

Картотека по физической культуре на тему:

«Релаксация»

в детском саду.

с. Туринская Слобода

2025

Цель: Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- Обучение воспитателей приемам саморасслабления.
- Психомышечная тренировка.
- Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.
- Развитие воображения, образного мышления.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Успокоение и организация возбужденных детей.
- Создание позитивного фона настроения.

Любимое место.

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, дышите спокойно и ровно, постарайтесь отключиться от внешнего мира. Представьте, место, где вы чувствовали себя спокойно и комфортно (полянка в летнем лесу, пляж, любимая комната). Постарайтесь увидеть его в деталях. Постепенно попробуйте сделать картинку ярче, ближе, больше и наблюдайте за изменениями в своих ощущениях, стараясь добиться максимального расслабления и внутреннего комфорта. Запомните этот образ. С каждым разом вам будет все легче его вызывать, таким образом, вы сможете быстро входить в состояние релаксации.

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются, становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.

Упражнение «Раздувающийся шар»

Представьте, что у вас туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется ввысь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Встреча с солнцем.

Представьте, что вы находитесь на берегу океана. Совсем недавно здесь бушевал шторм, но теперь ветер стих, океан успокоился, и только легкая зыбь на его поверхности напоминает о происходившем. С каждым мгновением водная гладь становится все спокойнее. Облака растворяются, и проявляется чистое и спокойное синее небо. Вы видите, как из-за горизонта выглядывает край оранжевого шара – это солнце. Затем этот шар поднимается все выше и выше. Он озаряет своими лучами всю природу, всех живых существ – людей, животных, растения. Даже самые маленькие существа, невидимые нашему глазу, озарены солнечным светом. Солнце освещает миллионы людей, и каждому посылает свой луч. Вы чувствуете, как солнечные лучи проникают прямо в вашу грудь, в ваше сердце – центр вашего живого «Я». Солнце светит ярче, и вы буквально купаетесь в его золотом сиянии. Зрительно представьте себе, как его сила пронизывает и наполняет каждую клетку вашего организма, обновляя и укрепляя его и даря вам здоровье и спокойствие. Представьте себе, что вы будете полностью насыщены золотой солнечной энергией. Солнце поднимается все выше в небе. Представьте себе, как с величием и силой расходятся его лучи, чтобы одарить своим светом и теплом все человечество, все живое, и вас в том числе. Когда солнечный свет станет очень ярким, защитите ваши глаза, слегка зажмурив их. Представьте, как люди буквально купаются в солнечном свете, наполняясь гармонией и счастьем.

Янтарный замок.

Сегодня мы увидим янтарный замок. С этой мыслью мы спешим к синему морю. Уже издалека видим золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает нам опуститься на морское дно. Именно этого мы больше всего хотели сегодня. Мы делаем глубокий вдох- медленно выдыхаем. Вдох - выдох, вдох-выдох. Несколько мгновений- мы уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне. Нам интересно все, что окружает нас. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел. Рыбка объясняет нам, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаем, что она имеет в виду нас, и расплываемся в улыбке. Улыбка не только на наших губах, но и все внутри нас улыбается. Наше тело расслабляется, а мы переполняемся необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно глубоко...Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху. Впереди нас ярко освещенное пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено к нам. Таинственные лучи нежно проникают в нас и заполняют светом. И мы становимся маленькими солнышками. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы возвращаемся из замка и дарим тепло маленького солнышка окружающим людям, цветам...

Полет белой птицы.

Представьте, что вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Вы поднимаетесь и летите рядом с ней. Вы сами - белая птица. Вы летите в синем небе, под вами – спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Вы подлетаете, опускаетесь на теплый желтый песок, снова превращаетесь в человека и ложитесь на спину. Вы лежите на теплом желтом песке, надо вами спокойное синее небо, вы расслаблены, отдыхаете. Ступней ваших ног коснулась приятная прохлада, она заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки. Вам легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые. Три глубоких вдоха, вы открываете глаза и встаете. Вы отдохнули!”

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Волшебный цветок добра.

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами. Откройте глаза. Посмотрите по сторонам.... Пошлите друг другу добрые мысли.... Всего вам доброго!

Путешествие на облаке.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Наше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет нас сейчас в такое место, где мы будем счастливы. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (Пауза 30 секунд) Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет всех назад. На твое место в группе детского сада. Слезайте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо всех покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Сотвори в себе солнце.

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

«Сила улыбки»

Лягте на пол и заройте глаза. Ощутите себя в океане голубого цвета, почувствуйте и поверьте, что вы - волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз. Вы медленно поднимаетесь и спадаете как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете. Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого цвета, в котором нет больше волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушайтесь. Медленно вслушайтесь в самих себя. Слушайте голос океана у себя в голове, ощущайте себя одним целым с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем как в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают наползать на берег, и тогда мы откроем глаза

«На лугу»

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Вы находитесь посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Вы садитесь на траву. Дотроньтесь до неё руками и почувствуйте её приятную прохладу. Теперь посмотрите вверх, на ясное голубое небо. Вы видите плывущие по небу большие пушистые облака. Теперь вы ложитесь и растягиваетесь на траве. Вдохните один раз глубоко-глубоко. Пусть ваше тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. Сделайте один очень глубокий вдох и глубокий выдох. Теперь мы можем вернуться назад. Немного потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальчиками рук и ног. Энергично выдохните и откройте глаза

«Осенний листок».

Сядьте по-турецки. Закройте глаза. Представьте, как листочки медленно, не торопясь падают на землю. Каждый из вас превратился в красивый, разноцветный осенний листок. Вы медленно парите, плывете в воздухе. А теперь вы приближаетесь к земле и опускаетесь на нее. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими, у вас бодрое настроение, которое сохранится на весь день. Встаньте.

«ШТАНГА»

Вариант 1

Цель. Расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель. Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку

почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

«ВОДОПАД»

Цель. Игра на воображение поможет детям расслабиться.

«Сядьте поудобнее, и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами.(30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

«НАСОС И МЯЧ»

Цель. Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем меняются ролями.

«Вибрация».

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц лица.

«Достань звезду».

"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!" Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

«Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дующая на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

Упражнения на расслабление мышц лица.

«Озорные щечки».

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы. Упражнение на расслабление мышц рук.

«Рот на замочке».

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы.

Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,
не скажу его вам, нет
(поджать губы).

Ох как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4—5 с).

Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Упражнение на расслабление мышц лица.

«Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю
(рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнение на расслабление мышц ног.

«Палуба».

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

а другую расслабляем.

Упражнение на расслабление мышц ног.

«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!».

Упражнение на расслабление мышц ног.

«Лошадки».

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

Упражнение на расслабление всего организма.

«Птички».

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Упражнение на расслабление всего организма.

«Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучан

ие колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Упражнение на расслабление всего организма.

«Тишина».

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали — надо спать —

Ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Упражнение на расслабление мышц рук.

«Лимон».

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Упражнение на расслабление мышц рук.

«Пара»

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга, и касаясь, выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнение на расслабление всего организма.

«Замедленное движение».

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряженье. И становится понятно — расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц шеи.

«Любопытная Варвара».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох — выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Упражнение на расслабление всего организма.

«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.