

КАРТОТЕКА РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Релаксация - физиологическое состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну и т. д., а также полное или частичное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки и др. коррекционных приемов.

Для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А. В. Алексеевым, который рекомендует (для удобства обучения произвольному напряжению и расслаблению мышц тела) разделить все мышцы на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Внимание ребенка привлекается к каждой группе мышц отдельно и последовательно. А. В. Алексеев считает, что переходить к тренажу новой группы мышц не следует, пока предыдущая не станет "послушной". Психофизический покой, достигаемый в результате психомышечной тренировки, восстанавливает силы ребенка, у него возникает приятная дремотность. Мы пользуемся этим моментом для мысленного прокручивания детьми некоторых переживаний, и не разрешенные до этого конфликты перерабатываются головным мозгом - "разрешаются" (Г. Эберлейн).

«СЛУШАЙ КОМАНДУ»

Игра, способствующая успокоению и организации сопровождается музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой — тренирует эмоционально-волевою сферу у детей. Целью игры является успокоение возбужденных детей и их организация.

(для детей 5—6 лет)

Дети идут под музыку. Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают команду ведущего, произнесенную шепотом, и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

«РАССТАВЬ ПОСТЫ»

(для детей 6—7 лет)

Дети идут или бегут под музыку (Ф. Шуберт. «Марш») друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т. д.)

«КТО ЗА КЕМ?»

Игра, способствующая успокоению и организации сопровождается музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой — тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. Целью игры является успокоение возбужденных детей и их организация.

(для детей 5—6 лет)

По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро «Гавот». Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка.

Когда все дети сядут на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти к выходу из зала (или на прежнее место). Идти к выходу они должны в таком порядке, как их вызывал в начале игры ведущий. Ноты.

«СМОТРИ НА РУКИ»

Игра, способствующая успокоению и организации сопровождается музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой — тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. Целью игры является успокоение возбужденных детей и их организация.

(для детей 5—6 лет)

Дети стоят друг за другом, первый — командир. Во время спокойного марша (Р. Паулс. «Красные цветы») по кругу, командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют эти движения. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют.

«ИДЕМ ЗА СИНЕЙ ПТИЦЕЙ»

(для детей 2—6 лет)

Дети идут по залу змейкой, взявшись за руки и произнося многократно под музыку (И. Сац. «Шествие») слова:

Мы длинной вереницей Идем за Синей птицей,
Идем за Синей птицей, Идем за Синей птицей.

«ШТАНГА»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, навязчивые состояния, истерические реакции, избирательный мутизм, заикание и др.

(для детей 5—6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

«ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

(для детей 4—5 лет)

Шалтай-болтай Сидел на стене.

Шалтай-болтай Свалился во сне.

(С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

«КАЖДЫЙ СПИТ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 5—6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

«СОСУЛЬКА»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 4 лет)

У нас под крышей Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой.

Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

«ВИНТ»

(для детей 5—6 лет)

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

«НАСОС И МЯЧ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 6—7 лет)

Играют двое. Один - надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена. Надуваем мяч, сопровождая движение рук звуком «с». Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Выдергиваем из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

«КАЧЕЛИ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 6—7 лет)

Ребенок стоя качается на качелях.

Движения. 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

«КУКУШОНОК КЛАНЯЕТСЯ»

(для детей 4—5 лет)

Кукушка кукушонку Купила капюшон.

Кукушкин кукушонок В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается музыкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз без всякого напряжения

«ПЕТРУШКА ПРЫГАЕТ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 4—5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз. Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

«СПЯЩИЙ КОТЕНОК»

(для детей 3—4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой В. Пучков «Пом

«КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 5—6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко, Хоть и зной,
Занят весь Народ лесной.
Лишь барсук — Лентяй изрядный
Сладко спит В норе прохладной.
Лежебока видит сон, Будто делом занят он.
На заре и на закате Все не слезть ему с кровати.
Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

«СПАТЬ ХОЧЕТСЯ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 5—6 лет)

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь». Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

«ФЕЯ СНА»

(для детей 5—6 лет)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсекеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (волшебник). Касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей касаясь их волшебной

«МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ»

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

«ВВОДНАЯ ИГРА»

(для детей 4—5 лет)

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

«ФАКИРЫ»

Упражнение направлено на расслабление и тренировку отдельных групп мышц, предназначено для обучения приемам саморасслабления детей ...

(для детей 5—6 лет)

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают. Ноты.

«ПЫЛЕСОС И ПЫЛИНКИ»

(для детей 6—7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

«МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ»

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

1

«ИГРА С ШИШКАМИ»

(на напряжение и расслабление мышц рук)

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела — лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2—3 раза.

2

«ИГРА С ПЧЕЛКОЙ»

(на напряжение и расслабление мышц ног)

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась.

Повторить игру 2—3 раза

«МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ»

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

3

«ХОЛОДНО – ЖАРКО»

(на напряжение и расслабление мышц туловища)

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки — греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул ветер.

Повторить игру 2—3 раза.

4

«ИГРА С ШАРФИКОМ»

(на расслабление мышц шеи)

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

«МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ»

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

5 а

«ПЧЕЛКА МЕШАЕТ СПАТЬ»

(игра лицевых мускулов)

Для детей с 4—5 лет.

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

«МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ»

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

5 б

«ПЧЕЛКА МЕШАЕТ СПАТЬ»

(игра лицевых мускулов)

Для детей с 4—5 лет.

Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский, «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как

«МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ»

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

5 в

«ПЧЕЛКА МЕШАЕТ СПАТЬ»

(игра лицевых мускулов)

Для детей с 4—5 лет.

Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

«НА БЕРЕГУ МОРЯ»

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

«ВВОДНАЯ ИГРА»

(для детей 6—7 лет)

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»). Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

«НА БЕРЕГУ МОРЯ»

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

1

«ИГРА С ПЕСКОМ»

(на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2—3 раза.

2

«ИГРА С МУРАВЬЕМ»

(на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз—в стороны, расслабить ноги:

«НА БЕРЕГУ МОРЯ»

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

3

«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»

(на напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко — расслабиться — разморило на солнце (на выдохе).

4

«В УШИ ПОПАЛА ВОДА»

(на напряжение и расслабление мышц шеи)

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

«НА БЕРЕГУ МОРЯ»

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

5

«ЛИЦО ЗАГОРАЕТ»

(на напряжение и расслабление мышц лица)

Подбородок загорает — подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови—качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз,

«НА БЕРЕГУ МОРЯ»

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

6

«ОТДЫХ. СОН НА БЕРЕГУ МОРЯ»

Дети слушают шум моря (В. Успенский). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка, и т. д.). (Пауза.) Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс. «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

«ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»

Цель: стабилизация психических процессов, снятие напряжения, зарядка энергией.

Дети сидят в удобной позе. "В волшебном лесу, в заповедном месте, там, куда не каждый мог войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая Волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные Цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и откидывают голову назад). Обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место".

Сейчас вы сделайте глубокий вдох и выдох

«МЕДВЕЖОНОК»

Цель: эмоционально-энергетическая разминка, снятие мышечных зажимов, вживание в образ, тренировка воображения.

Сейчас я вас заколдую и вы превратитесь в маленьких медвежат. *(Если в кабинете холодно, то можно из одеял и модулей построить берлоги)*

Весной медвежонок проснулся в своей берлоге, потянулся, но встать ему так не хотелось и он решил полежать и послушать пение птичек...

Медвежонок лежит в своей берлоге он расслабил ножки, животик, ручки, шейку, головку, губки, глазки, ему тепло и уютно...

Но весна была ранняя и подул холодный ветер, он пробрался в берлогу и засвистел. Медвежонок замерз. Он сжался в клубочек, подогнул под себя лапки, сжал кулачки, стиснул зубки и зажмурился. А вьюга все свистела и свистела пробираясь в самые дальние уголки берлоги...

И вот выглянуло солнышко, его теплые лучики скользнули в берлогу и согрели медвежонку носик, губки, ручки, животик, ножки. Медвежонок глубоко-глубоко вздохнул, потянулся и заурчал от удовольствия. Лежит и слушает звуки леса...

Делаем два глубоких вдоха и возвращаемся на полянку.

«ДОЖДИК»

Цель: эмоционально-энергетическая разминка, снятие мышечных зажимов, вживание в образ, тренировка воображения.

Мы с вами перенесемся в лес в маленький шалаш построенный из веток сосен и елей. Идет дождь. В лесу очень тепло и нам хочется выйти из своего укрытия.

Глубокое дыхание: мы мысленно идем по мокрой траве, она щекочет наши ножки, сверху на нас капает теплые капельки дождя, вдалеке гремит гром, но он добрый, он зовет нас за собой - в горы. В горах пахнет смородиной, сосновыми иголками и мятой, дождевики капаят на нашу головку, ручки, носик.

И вдруг мы видим как из-за тучки смотрит солнышко и улыбается нам - мокрым, взъерошенным, с босыми ногами. Мы бежим ему навстречу и улыбаемся. Солнышко берет нас на ручки своими теплыми лучиками и поднимает высоко-высоко над землей, мы летим под дождем, слушая гром, на ладошках у солнышка. Оно опускает нас около нашего шалаша.

Мы делаем два глубоких вдоха и возвращаемся на полянку.

«ВОЗДУХ»

Цель: стабилизация психических процессов, снятие напряжения, зарядка энергией.

"Сказочный воздух наполнен разными запахами. Принюхайтесь — чем пахнет в волшебном лесу? Но сказочный воздух тоже бывает разным. Сейчас он теплый... даже горячий Он едва-едва колыхает ветки высоких сосен . А вдруг подул холодный колючий ветер, и нам стало холодно, ветер подул сильно, деревья стали сильно раскачиваться из стороны в сторону. Снова выглянуло солнышко, и мы загораем, а легкий ветерок обдувает нас. Теперь мы сами превращаемся в ветер. Он кружится над волшебным лесом. Мы превращаемся в сильный ветер, настоящий ураган... Вдруг ураган стихает, и мы превращаемся в легкий теплый нежный ветерок".

«РОСТОК»

Цель: общая энергетизация тела, снятие напряжения, получение позитивного двигательного опыта.

"В волшебном лесу — самая таинственная жизнь под землей. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землей. Зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сипа земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (дети вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле (дети изображают, как росток с трудом преодолевает сопротивление, проходит сквозь поверхность земли) и встают на ноги, расправляются. Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь дерево быстро растет, тянется к солнцу (дети поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие ствол, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок и листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья."

«ДОЖДИК»

Цель: эмоционально-энергетическая разминка, снятие мышечных зажимов, вживание в образ, тренировка воображения.

Давно не было дождя и все живые существа устали, все птицы больше не могли летать: сначала опустились головки, потом лапки, а потом вся спинка пригнулась до земли от палящего зноя.

Вдруг, закапал дождик, и обитатели пустыни начали оживать: сначала ожили перышки на спинке, затем крылышки, затем головки. Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Дождь стал золотым. Все подставляли лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь. Подул ветерок, птички взмахнули крыльями, поднялись высоко-высоко, головки поднялись навстречу солнышку.

«ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО»

(для детей с 5 лет)

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: "Я - лев" выдохни, вдохни;

- скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни

- скажи: «Я — камень» выдохни, вдохни

- скажи: «Я — цветок» выдохни, вдохни

- скажи: «Я спокоен» — выдохни

Ты обязательно успокоишься.

«ТРЕТИЙ ГЛАЗ»

(для детей с 5 лет)

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

«ЗАРЯД БОДРОСТИ»

(для детей с 4 лет)

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 — в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» — помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ»

(для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК»

(для детей с 5 лет)

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты — стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

«ЗАМРИ»

(для детей с 5 лет)

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

(для детей с 4 лет)

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«СПАСИ ПТЕНЦА»

(для детей с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«ГОРА С ПЛЕЧ»

(для детей с 5 лет)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

«КУКЛА»

(для детей с 5 лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки — медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все — куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

«ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ»

(для детей с 6 лет)

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком — к груди, локтем — к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.