

**КАРТОТЕКА
РЕЛАКСАЦИОННЫХ ИГР НА ОСНОВЕ ПОТЕШЕК И СТИХОТВОРЕНИЙ**



«Звери и птицы спят»

Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез.
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети на спину легли и как мишка видят сны.
Тише-тише – не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будем глазки открывать.
Просыпаться и вставать.



«Зернышко»

Посадил каждый свое зернышко.
Светит теплое солнышко, полил
дождик.

Сидя на коврах, обхватывают
колени руками, голова опущена.

Появились у зернышка корешки.
вперед.

Вытягивают медленно ноги

Затем появились у зернышка
росточки. И выросли росточки
вот такие! У кого выше?

Руки поднимают вверх, встают
на ноги, потягиваются.



«Овощи»

Устали овощи, сели отдыхать.
Отдувается капуста: ах-ах-ах!
ладошками.

Сели на коврики.
Обмахивают лицо

Морковка: эх-эх-эх!
Горох: о-хо-хох!
пальцами по коленям.
Огурец: ух-ух!

Хлопают по коленям.
Легко ударяют

Хлопают в ладоши.



«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются (2 раза)
Дышится легко...равно...глубоко...
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!



«Сказка»

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.
А когда уснем мы,
Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой
И мишутка маленький,
Фантастический герой
И цветочек аленький.
Наш цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки нам нежно улыбаются,
У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются...



«Молчок»

Чики-чики, чики-чок,
Где ты дедушка Молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышишь, добрый старичок?
Ти-ши-на...
Пришел молчок!

Не спугни его смотри –
Ни-че-го не говори, тс-сс...



«Рыбки»

В голубой водице
Плывет рыбок вереница.
Чешуей золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз.
Рыбки, рыбки вниз пошли.
Рыбки, рыбки все легли.
Глазки все закрыли,
Плавнички расслаблены,
Все мы успокаиваемся,
Тихо расслабляемся...



Упражнения на расслабление мышц лица

«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.



Упражнения 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 всего организма

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.



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!



«Солнечный зайчик»

Выполнение упражнения может сопровождаться такими словами:

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, шее, плечам. Теперь он забрался за шиворот — погладь его там. Смотри: он побежал вверх. И еще раз. А теперь зайка-озорник убежал на спину. Попробуй поймать его в ладошки. Вот так! Он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот какой веселый солнечный зайчик».

