Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Улыбка»

**Релаксационные упражнения для детей средней группы.**

Воспитатель Сусоева Е.Ю.

Павловск 2020г

**Релаксационные упражнения для детей средней группы.**

**СЕНТЯБРЬ**

**1 – 2 неделя**

**1. Релаксация***«Расслабление приятно!»*

**Цель:** *обучение расслаблению мышц всего тела.* Предлагается ребенку лечь и расслабиться. В это время произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:   
Все умеют танцевать,   
Прыгать, бегать, рисовать,   
Но пока не все умеют.   
Расслабляться, отдыхать.   
Есть у нас игра такая –   
Очень легкая, простая,   
Замедляется движенье,   
Исчезает напряженье.   
И становится понятно –   
Расслабление приятно!

**СЕНТЯБРЬ**

**3 - 4 неделя 2. Релаксация** *«Шалтай-Болтай»*   
**Цель:** *расслабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения.*   
Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака:   
Шалтай-Болтай   
Сидел на стене.   
Шалтай-Болтай,   
Свалился во сне.   
Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

**ОКТЯБРЬ**

**1 – 2 неделя 3. Релаксация** *«Кулачки»*  
**Цель:** *освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.*   
Дети сидят на полу. Инструкция: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Слушаем и делаем как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза!» Повторить 3 раза.   
Руки на коленях,   
Кулачки сжаты,   
Крепко, с напряжением   
Пальчики прижаты (сжать пальцы).   
Пальчики сильней сжимаем –   
Отпускаем, разжимаем. (легко поднять и уронить расслабленную кисть)   
Знайте, девочки и мальчики,   
Отдыхают наши пальчики.

**ОКТЯБРЬ**

**3 - 4 неделя 4. Релаксация** ***«Олени»***   
**Цель:** *освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.*   
Инструкция: «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.   
Посмотрите: мы – олени,   
Рвется ветер нам на встречу!   
Ветер стих,   
Расправим плечи,   
Руки снова на колени.   
А теперь немножко лени…   
Руки не напряжены   
И расслаблены.   
Знайте, девочки и мальчики,   
Отдыхают ваши пальчики!   
Дышится легко, ровно, глубоко».

**НОЯБРЬ**

**1 - 2 неделя**

**5. Релаксация** *«Звуки прибоя»*   
**Цель*:*** *обучение расслаблению мышц всего тела.*   
Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре. Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

**НОЯБРЬ**

**3 - 4 неделя 6.** **Релаксация** *«Тряпичная кукла и солдат»*   
**Цель:** *упражнение на релаксацию.*   
Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Повторить несколько раз.   
Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

**ДЕКАБРЬ**

**1 - 2 неделя**

**7. Релаксация** *«Штанга»*   
**Цель:** *учить* *расслаблению мышц рук, ног, корпуса.*   
Дети стоят. Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза»   
Мы готовимся к рекорду,   
Будем заниматься спортом (наклониться вперед).   
Штангу с пола поднимаем (выпрямить руки вверх).   
Крепко держим.   
И бросаем!   
Наши мышцы не устали,   
И еще послушней стали.   
Нам становится понятно:   
Расслабление приятно.   
Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

**ДЕКАБРЬ**

**3 - 4 неделя 8. Упражнение** *«Дерево»*   
**Цель:** *релаксация, настрой на работу.*   
Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи. Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то, увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

**ЯНВАРЬ**

**1 - 2 неделя**

**9. Упражнение** *«Волна»*

**Цель*:*** *обучение расслаблению мышц всего тела.*

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)

**ЯНВАРЬ**

**3 - 4 неделя**

**10.** **Релаксация** «Рыбки»

**Цель:** *обучение расслаблению мышц рук, ног, корпуса.*

- Представьте себе, что вы – 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)

**ФЕВРАЛЬ**

**1 - 2 неделя**

**11. Релаксация** *«Кот».*

**Цель:** *учить напрягать и расслаблять свои мышцы.*

- Представьте себе, что вы – котик.

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!

(дети сидят на ковре, имитируя спящего кота, ноги раздвинуты в стороны, руки на коленях).

**ФЕВРАЛЬ**

**3 - 4 неделя**

**12.** **Релаксация** «Бабочка».

**Цель:** *учить напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах.*

- Представьте себе, что вы – бабочка.

Бабочка порхала,

Всё к цветам летала.

Крылья стали уставать,

Видно, надо отдыхать.

Вот присела на цветок,

Крылья опустила

И головку свесила,

Будто загрустила…

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)

**МАРТ**

**1 - 2 неделя 13. Релаксация «Самолеты». Цель:** *учить напрягать и расслаблять свои мышцы.*Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет. Правое крыло вперед, левое крыло вперед, Улетает самолет. Впереди огни зажглись, К облакам мы поднялись. Вот лес, мы тут приготовим парашют. Парашюты все раскрылись, Мы легонько приземлились

**МАРТ**

**3 - 4 неделя**

**14. Релаксация «Сосулька». Цель:** *обучение* *расслаблению мышц рук, шеи.* 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.