

Релаксации с речевым сопровождением

Веселые гномы.

Гномы отдыхают, каждый из них думает...Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь... И ус-по-кай-ва-юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... (как легкое облачко) теплые, как под струей теплой воды...неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено...теплое...неподвижное...

Моя шея расслаблена...теплая...неподвижная...

Мое лицо расслаблено...теплое...неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

Активизация (выход из расслабления)

Свежесть и бодрость наполняют меня...

Уходит чувство расслабленности из рук...ног...туловища...шеи...лица...

Мои мышцы отдохнули...Они легкие, как воздушный шарик (облачко)...

Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым...

Мое дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...

Я уверен в себе...

Приятный холодок пробежал по шее...плечам...спине...Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»...По телу «побежали мурашки»

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от 3 до 1:

3 – сонливость проходит;

2 – я потягиваюсь;

1 – я открываю глаза.

Подтягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

Волшебный сон – 1

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдохнем... (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, ровно, глубоко.

Активизация (выход из расслабления)

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!

Волшебный сон - 2

Постепенно в описанный выше «Волшебный сон» можно вводить новые формулы.

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2раза)
Напряженье улетело.
И расслаблено все тело... (2 раза)
Губы не напряжены,
Приоткрыты и теплы... (2раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык... (2 раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.
Можно использовать и другую форму.
Напряженье улетело...
И расслаблено все тело... (2раза)
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые
И нисколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются ... (2раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Космос

Мы друзей хороших
В садике нашли.
Пригласили в космос их
И летим ...
Мы парим, как соколы,
В вышине.
Звездами любимся в тишине.
Ветерок - проказник
Вскоре пролетел.
Опустив на землю нас,
Нежно песню спел:
«Вы спокойно отдыхали,
В космосе все побывали...
Хорошо вам отдыхать!
Но пора уже вставать!»

Кулачки

Руки на коленях,
Кулачки сжаты.
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильней сжимаем
Отпускаем, разжимаем ...
(легко приподнять и уронить расслабленную кисть).
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

Ленивый барсук

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук - лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он!
На заре и на закате -
Все не слезть ему с кровати!
Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.

Мишка бурый лег в берлоге

Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез,
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза.

Дети на спину легли
И, как мишка, видят сны.
Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение).
Птички станут щебетать,
Будем глазки открывать,
Просыпаться и вставать!

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-ссс ...

Океан

Я слышу океана шум, прибой волны
И шелест пены на песке прибрежном...
Волна беседует со мной,
Она нам говорит:
«Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Послушайте вы шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли,
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышите вы...
Как тепло и свет вливается в вас
Унося огорчения, болезни ...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Дает любовь и веру в торжество добра!
Послушайте вы тишину, она молчит.
Впустите вы тишину
В себя.
Покой!»

Активизация (выход из расслабления)

Но вот прохладный ветер пробежал по телу,
Взбодрил нас всех...
и мы проснулись,
Потянулись ...
Потянулись, улыбнулись. (Потягивание: лежа, сидя, стоя.)

Олени

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих ...
Расправим плечи ...
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени ...
Руки не напряжены и расслаблены ...
Знайте девочки и мальчики,
Отдыхают наши ручки, пальчики
Дышится легко... Ровно... Глубоко.

Отдых

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая
Очень легкая, простая,
Замедляется движение ...
и становится понятно
Расслабление приятно!

Прогулка на велосипеде

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее и расслабиться. Звучит спокойная музыка.

Наступило утро. Сегодня прекрасная солнечная погода. Я совершаю свою утреннюю прогулку на велосипеде по широкой и ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. На деревьях щебечут птицы. Солнышко пригревает ...

Я чувствую его тепло по всему телу. Я спокоен и мне кажется, что это утро самое прекрасное! Все неприятности уходят, настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим.

Я еду спокойно и уверенно, не спеша кручу педали. Все чудесно и прекрасно!

Моя прогулка подходит к концу, вот я вернулся на тропинку, которая ведет к моему дому.

Путешествие на волшебном трамвайчике

Звучит космическая музыка.

Жил был на свете один старичок. Он водил волшебный трамвайчик, который путешествовал по разным сказкам. Была у старичка большая мечта - ему очень хотелось на своем трамвайчике отправиться в невероятное путешествие ... - прямо на Луну!

И вот однажды произошло чудо! Трамвайчик сделал поворот и со своими пассажирами взлетел на небо. А этими пассажирами оказались мы с вами.

Мы взлетаем все выше и выше, наши руки и ноги тяжелеют, отдыхают,

по всему телу пошло тепло. Дышим легко, ровно, глубоко. нам хорошо, приятно путешествовать по небу. Мы пролетаем мимо звезд, и звездочки здороваются с нами. Уже и Луна совсем близко. Здравствуйте, уважаемая Луна! Как у вас здесь красиво и все необычно! Музыка звучит волшебная! Какой здесь открывается красивый вид в космос!»

Давайте мы с вами, ребята, сделаем глубокий вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох ... Так нам нравится здесь! Мы отдыхаем, расслабляемся, наша усталость проходит, мы набираемся сил, здоровья. Мы никогда не будем болеть!

И вот нам пора возвращаться из сказки. Эй! На трамвайчике просыпайтесь! Мы приехали! Глазки открыли, потянулись, улыбнулись и поднялись. Вот и закончилось наше путешествие по сказке. Все немного отдохнули, расслабились и наши руки, ноги и все теле отдохнуло ...

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 ...

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 ребятки глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются ...