РЕЛАКСАЦИЯ
«Волшебный сон»

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко 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!»

РЕЛАКСАЦИЯ

«Полет к звездам»

Музыка: ***«Шум прибоя»***.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам… Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

РЕЛАКСАЦИЯ
«Летняя ночь»

Музыка: ***«Ночная симфония»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствует себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину… Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным… Дышим глубоко, ровно, легко…

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии…

РЕЛАКСАЦИЯ

«Саморасслабление»

Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 — 5 минут музыка постепенно смолкает.

«Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем…
Хорошо нам отдыхать… *(пауза)*
Но, пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Подтянулись! И друг другу улыбнулись!
Встаём!».

РЕЛАКСАЦИЯ
«Плывём в облаках»

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышится легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.

А, теперь нам пора спускаться обратно на землю…Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли…».

РЕЛАКСАЦИЯ
«Отдых на море»

Музыка: «Шум прибоя».

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке… Вам тепло и приятно…

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животику… Дышим глубоко, ровно, легко… Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно…

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем… Дышим глубоко, ровно, легко…

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,
Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!
Подтянуться, улыбнутся, всем открыть глаза и встать!

РЕЛАКСАЦИЯ
«Отдых в волшебном лесу»

Музыка: ***«Лесные звуки»***.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, 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.

РЕЛАКСАЦИЯ
«Водопад»

Музыка: ***«Журчание воды»***.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

РЕЛАКСАЦИЯ
«Радуга»

Музыка: ***«Лесные звуки»***.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

РЕЛАКСАЦИЯ

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком *(напряжение)*. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат *(расслабление)*.

РЕЛАКСАЦИЯ
«Сердечки»

Музыка: ***«Стук сердца»***.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук… Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте… Тук-тук, тук-тук…

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук… Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

РЕЛАКСАЦИЯ
«Рыбки»

Музыка: ***«Журчание воды»***.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

РЕЛАКСАЦИЯ
«Волшебный сон»

Музыка: ***«Ночная симфония»***. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются… Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем, *(2раза)*
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают…Ножки тоже отдыхают…
Отдыхают, засыпают… *(2раза)*
Шея не напряжена и расслаблена…
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. *(2раза)*
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать! Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем и повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

РЕЛАКСАЦИЯ
«Солнечные зайчики»

Музыка: ***«Лесные звуки»***. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

РЕЛАКСАЦИЯ

«Сказка на спине»

Выполняется в парах.

Приготовим лист бумаги, разгладим его *(участники гладят ладошками спину впереди стоящего игрока).*

Жил-был мальчик *(рисуют пальцем человечка).*

Он очень любил гулять в лесу *(рисуют деревья).*

Однажды он пошёл на прогулку *(изображают идущие ноги).*

Светило яркое солнце *(рисуют солнце на спине партнёра).*

Солнечные лучи нежно ласкали его спину *(гладят ладошками спины друг друга).*

Вдруг появились тучи *(рисуют тучи).*

Начался сильный дождь *(показывают, как падают капли дождя).*

Дождь успокоился. Появились большие лужи *(рисуются лужи).*

Любимым занятием мальчика было смотреть в лужи и улыбаться своему отражению *(участники поворачиваются лицом в круг и улыбаются друг другу)*

РЕЛАКСАЦИЯ

«Сегодня мы отправимся в путешествие на ковре-самолете. Чтобы ковер-самолет мог подняться в воздух, нужно расслабиться… И вот ваш ковер-самолет поднимается медленно вверх. Вы уже летите. Вот вы пролетаете над огромным озером, над ним и над вами кружат чайки. У берега качаются на волнах лодки, вы летите дальше. Над вами в голубом небе бегут облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое - на большой ком белой ваты, вот совсем маленькое облако, похожее на белого котеночка. Ковер медленно опускается на землю. Вы в саду с красивыми цветами. Посмотрите, как много цветов. Вы идете по тропинке сада. Вы вышли на лужайку. Дети играют в мяч. Мяч катится к вашим ногам. Вы поднимаете мяч, высоко подбрасываете его вверх, и мяч летит вверх. Но что это? Вы тоже летите. Летите сами. Без ковра-самолета. Вы раскинули руки. Вы парите как птица. Вот знакомое озеро, чайки приветствуют вас, машут крыльями. Рыбак сидит в лодке. Смотрит на вас, машет вам рукой. Вы летите дальше. Вот вы видите на детский сад и спускаетесь всё ниже, и ниже. Вот вы уже снова в детском саду. Открываем глазки»