольного возраста, начиная с младшей группы.

Предлагаю проиграть некоторые упражнения для детей дошкольного возраста. (далее приводятся примеры игр – релаксаций для детей разного возраста)