

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

«Облака»

Представьте себе тёплый, летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие мимо облака – такие белые, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно подниматься в воздух. Всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки тёплые, лёгкие, ваши ножки лёгкие, всё ваше тело становится лёгким, как облако. Вот вы подплываете к самому большому, к самому пушистому облаку на небе. Ближе и ближе. Вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое нежное облако. (Пауза, поглаживание детей). Гладит...поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь, на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите около водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете как он льётся по лбу, по лицу, по шее. Белый свет течёт по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными. (пауза, поглаживание детей). Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Это удивительный водопад обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, с каждым вздохом вы расслабляетесь всё сильнее. Потянитесь, на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

«Шишка»

Представьте себе, что вы - медвежата, и с вами играет мама медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела. – лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам. Повторить 2-3 раза.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучу, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко, все расслабились (на выдохе). Повторить 2-3 раза.

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить руки вдоль тела, лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз, в стороны, ноги расслаблены, отдыхают. Повторить 2-3 раза.