

принято  
решением педагогического совета №  
Протокол от

утверждаю  
заведующий МКДОУ д/с №330  
\_\_\_\_\_ Есикова Л.А.

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 330  
комбинированного вида «Аринушка»

# КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЛАКСАЦИЮ

(Практическая часть Программы «За здоровьем в детский сад»)



Составили: Золотухина Л.П., Денерд Т.Г.

## Игры на расслабление

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.

Игры есть у нас такие –  
Очень лёгкие, простые:  
Замедляется движенье...

И становится понятно –  
*Расслабление приятно!*



«Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (*напряжение*). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (*расслабление*).

«Прогулка». Ходьба и бег, сидя на стульчиках, приподнятыми ногами, не касаясь пола (*мышечное напряжение*). Далее – ноги стоят, руки свисают (*расслабление*).

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!  
Мы немножко побежали, наши ножки подустали.  
Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

«Улыбнись – рассердись». Дети сидят, улыбаются – *все тело расслаблено*, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, *все тело напрягается*. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

«Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются - «грибок растет». Выпрямились (*напряжение*). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети *расслабленно* опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

«Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (*присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены*). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (*лежим на спине, все мышцы расслаблены*).

«Штанга». Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх, держать, раз, два! (*напряжение*)  
Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,  
Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (*расслабление*)

«Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени (*напряжение*). Затем полное *расслабление*.

Что за странные пружинки упираются в ботинки?  
Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!  
Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.

«Цветок распустился». Я – бутон (*дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены*). Светит теплое солнце, я расту (*медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками*). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

«Штанга». Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх, держать, раз, два! (*напряжение*)  
Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,  
Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (*расслабление*)

«Бабочка». Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (*напряжение*). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки - крылья опущены, голова опущена (*расслабление*). Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

«Вьюга и сугроб». Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (*стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены*). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (*дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы*).

«**Мячики**». Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, голова опущена, руки висят (*расслабление*). Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх. (*напряжение*). Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

«**Самолеты**». Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки (*мышцы напряжены*, спина выпрямлена). Парашюты опустили (сели на стулья и *расслабились*, руки вниз, голова опущена).

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.

«**Одежда**». Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (*Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены*). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (*расслабили, опустили одну руку*), второй рукав, аккуратно сложили (*Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают*). Нас принесли домой, повесили в шкаф (*Вновь мышечное напряжение*). Затем аккуратно сняли (*расслабление*). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

«**Воздушный шар**». Шарики сложены (*расслабленный наклон*). Надуем их медленно (*дети распрямляются, руки вверх*), они распрямились, полетели (*раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены*), а затем сдулись через маленькую дырочку (*медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся*). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

«**Мороженое**». Дети стоят на ковре. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки *напряжены*, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, *расслабленными*. Ручки бессильно повисли вдоль туловища.

«**Цветы и дождь**». Какие красивые цветы! (*дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение*). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустили головки, потом листья, затем весь стебелек согнулся до земли (*дети склонили головы, опустили руки, наклонились = расслабление*). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (*повтор движений в обратном порядке*).

«Ледяные фигуры». (*Мышечное напряжение* - фигуры, *расслабление* – лужицы).

Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! День - дон! (*дотрагиваемся до детей*). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. День - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

«Снеговик». *На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика (руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка). Снеговик растаял (мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена).*

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

«Пылесос». Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол (*спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз*). Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

«Олени».

Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые) (*напряжение*).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены.

Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики (*расслабление*).

«Сосулька». *На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.*

У нас под крышей сосулька висит,

Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

«Спортсмены». На первую часть стихотворения *напрягаются все мышцы*, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – *мышечное расслабление*.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,  
Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать!  
Мы все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем.  
Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!





## Релаксация с речевым сопровождением

### «Сказка»

*Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.*

Ходит сказка по домам,  
По высоким теремам,  
Жди её, глаза закрой,  
Спи, глазок, спи, другой.  
Сказка добрая придёт,  
Сердце доброе найдёт,  
Жди её, глаза закрой,  
Спи, глазок, спи, другой.



### **Активизация**

Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем,  
И повыше поднимаем.  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза,  
Проснуться.  
Вот пора нам и вставать,  
Бодрый день наш продолжать!

### «Волшебный сон»

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ручки отдыхают ...  
Ноги тоже отдыхают ...  
Отдыхают, засыпают ...  
Шея не напряжена, и расслаблена она ...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются,  
Дышится легко... ровно... глубоко...



*Постепенно можно вводить новые формулы.*  
Наши ручки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают... (2 раза)  
Напряженье улетело...  
И расслаблено всё тело... (2 раза)  
Губы не напряжены...  
Приоткрыты и теплы... (2 раза)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык. (2 раза)  
Дышится легко... ровно... глубоко... (Выдох)

Можно использовать и другую форму.  
Напряженье улетело...  
И расслаблено всё тело... (2 раза)  
Будто мы лежим на траке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки тёплые нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Губы тёплые и вялые...  
Но нисколько не усталые...  
Губы чуть приоткрываются,  
Всё чудесно расслабляется... (2 раза)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык...  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...



### **Активизация**

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.

### **«Космос»**

*Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются.*

Мы друзей хороших  
На Луне нашли.  
Пригласили в космос их и летим.  
Мы парим, как ласточки, в вышине.  
Звёздами любимся в тишине.  
Ветерок – проказник  
Вскоре прилетел.  
Опустив на землю нас,  
Нежно шелестел.

### **Активизация**

Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.

### **«Океан»**

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

### **Активизация**

Но вот прохладный ветер  
Пробежал по телу,  
Взбодрил нас всех,  
И мы проснулись,  
Потянулись...  
Потянулись, улыбнулись.  
*Потягивание, лёжа, сидя, стоя.*