

### **МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК»**

Дождь, дождь целый день барабанит в стекла Вся земля, вся земля от воды промокла.	<i>хлопки по спине</i>
Воет, воет за окном недовольный ветер Хочет двери сорвать со скрипучих петель.	<i>круговые движения</i>
Ветер, ветер, не стучи в запертые сени Пусть горят у нас в печи жаркие поленья.	<i>постукивание по спине</i>
Руки тянутся к теплу, стекла запотели На стене и на полу заплясали тени.	<i>поглаживание спины</i>

### **МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК»**

Дождик бегаёт по крышам, бом, бом, бом! По весенней звонкой крыше, бом, бом, бом! Дома, дети, посидите, бом, бом, бом! Посчитайте, поиграйте! Я уйду - тогда гуляйте!	<i>похлопывание постукивание ребрами пилят разминаем плечи впереди стоящего поглаживание</i>
---	--

### **МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК»**

Дождь, дождь, дождь, дождь! Надо, надо, надо нам расходиться по домам!	<i>хлопки</i>
Гром, гром, как из пушек! Нынче праздник у лягушек!	<i>постукивание кулаками</i>
Град, град! Сыплет град! Все под крышами стоят!	<i>постукивание пальцами</i>
Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.	<i>поглаживание</i>

### **МАССАЖ СПИНЫ «ЗИМА»**

По дорожке ледяной в гости к нам идет зима *поглаживание*  
В белой шубке меховой белая метелица  
По дорожкам стелется.

Закружилась над землей, затянуло небо мглой *круговые*  
За снежинками снежинки тихо катятся, летят *движения*  
Укрывает все тропинки покрывалом снегопад.

На ветвях развесил иней ночью Дедушка Мороз *пощипывания*  
Он сегодня очень сильный, щиплет щеки, щиплет нос.

Побежим домой скорей, не догонит нас мороз *растирание*  
Рукавичкой посильней разотрем мы щеки, нос.

Завтра снова будем мчаться на коньках и на санях *поглаживание*  
И на лыжах с гор кататься, ведь зима в гостях у нас.

### **МАССАЖ РУК «МАЛИНА»**

С веток ягоды снимаю и в лукошко собираю *с каждого пальца*  
Ягод полное лукошко, я попробую немножко *имитация корзины*  
Я поем еще чуть-чуть, легче будет к дому путь *руки ко рту*  
Я поем еще малинки, сколько ягодок в корзинке? *массируем пальцы*  
Раз, два, три, четыре, пять. Снова буду собирать *хлопки ладонями*

### **САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИХ ТОЧЕК**

Ехать в поезде тепло, поглядите-ка в окно *потирать ладони*  
А на улице зима, наступили холода. *друг о друга*  
Да-да-да-да наступили холода.

Да-да-да, превратилась в лед вода. *растираем щеки*  
Ду-ду-ду, ой, боюсь я, упаду. *растираем крылья носа*  
Ду-ду-ду, я на лыжах иду. *растираем уши*  
Ды-ды-ды, на снегу от лыж следы. *растираем лоб к краям*  
Ди-ди-ди, ну-ка, заяц, выходи! *хлопаем в ладоши*

## САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИХ ТОЧЕК

Чтобы горло не болело,  
мы погладим его смело.

*сверху вниз*

Чтоб не кашлять, не чихать,  
надо носик растирать.

*указательными пальцами крылья носа*

Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку держим козырьком.

*растираем лоб*

Вилку пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело.

*указательным и средним пальцами растирать перед ухом*

Знаем точно, да, да, да!  
Нам простуда не страшна!

*растираем ушную раковину*

## САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИХ ТОЧЕК

Мы погладим лобик, носик, щечки.  
Будем мы красивыми, как в саду цветочки!  
Разотрем ладошки сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем быстрее, быстрее!  
Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем.  
Улыбнемся снова, будем мы здоровы!

## РЕЛАКСАЦИЯ

Хорошо ли мы лежим, мы на это поглядим.  
Лежат ровно пятки, плечи и лопатки.  
Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.  
Пятками вперед тянитесь,  
Руки вверх вы поднимите.  
Пальцы сжали в кулаки.  
Потянулись, улыбнулись.  
Глаза открыли, по-турецки сели.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.  
Будто мы лежим на травке. На зеленой, мягкой травке.  
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.  
Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Солнышко на нас смотрит: «Просыпайтесь!» - говорит.  
Тяги, тяги, потянитесь и в ребятки превратитесь!

### **ЗАГОРАЕМ**

Воспит. (показывает и объясняет): Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (ноги резко опустить на пол, руки – на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены.

### **КОРАБЛИК**

Воспит. (показывает и объясняет): Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижимайте левую ногу к полу, тело наклонится влево, правая нога расслабится.

Слушайте и делайте, как я:

Стало палубу качать-

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени,  
А теперь немного лени...  
Напряженье улетело  
И расслабилось всё тело...  
Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали.

### **Упражнение на расслабление мышц живота**

#### **«Шарик»**

Воспит. (показывает и объясняет): Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно - будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот шарик надуваем  
И рукою проверяем.  
Шарик лопнул – выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.  
Дышится легко,  
Вольно, глубоко.

*Упражнение для расслабления мышц шеи.*

#### **«Любопытная Варвара»**

Воспит. (показывает и объясняет): Поверните голову до упора влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара  
Смотрит влево, смотрит вправо,  
А потом опять вперед,  
Тут немного отдохнёт.

А теперь посмотрит вниз,  
Мышцы шеи напряглись.  
Возвращаемся обратно,  
Расслабление приятно.

*Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей и языка*

**«Лягушки»**

Вот понравится лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам!  
Потяну – и перестану,  
Но нисколько не устану!  
Губы не напряжены  
И расслаблены.

**«Орешек»**

Зубы крепче мы сожмём,  
А потом мы разожмём.  
Губы чуть приоткрывается,  
Все приятно расслабляются.

**«Горка»**

Кончик языка внизу,  
Язык горкой подниму.  
Спинка языка тотчас  
Станет горочкой у нас!  
Я растаять ей велю-  
Напряженья не люблю.  
Язык на место возвращается  
И приятно расслабляется.

## Упражнения для общего мышечного и эмоционального расслабления

### «Волшебный сон»

проводится после каждого упражнения по расслаблению, а в дальнейшем как самостоятельная игра, цель которой – релаксация для мобилизации. По усмотрению воспит. текст используется целиком или частично. Воспит.:

Все умеют танцевать, бегать прыгать и играть.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело – и расслаблено всё тело.

Будто мы лежим на траве... На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас, руки тёплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло, и телу.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы тёплые и вялые, но несколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать – вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза по шире - раз, два. Три. Четыре!

Дети встают и хором с воспит. произносят:

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!