

Упражнения на релаксацию для детей раннего возраста (2-3 года)

1. Тропинка.

По тропинке мы шагаем

И в ладошки ударяем: хлоп-хлоп-хлоп!

А теперь домой пойдем

И немножко отдохнем.

Ходьба в разных направлениях с хлопками сменяется покоем. Дети садятся на стульчики, спокойно сидят в течение 1-2 минут.

2. Морковка

Вот вам морковка, красная головка.

Вот вам и репка, желтая и крепкая.

Вот вам кабачок – круглый бочок!

Дети встают в круг, выполняют наклоны вперед, на слово «вот» - вытягивают руки вперед. Ложатся на ковер, воспитатель гладит «кабачок», детки отдыхают 1-2 минуты.

3. Дождик

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай, не жалей!

Только нас не замочи,

К нам в окошко постучи.

Дети сжимают кулачки, затем раскрывают ладошки, делают «домик» над головой, затем садятся на стульчики, прячутся от дождика.

4. Грибок

Мы в лесок пойдем,
Мы грибок найдем!
Вот он маленький какой,
Скоро вырастет большой!
Дети ходят по группе, сопровождая слова
движениями, садятся на корточки, на последних
словах выпрямляются, встают на носочки и
поднимают руки вверх. Выполняют 2-3 раза.

5. Котик

Как у нашего кота
Шубка очень хороша,
Мягкая, пушистая,
Беленькая, чистая.
Дети рассматривают мишку, водят хоровод с ним,
затем передают друг другу и гладят его меховую
шубку.

6. Ручки-ножки

Хлоп-хлоп, где наши ручки?
Топ-топ, где наши ножки?
Хлоп-хлоп, вот наши ручки!
Топ-топ, вот наши ножки!
Дети встают в круг, выполняют движения, в конце
упражнения уронить ручки вниз
и похлопать по коленочкам.

7. Кукла

Уложу я куклу спать,
Стану песню напевать.
Баю-бай, баю бай!

Кукла, глазки закрывай!

Дети берут кукол, ходят с ними по комнате, поют и укладывают кукол спать.

8. Киска

Киска, киска, вот твоя миска!

Киска, не влезай на стол,

Миску ставлю я под стол!

Дети стоят в кругу, встают на носочки, вытягивают ручки, поджимая с напряжением пальчики, как киска коготочки, конце упражнения расслабляют руки и опускают вниз.

9. Птички

Прилетели птички,

Птички-невелички!

Будем с птичками летать

И на ветке будем спать!

Движения выполняются под музыку. Дети бегают и, подражая птицам, машут ручками, потом садятся на стульчики, удерживая ножки на весу, стараясь не касаться пола.

10. Снежинки.

Мы белые снежинки,

Как легкие пушинки,

Мы кружимся, летаем,

Мы радуем и таем...

Дети танцуют под музыку, в конце упражнения медленно опускаются на ковер, с закрытыми глазами продолжают слушать музыку 2-3 минуты.

11. Лошадки

Мы – веселые лошадки,
Скачут с нами все ребятки,
А теперь домой идем
И немножко отдохнем.

Дети бегают, подражают лошадкам, затем переходят на спокойную ходьбу и садятся на ковер или на стульчики. Воспитатель гладит «послушную лошадку».

12. Зайка

Зайка скачет под кустом,
Вымок, бедный, под дождём.
Посмотри, как ты промок!
Прячься, зайка, под пенёк!

Дети скачут, как зайки, затем приседают, закрывают голову руками. Напряжение сменяется расслаблением.

13. Хоровод

Наш веселый хоровод
Собирает весь народ.
Бегай, с нами, не зевай,
Прыгай, хлопай, приседай!

Упражнение выполняется под музыку. Дети ходят по кругу, бег на месте, прыжки, хлопки, завершается упр-е приседаниями, затем дети слушают музыку, сидя на ковре.

14. Санки

Вот зима. Кругом бело,

Много снега намело.
Во дворе у нас гора,
Все катаются с утра.
Покатили санки вниз!
Кто на горке, берегись!
Дети бегут друг за другом по кругу. На последних
строчках дети убегают и садятся на стульчики.
Выполняется 2-3 раза.

15. Тук-тук

Тук-тук, ток-ток,
Бей покрепче молоток.
Детки строят новый дом,
Чтобы куклы жили в нем.
Дети ритмично стучат кулачками, затем все берутся
за руки и поднимают руки вверх. Повторяется 2-3
раза.

16. Самолёт

Самолёт построим сами,
Понесемся над лесами.
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме.
Упражнение выполняется на ковре, руки в стороны,
напряжение сменяется расслаблением.

17. Машина каша

Кушай, Маша, вкусную кашу,
Чтобы ножки топали,
Чтобы ручки хлопали.
Чтобы весело гулять,

Чтобы крепче Маше спать!

Слова сопровождаются движениями. В конце упр-я дети садятся на стульчики, складывают ладошки по щечку, успокаиваются.

18. Облако

Полечу я выше тучи
Над землёй, над землёй.

Я увижу с неба домик,
Садик свой, садик свой.

Упражнение проводится на ковре. Дети лежат с закрытыми глазами, слушают воспитателя.

Продолжают слушать тихую спокойную музыку 3-5 мин.

19. Что болит?

Надо Мишу полечить,
Зайчика и Петю.

Очень добрые врачи
Приезжают к детям!

Воспитатель исполняет роль врача, спрашивает: Что болит? Детки показывают ручки или ножки, воспитатель гладит их и всё проходит.

20. Салют

Детки песенки поют,
Играют и танцуют.

А для папочки салют
Сегодня нарисуют!

Дети при слове «салют» машут цветными лентами, упражнение воспитывает внимание, координацию,

амплитуду движений. Проводится перед началом занятия.

21. Солнышко

Смотрит солнышко в окошко,

Прямо в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки –

Очень рады солнышку!

Дети стоят в кругу или сидят на стульчиках,

вытягивают руки вперед с разведенными

пальчиками, затем хлопают в ладошки, улыбаются и гладят щёчки.

22. Мячик

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

Прыг-скок, прыг-скок!

Лопнул-хлопнул и молчок!

Дети прыгают, затем останавливаются, приседают или садятся на стульчики.

23. Рыбки

В банке – чистая вода,

Пустим рыбок мы туда.

Будут рыбки там играть,

Плывать, хвостиком вилять.

Дети подражают движениям плавников рыб, двигаются по комнате плавно, тихо. 2-3 мин.

24. Петушок

Петушок, петушок, золотой гребешок!

Масляна головушка, шелкова бородушка!

Что ты рано встаешь, деткам спать не даешь?
Дети гладят свою голову, грудь, повторяют слова за воспитателем.

25. Мишка

Мишка косолапый по лесу идет,
Шишки собирает, песенки поёт.
Дети подражают движениям медведя, чередуют
ходьбу с наклонами, повторяют слова.

26. Тепло – холодно.

Как на тоненький снежок
Выпал беленький снежок.
Чтоб не зябли наши ножки,
Мы потопаем немножко.
Движения выполняются попеременно: дети
потирают ладошки и топают ножками.

27. Прогулка

Мишка по лесу гулял
И цветочки собирал.
Долго Мишенька гулял,
Сел Мишутка, задремал.
Дети ходят по комнате, затем садятся на стульчики,
успокаиваются и закрывают глазки.

28. Цветочек

Вот цветочек вырастает,
Подрастает, расцветает,
Лепесточки раскрывает,
Утром солнышко встречает!

Дети имитируют раскрывающийся цветок, в конце упражнения ладошки открыты навстречу солнышку.

29. Семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – это я,
Это всё моя семья!

Пальчики одной руки сжаты в кулачок. Кулачок разжимается постепенно. В конце упражнения ладошки открыты и расслаблены.

30. Водичка

Водичка, водичка, умой моё личико!
Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,
Чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!
Слова сопровождаются движениями: дети выполняют поглаживающие движения, в конце упражнения все улыбаются, мышцы расслабляются.

31. Комарик

Прилетел комарик
На воздушный шарик.
Улетай, комарик,
Чтоб не лопнул шарик!
Дети «ловят» комарика, прогоняют его, машут ручками и показывают, какой большой у нас шарик.
Повторяется 2-3 раза.

32. Бабочка

На зелёном на лужку

Бабочки летают

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

Дети бегают, помахивая руками, как крылышками.

Периодически приседают, потом снова продолжают упражнение.