

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 бегает 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 движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье 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!