

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

«Воздушный шарик»

Цель снять напряжение, успокоить детей. Все играющие сидят или стоят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что мы сейчас с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются и растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Повторить 2-3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель настроить группу на рабочий лад, особенно , если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он останавливается. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, втяните щёки. А теперь шумно выдохните через рот воздух. Повторить 3 раза.

«Подарок под ёлкой»

Цель расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к ёлке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О. чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады! Улыбнитесь. После выполнения упражнения можно обсудить кто о чём мечтает (по желанию).

«Слепой танец» игра проводится под музыку.

Цель развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и будет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте под лёгкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнёру завязать глаза. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребёнок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не опуская рук. 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание, плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубокоросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево наливается бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 сек. Затем плавно опустите руки, расслабьтесь, сделав 2-3 спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

«Лебедь»

Цель снять напряжение в спине, укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах.

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.