

## **Релаксационные упражнения для дошкольников**

**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, возбужден и гиперактивен.

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться. Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.



### 1. Космос.

Мы друзей хороших на Луне нашли.  
Пригласили в космос их и летим.  
Мы парим, как ласточки, в вышине.  
Звёздами любимся в тишине.  
Ветерок - проказник вскоре прилетел.  
Опустив на землю нас, нежно шелестел.  
(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей,  
рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка).



### 2. Сказка.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.  
Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...  
Шар приснится голубой...  
И Мишутка маленький...  
Светлый месяц за горой...  
И цветочек аленький...  
Лепестки ласкает ветер,  
Чуть цветок качается...  
Это сказка детям снится...  
Дети расслабляются...  
Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!  
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!  
(лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление)



### 3. Океан.

Я слышу океана шум... прибой...  
И шелест пены на песке прибрежном.  
Волна беседует со мной  
И убаюкивает нежно.  
Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,  
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,  
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,  
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.  
Прислушайся к себе: тепло и свет  
Вольются в твои ноги, руки, шею,  
Тепло идёт по телу, в твою грудь...  
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...  
Мы волны слышим, тишина... покой...  
Лицо ласкает солнца лучик ...  
Вот ветерок сюда к нам залетел,  
И отогнал за горы тучи.  
Вас ветерок взбудрил, погладил по щеке...  
К вам силы вновь вернулись!  
Пора вставать! Пора вставать!  
Как хочется, что б все вы улыбнулись!  
(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос  
речевого сопровождения способствуют мышечному  
расслаблению туловища и конечностей. И. п.: лёжа  
на спине)



### 4. Волна.

Расслабляюсь на спине,  
как медуза на волне...  
Глазки закрываются...  
Тело расслабляется...  
Тихо плещется волна...  
Нас баюкает она...  
Баю – бай, баю – бай,  
Глазки тихо закрывай...

	<p>Вот прохладный ветерок Пробежал по телу... Отдохнули! Вновь пора браться нам за дело! (И. п: лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста)</p>
	<p><b>5. Рыбки.</b> В чистой, ласковой водице Плывёт рыбок вереница. Чешуёй золотой сверкая, Кружится, играя стая... Вниз их манит тишина, Глубина... не видно дна... Рыбки, рыбки вниз пошли, рыбки, рыбки все легли... глазки все прикрыли... плавнички расслабили... хвостик тоже не играет... рыбка мышцы расслабляет... здесь покой и тишина... тихо плещется волна... Вот луч солнца засверкал, Рыбок всех он вверх позвал! Встаньте все... вернёмся в зал! (после имитационного движения «рыбки» - дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)</p>



### 6. Кот.

Как у наших у ворот  
на траве улёгся кот.  
Глазки он свои прикрыл...  
Хвостик рыжий распушил...  
Он расслабил коготки,  
стали лапочки легки.  
Он расслабил свой животик –  
Вот какой хороший котик:  
Всё своё расслабил тело –  
Для здоровья это дело!  
Будет котик отдыхать,  
А потом опять играть!  
Будет мышку догонять...  
Ну и нам пора вставать!



### 7. Бабочка.

Бабочка порхала,  
Всё к цветам летала.  
Крылья стали уставать,  
Видно, надо отдыхать.  
Вот присела на цветок,  
Крылья опустила  
И головку свесила,  
Будто грустила...  
Отдохнула... посидела...  
Да и снова полетела.  
(дети, выполняя движения по тексту, учатся  
напрягать и расслаблять свои мышцы в разных  
позах, в данном случае, присев на корточки или «по  
– турецки», скрестив ноги)



### 8. Снежинка.

Лёгкая снежинка – белая пушинка  
Легла на ладошку отдохнуть немножко.  
Лучики расслабила и прикрыла глазки...  
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...  
Ветер, ты здесь не шуми!  
Нам снежинку не буди!  
Пусть снежинка расслабляется,  
Сил надолго набирается.  
В путь далёкий силы надо:  
ей лететь за снегопадом!



### 9. Облака

В небе синем к нам издалека  
Приплывают белые облака.  
Накрывают облака мягким одеялом...  
Как приятно и легко  
Всем ребятам стало!  
Белой пеной облака нежно окружают,  
В сон волшебный и прекрасный  
Деток погружают.  
Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...  
Облака плывут, плывут –  
Отдых и покой несут...  
Все ребятки отдохнули,  
С боку на бок повернулись... потянулись –  
И... проснулись!  
До свиданья, облака, небо голубое,  
Много – много, много раз  
Встретимся с тобою.



### **10. Песня мамы – кошки.**

Наигрался мой котёнок –  
Милый, ласковый ребёнок.  
Вот свернулся он в комочек –  
Нежный, мягонький клубочек.  
Ему снится сон волшебный:  
Небо, солнце и река...  
А в воде прозрачной, чистой  
Проплывают облака,  
Серебрятся спинкой рыбки...  
На губах у нас улыбки...  
Мама лапкой по спине  
Гладила, ласкала  
И котёнку своему песню напевала:  
- Мяу – мяу, мур – мур - мур,  
Милый мой котёнок!  
Как же я тебя люблю,  
Милый мой ребёнок!  
Глазки ты сейчас открой  
И со мною песню спой: «Мяу»!

### Упражнения на расслабление мышц ног:

#### **«Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу.

Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу.

Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнения на расслабление всего организма:

### **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках.

Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище.

Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

### **«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят 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.

### **«Замедленное движение»**

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 движение, исчезает напряжение.*

*И становится понятно – расслабление приятно!*