

Релаксационные упражнения для детей подготовительной группы

1. Упражнения на расслабление мышц лица

- Улыбнись – рассердись

Описание: дети сидят на ковре в кругу, улыбаются друг другу. Затем рассердились – нахмурили брови, руки уперлись в бока кулачками, все тело напряжено. Упражнение выполняется 5-10 раз.

- Ротик на замочке

Описание: дети сидят на ковре в кругу, поджимаем губы так, чтобы их не было видно, после расслабить. Упражнение выполняется по 10 раз.

- Щечки озорные

Описание: дети сидят на ковре, набрать воздух ртом сильно надув щеки. Задержать дыхание, после медленно выдохнуть, как будто задуваете свечу. Расслабить щеки, после вытянуть губы трубочкой вдыхая воздух. Щеки должны втягиваться. Упражнение выполняется 10 секунд.

- «Злючка – колючка»

Описание: дети сидят на ковре, напрягаем челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Начинаем рычать, после делаем несколько глубоких вдохов, улыбаемся, и широко открыв рот – зевнуть. Упражнение выполняем 5 раз.

- «Бабочка на качели»

Описание: дети лежат на ковре с закрытыми глазами и под включенную спокойную летнюю музыку, представляют себе теплый летний день. Лицо загорает, солнышко греет, а вот появилась бабочка и захотела покачаться на качели. Она села вам на брови, двигаем бровями вверх-вниз, как качели. После расслабить лицо. Упражнение выполняем 15 - 20 секунд.

2. Упражнение на расслабление мышц шеи

- Лево – право

Описание: дети стоят, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо на выдох и вдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону, затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. После поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше, затем в исходное положение, расслабление мышцы. Затем медленно опустить голову вниз, прижать

подбородок к груди, возвращаемся в исходное положение, расслабление мышц. Каждое упражнение выполняется 10 – 15 секунд.

3. Упражнения на расслабление мышц рук

- Шишки для медвежат

Описание: дети сидят на ковре, представляют себе, что они медвежата и с ними играет мама – медведица. Она бросает шишки, а вы их ловите и сжимаете в лапках, после роняете лапки вдоль тела – отдыхают. Упражнение выполняется 5-7 раз.

- Брызги на воде

Описание: дети сидят на ковре в хаотичном порядке, под ритмичную музыку опускают руки сверху вниз поочередно, будто хлопают ладошками по воде и появляются брызги.

- Пружинка

Описание: дети стоят в шахматном порядке на ковре, представляют, что они превратились в пружинки. А эти пружинки тянут. Выполнять упражнение 5 раз.

- Морской песок

Описание: дети сидят на ковре в хаотичном порядке, слушают звук морских волн, представляют, как сидят на берегу и набирают песок в руки. Сжимают пальцы в кулак, пытаюсь удержать песок в руках. Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Упражнение выполнять 5 раз.

4. Упражнения на расслабление мышц живота

- Воздушный шарик

Описание: дети сидят на ковре и представляют, что надувают воздушный шарик, положите руку на живот, надуваем живот – будто это самый большой в мире воздушный шар. Мышцы живота напрягаются на вдохе, а на выдохе расслабляются. Выполнять упражнение 5 раз.

- Стульчик

Описание: дети лежат на ковре, на спине, руки вдоль тела. Медленно начинает подниматься и садиться как будто на стульчик, выполнять упражнение 15 секунд.

5. Упражнения на расслабление мышц ног

- В воде

Описание: дети сидят на стульчиках под звуки воды, представляют, что сидят на причале и ноги опущены в воду.

- Кораблик

Описание: дети стоят на ковре, представляем себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги на ширине плеч и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох! Выполняется упражнение 15 секунд.

- Загораем

Описание: дети лежат на ковре, на спине, представляем, что светит солнце, и мы лежим в расслабленном положении, загораем под приятное музыкальное сопровождение. Выполняется упражнение 20 секунд и более.

6. Упражнения на расслабление всего тела

- Сон

Описание: дети лежат на ковре лицом вверх, звучит музыка. Педагог медленно произносит:

«Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело, *(2 раза)*

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губки тёплые и вялые

И нисколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется, *(2 раза)*
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...» *(пауза)*
«Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянуться! Улыбнуться!»
Упражнение выполняется 1 раз.

- Само расслабление

Описание: дети лежат на ковре, отдыхают под спокойную музыку. Через 5 минут музыка постепенно умолкает. Выполняется упражнение 5 минут.

- Отдых в лесу

Описание: дети лежат на ковре лицом вверх, под лесные звуки спокойно дышат, представляют: как мы отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые. У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко... Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу. Выполняется упражнение от 2 до 5 минут.