

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

УПРАЖНЕНИЯ ПО РЕЛАКСАЦИИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Релаксация с речевым сопровождением «Сказка».

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Ходит сказка по домам,
По высоким теремам,
Жди её, глаза закрой,
Спи, глазок, спи, другой.
Сказка добрая придёт,
Сердце доброе найдёт,
Жди её, глаза закрой,
Спи, глазок, спи, другой.

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
И повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

ОКТАБРЬ

Релаксация с речевым сопровождением «Облака».

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Взрослый говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – белые большие облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие – лёгкие, ваши ножки лёгкие, всё тело становится лёгким, как облако. 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 нежно обнимает вас это пушистое нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны».

Активизация.

«Но вот облако опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас пора вставать, бодрый день наш продолжать».

НОЯБРЬ

Релаксация «Молчок»

Чики – чики, чики – чок.

Где ты, дедушка Молчок?

Заходи к нам, посидим,

Помолчим ...

Слышишь, добрый старичок?

Ти – ши – на ...

Пришёл Молчок!

Не спугни его смотри –

Ни – че – го не говори, тс – с – с – с ...

Активизация

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

ДЕКАБРЬ

Релаксация «Расслабление»

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая:
Замедляется движенье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

ФЕВРАЛЬ

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают ...
Ноги тоже отдыхают ...
Отдыхают, засыпают ...

Шея не напряжена, и расслаблена она ...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются,
Дышится легко... ровно... глубоко...

Постепенно можно вводить новые формулы.

Наши ручки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... Засыпают... (2 раза)
Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело... (2 раза)
Губы не напряжены...
Приоткрыты и теплы... (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык. (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко... (Выдох)

Можно использовать и другую форму.

Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело... (2 раза)
Будто мы лежим на траке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы тёплые и вялые...

Но несколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется... (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

МАРТ

Релаксация с речевым сопровождением «Осанка»

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

Хватит спинушки тянуть,
Надо лечь и отдохнуть.
Ну – ка, правильно лежим?
Мы на это поглядим.
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки,
Спинка, ровная, прямая,
А могла бы быть кривая.

Активизация

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сожмите,
Их повыше поднимете,
Все присели, потянулись,
Потянулись, улыбнулись!
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

АПРЕЛЬ

Релаксация с речевым сопровождением «Космос»

Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.

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.

Активизация

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш продолжать!

МАЙ

Релаксация «Океан»

Я слышу океана шум, и шум волны,
И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной.

Она нам говорит:

«Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...

Услышьте шум прибоя ровный.

Пусть голову оставят мысли.

Пусть шея, грудь и руки отдохнуть,

Вдохните чистый воздух океана.

Расслабьте тело, ноги и услышьте,

Как тепло и свет вливается в вас,

Уносят огорчения, болезни...

Свет чистый, белый чистит душу, тело.

Дует любовь и веру в торжество добра!

Услышьте тишину, она молчит.

Впустите тишину в себя.

Покой!»

Активизация

Но вот прохладный ветер

Пробежал по телу,

Взбодрил нас всех,

И мы проснулись,

Потянулись...

Потянулись, улыбнулись.

Потягивание лёжа, сидя, стоя.