

## РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

**«Улыбнись»** Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза «Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал, тот , конечно, не устал, но устала голова. Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звёздочку увидеть рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты, глазки открой, на друзей посмотри, улыбнись.

**«Слон»** Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и опустить с грохотом на пол. Двигаться по комнате поочерёдно поднимая каждую ногу и опуская с ударом слона об пол. Произносить на выдохе «Ух»

**«Бубенчик»** Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка» . «Пробуждение» происходит под звук бубенчика.

**«Летний денёк»** 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.

**«Тишина»**

-Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!  
Мы устали, надо спать, ляжем тихо на кровать,  
И тихонько будем спать.

**«Кукушка»**

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. «Тихо-тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке всё равно, спать она не может. Всё ку-ку, ку-ку за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

**«Дружные дети»** Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду. Очень я их успокоить хочу. Глазки закройте, друзья, и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну, а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько! Ещё полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите.

**«Желание»** Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звёзды. «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите, сколько звёзд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание своё загадать. Раз, два, три, звёздочка, желание моё прими.

**«Рыбка»** Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море». Море волнуется, море волнуется. Очень уж хочется с небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки. Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и рыбку найди.

**«Дождик»** Дети лежат на ковре, сначала с открытыми глазами. «Дождик-кап, кап, кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я возьму большой. Дождик убегает, глазки открываю.

**«Игрушки»**

1. «Петрушка» всё тело мягкое, тряпичное, расслабленное (15-20 сек.)
2. «Буратино» всё тело напряжённое, твёрдое, деревянное (10-15 сек.)
3. Снова «Петрушка»