Комплекс релаксации в подготовительной группе

Пояснительная записка.

**Релаксация** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже дошкольники, живущие в современном мире,испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам **релаксации**, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

При составлении **комплексов для релаксации** необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям шести лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме. Желательно при выполнении **релаксации** использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Целью проведения **релаксации** является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;

- формирование положительных эмоций и чувств.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНИКИ** **РЕЛАКСАЦИИ**

В моменты неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями. Для этого несколько раз в день надо на некоторое время задержаться на размышлении о приятном. Пусть в воображении детей предстанут самые добрые, самые приятные сцены, будь то действительность или фантазии.

Упражнения на **релаксацию выполняются в тихой**, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза алмаза и др.

Во время выполнения упражнений на **релаксацию** учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.

Не нужно спешить заканчивать **релаксацию**, дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно,спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

Виды **релаксации очень разнообразны**: от простых до очень сложных и длительных по времени.

**РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Октябрь

1. 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…

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)

2. 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 взбодрил, 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.)

3. Рыбки.

В чистой, ласковой водице

Плывёт рыбок вереница.

Чешуёй златой 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)

"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.

Ноябрь

1. 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.

2. Осенний лес.

Мы пришли в осенний лес -

Полон сказочных чудес:

Золотом листва сияет, нежно солнце согревает…

Так приятно и легко!

Дышим ровно, глубоко…

Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.

Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой…

Так приятно и легко,

Дышим ровно, глубоко…

Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

Дружно, сладко потянулись…

И с улыбкой все проснулись!

3. Осенний лист.

*(Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение)*. Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю *(расслабление)*. Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в **группе**, а за окном осень.

4. Улыбнись.

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза.

Воспитатель: Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись

Декабрь

1. 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!

2. Снеговик

На первую часть стихотворения дети *«скатывают»* снежный ком,затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

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

4. Вьюга и сугроб

Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились *(дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы)*.

Январь

1. 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»*!

2. Желание

Дети лежат на ковре лицом вверх. С закрытыми глазами.

Воспитатель: «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!»

3. Дружные дети

Дети лежат на ковре.

Воспитатель: 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.

4. Ледяные фигуры

Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы. Зима, ночь. Во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! *(дотрагиваемся до детей)*. Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы… Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в **группе**.

Февраль

1. Холодный – теплый.

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 *(напряжение)*. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…

2. 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.

3. Сосулька

На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,

Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

4. Снеговик

На первую часть стихотворения дети *«скатывают»* снежный ком,затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

Март

1. Дружные дети

Дети лежат на ковре.

Воспитатель: 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.

2. Отдых

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами.

Воспитатель: «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

3. Воздушный шар

Шарики сложены *(расслабленный наклон)*. Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх, они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены, а затем сдулись через маленькую дырочку *(медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся)*. Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

4. Резиновые игрушки

Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

Апрель

1. Слон

И. п.: Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном.

Выполнение: 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!”.

2. Дождик

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами.

Воспитатель: «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».

3. Кукушка

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами.

Воспитатель: Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

4. Гуси

Идем гуськом, растопырили крылья,шипим: *«Ш-ш-ш-ш…»*, крылья раскинули, сердимся *(мышцы напряжены)*. Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

Май

1. Лимон

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.

2. Воздушный шар

Шарики сложены *(расслабленный наклон)*. Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх, они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены, а затем сдулись через маленькую дырочку *(медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся)*. Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

3. Бабочка

Бабочка летает медленно по **группе**, взмахивает руками-крыльями *(напряжение)*. По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок *(стульчик)*. Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т. д.

4. Мыльные пузыри

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами, медленно и долго подули 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 повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась *(расслабили мышцы)*.