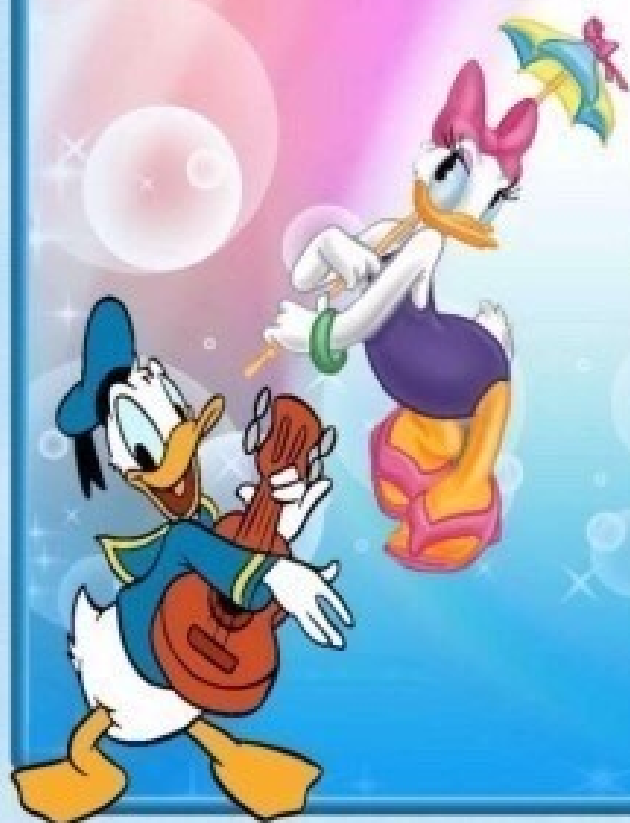




Картотека заданий для релаксации



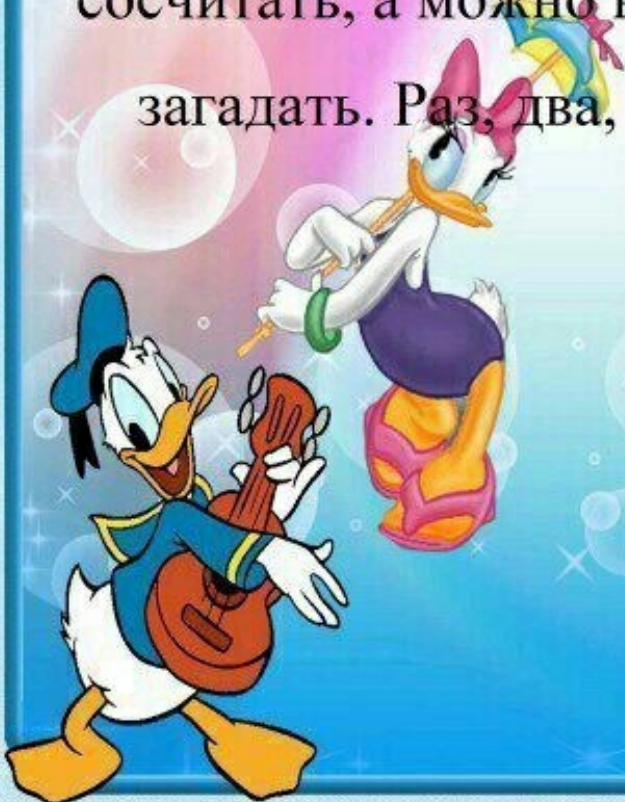


"Берег"

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. « Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте»

"Желание"

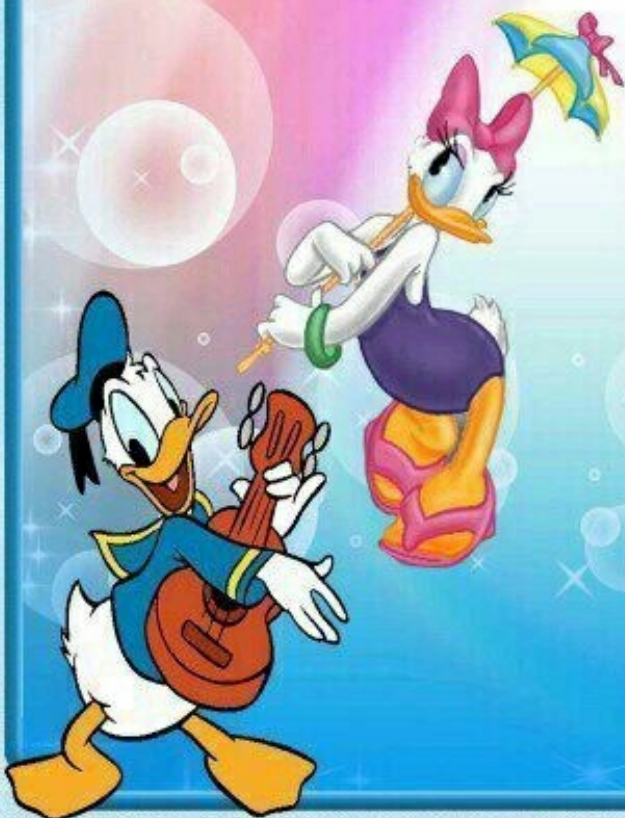
Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»





"Дружные дети"

Дети лежат на ковре. «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».



"Дождик"

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдальеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

"Отдых"

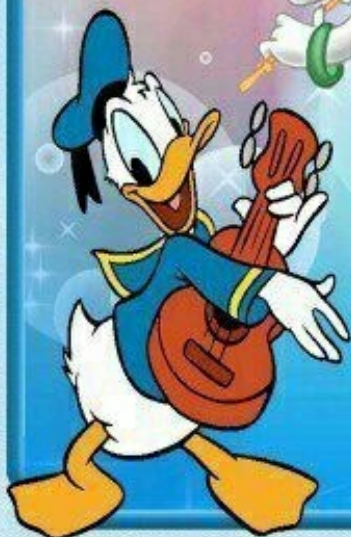
Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть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

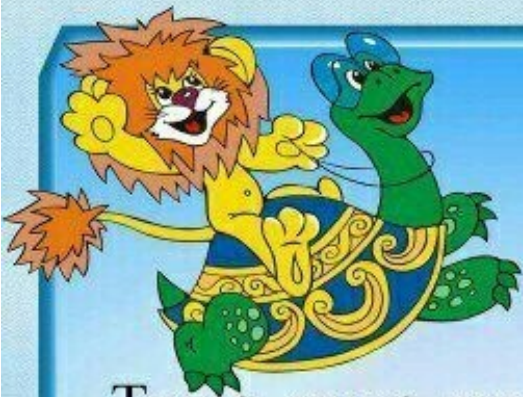
"Игрушки"

1. «Петрушка »: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное (15-20 сек).

2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное (10-15сек)

3. Снова «Петрушка»



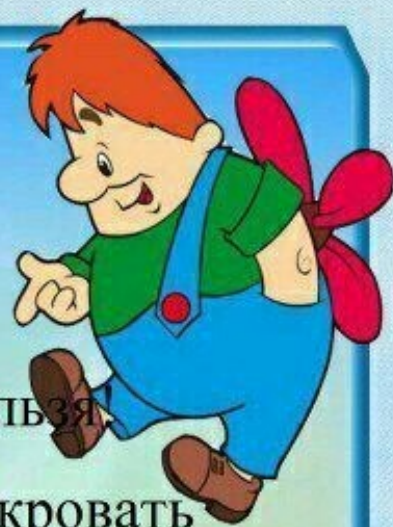


"Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

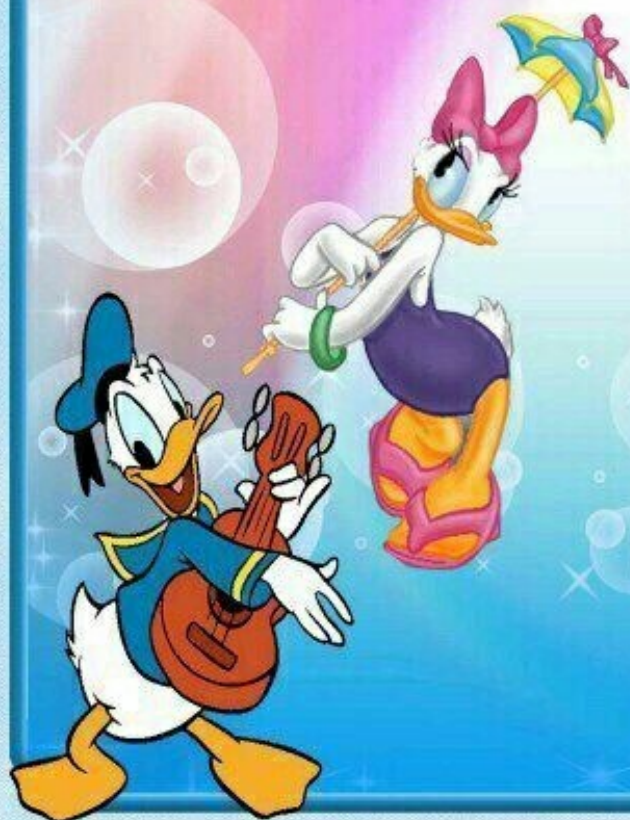
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.



"Кукушка"

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. «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.»





"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка".

"Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

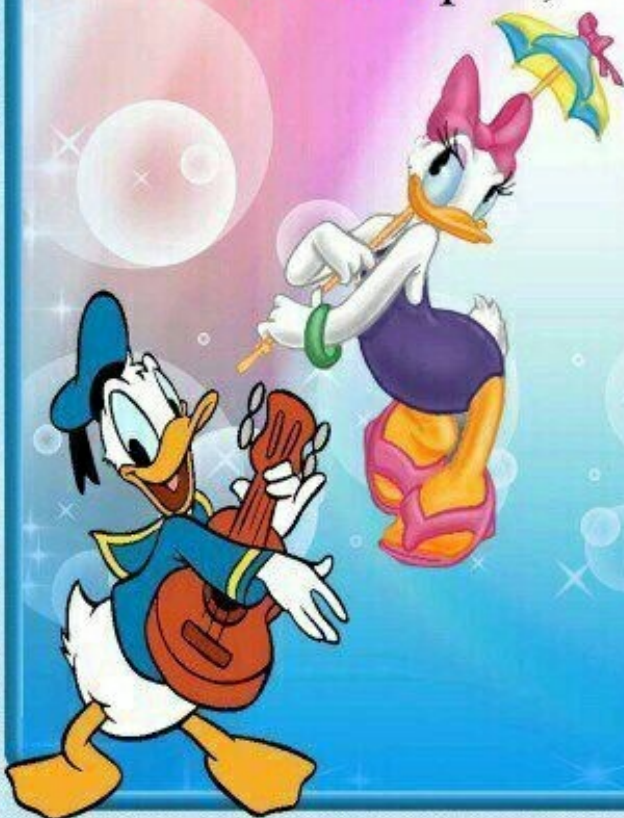
Гремит гром, как барабан.





"Улыбнись"

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « 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.





"Рыбки"

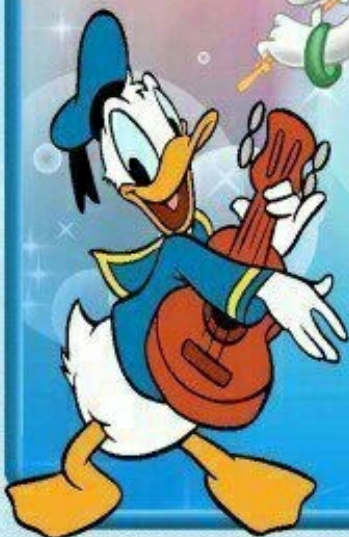
Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море».
«Море волнуется, море волниться. Очень уж хочется с
небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки.
Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и эту же
рыбку найди».

"Цветы на поляне"

Дети лежат на животе и смотрят на панно «Цветы на
поляне» « Цветы на поляне дружно стоят. Цветы здесь
опять ожидают ребят. Я сделаю шаг и остановку.
Подумаю, так ли ступаю я ловко. А все мне цветы
кивают. Давай ложись на полянку и отдыхай».

Я глазки закрою и снова в пути.

Цветы и цветы - я иду по росе»





"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. 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!”.

