

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад №9 «Радужка» комбинированного вида» г. Волхов

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол от 31.08.2023г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МДОБУ «Детский сад №9
от 31.08.2023 г. № 155

**Дополнительная программа по
оздоровлению дошкольников с ОВЗ**

Срок реализации: один год
Гвоздева Юлия Александровна,
учитель-дефектолог, учитель-
логопед

С о д е р ж а н и е

№ п/п	Раздел	Страницы
I	Пояснительная записка	3-5
II	Учебно-тематическое планирование	6
III	Организационные условия реализации Программы	7
IV	Планируемые результаты Программы	8
V	Система оценки результатов освоения Программы	9
VI	Информационные источники	9
VII	Приложения	10-24

I. Пояснительная записка

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Дети, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой-нибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия. Причины возникновения такого поведения могут быть разными: неправильно поняты и, следовательно, неправильно выполненные упражнения; неадекватность психики ребенка, которая не позволяет ему заниматься релаксацией в коллективе.

При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия, образного мышления. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников с ОВЗ в нормальное состояние покоя.

Использование в коррекционно-педагогической работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить следующие **задачи**:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Принципы оздоровительной техники

Основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы коррекционного воспитательно – образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий являются следующие принципы:

1. Сознательность – нацеливает на формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения. Осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.
2. Активность – предполагает высокую степень инициативы и творчества.
3. Систематичность и последовательность – предполагает непрерывность процесса.
4. «Не навреди!» - индивидуальный подход к каждому ребенку.
5. Постепенность – от простого к сложному.
6. Доступность и индивидуализация – учитывает индивидуальные особенности детей.
7. Цикличность – предполагает повторяющуюся последовательность.
8. Оздоровительная направленность – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения.

Рекомендации по применению техники релаксации

В моменты неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. В это время происходит уравнивание тяжести детских невзгод, дети учатся справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями. Для этого несколько раз в день надо на некоторое время задержаться на размышлении о приятном. Пусть в воображении детей предстанут самые добрые, самые приятные сцены, будь то действительность или фантазии (тренинги, типа: «Игрушечный магазин», «Покой летнего леса», «На цветущем лугу» и т. п.)

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке. Расслабляться лучше с закрытыми глазами. Во время выполнения упражнений на релаксацию необходимо учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности. Не нужно спешить заканчивать релаксацию. Дети могут полежать, если им хочется. Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи). Виды релаксации очень разнообразны: от простых до очень сложных и длительных по времени.

Созданию в семье и группе детского сада атмосферы любви и жизнерадостности в значительной мере будет способствовать соблюдение следующих правил:

- Правило 1. Учитывать детей встречать грядущий день только с улыбкой и хорошими мыслями, ведь утренняя улыбка заряжает бодростью и хорошим настроением весь день. Улыбка может уберечь ребенка от многих неприятностей, протянуть руку помощи, и чем доброжелательней научатся дети относиться друг к другу, к миру, тем увереннее они будут чувствовать себя в жизни. Несколько раз в день нужно предложить детям улыбнуться друг другу, произнести: «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ, Я ЛЮБЛЮ ДРУЗЕЙ, Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ, Я ЛЮБЛЮ МИР!» Особенно это полезно, когда у детей в группе назревает или уже произошел конфликт.
- Правило 2. Стараться поддерживать в течение дня атмосферу добра, любви и радости.
- Правило 3. Плохие поступки детей надо обсуждать с ними, помогать осмыслить их и сделать вывод, а затем забыть о них. Дети всегда должны чувствовать себя любимыми, хорошими, талантливыми, хотя их поступки иногда могут быть и неудовлетворительными. Воспитатели и родители должны позволить детям иногда ошибаться и при этом не делать из этого трагедии.
- Правило 4. Уделять особое внимание удачам и успехам, вспоминая с детьми прошедший день или более длительный период времени.
- Правило 5. Помнить, что для поддержания положительного настроения у детей их фантазии, мечты и грезы имеют ничуть не меньшее значение, чем позитивные факторы их жизни.

Кто может проводить релаксацию?

Данный комплекс упражнений проводится учителем - дефектологом, работающим в группе для детей с ЗПР. Такие занятия являются элементом оздоровительного курса. Но в то же время простая игровая релаксация для детей может быть использована воспитателями или родителями. Расслабление вызывается специальными игровыми приемами, каждый из которых, как правило, имеет образное название (это способно увлечь детей). Дети копируют или в последующем, сами перевоплощаются и входят в заданный им образ. Новые игры способны заинтересовать ребенка, что позволяет ему хорошо расслабиться. Эффект от занятия заметен сразу по спокойному выражению лица, ритмичному и ровному дыханию.

Можно ли сопровождать процесс релаксации музыкой?

В данной группе компенсирующей направленности преобладают дети, имеющие различные формы нарушения психоэмоциональной сферы. Одной из причин этому становится ограничение круга общения дошкольников и сосредоточение их на компьютерах и телевизорах. Неоценимую помощь в деле воспитания ребенка и улучшения его психического здоровья оказывает музыка. *Музыка обладает поистине фантастическим умением регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Она помогает преодолевать ощущения дискомфорта, выражающиеся страхом, неуверенностью, растерянностью и боязнью. Способствует этому и музыка природы.* Релаксация достигается при прослушивании шелеста листьев и пенья птиц, шума дождя и журчания ручья. Эти звуки избавляют малыша от беспокойств и страхов. Они дарят ему уверенность и хорошее настроение. Специалисты рекомендуют сочетать спокойные мелодии и звуки природы. Релаксация при этом наиболее эффективна.

II. Учебно-тематическое планирование Программы

Этапы работы	Форма работы	Содержание
Подготовительный	Словесный Наглядный Слуховой	Дети вспоминают упражнения, словесное сопровождение
Основной	Словесный Наглядный Слуховой Практический Игровой	Дети выполняют упражнения совместно со взрослым/ самостоятельно
Итоговый	Словесный Слуховой	Взрослый подводит итоги Дети оценивают работу

Методика работы

Название упражнения	Форма работы
Релаксация спины	Ребенок стоит, сидит
Релаксация плечей	Ребенок стоит, сидит, лежит
Релаксация мышц шеи	Ребенок стоит, сидит, лежит
Релаксация лицевых мышц	Ребенок сидит
Релаксация руки	Ребенок стоит, сидит, лежит
Релаксация обеих рук	Ребенок стоит, сидит, лежит
Релаксация ноги	Ребенок стоит, сидит, лежит
Релаксация обеих ног	Ребенок сидит, лежит

III. Организационно – педагогические условия реализации Программы

Организационно-педагогические условия реализации данной Программы обеспечивают её реализацию в полном объёме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, интересам и потребностям обучающихся.

Продолжительность: 1 год

Возраст: 5-7 лет

Форма обучения: очная; групповая, подгрупповая

Примечание: Упражнения могут проводиться в виде:
отдельных занятий;
в комплексе с другими упражнениями;
в виде паузы на занятии;
в режимных моментах (при необходимости)

Методы, используемые в работе с детьми:

- **словесный:** объяснение, беседа, обсуждение проблемных ситуаций, анализ движений;
- **наглядный:** показ положения тела, динамики движений;
- **практический:** выполнение упражнений по образцу, совместно с педагогом, самостоятельно;
- **игровой:** использование сказочных героев, разных ситуаций.

Продолжительность одного занятия: 25 - 30 минут

Перечень технических средств обучения:

Портативная колонка, экран телевизора, индивидуальные коврики , большой ковёр, карточки со стихами, атрибуты (мяч, палка, игрушка...)

IV. Планируемые результаты освоения Программы

Чему способствует релаксация у детей дошкольного возраста?

После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Релаксационные упражнения играют большую роль для детей с ОВЗ. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Комплекс упражнений по релаксации рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбужден и гиперактивен.

При проведении упражнений на релаксацию у детей с ОВЗ приводится в нормальное состояние психика и нервная система, снимается внутреннее напряжение, формируется умение управлять своими чувствами и эмоциями. Воспитывается уверенность в себе, а главное укрепляется физическое здоровье, формируется красивая осанка, положительные эмоции и чувства. Самый лучший способ снять любое напряжение (устомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться. Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии. Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Перед проведением релаксации педагог поясняет, для чего нужно расслабляться, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей.

Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

V. Система оценки результатов освоения Программы

Методы оценки результативности программы - наблюдение:

- в свободной деятельности;
- во время проведения занятий;
- в личной беседе;
- в общении с детьми и взрослыми

Диагностические критерии оценки освоения детьми Программы

Низкий уровень

Неустойчивость или отсутствие интереса, не владеет своим телом, не может выполнить по образцу и самостоятельно, не прислушивается к музыкальному сопровождению, не помнит упражнения. Не может выполнять упражнения в коллективе.

Средний уровень

Проявление положительного интереса к выполнению упражнений. Частично выполняет задания. Не может движения сопровождать речью; не запоминает стихи. Путается в своём теле. По образцу выполняет с ошибками. Неуверенно работает в коллективе.

Высокий уровень

Высокий интерес к выполнению заданий. Правильное выполнение упражнений с сопровождением речи. Упражнения выполняет как по образцу, так и самостоятельно. Умеет работать в коллективе; помогает сверстникам.

VI. Информационные источники:

1. И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллигер, Л. П. Успенская.
Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях.
М., Просвещение, 2000
2. <https://music.yandex.ru/album/4176157/track/34048836>
3. https://edu.tatar.ru/n_chelny/page392671.htm/page2446993.htm

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕТОДИКА РЕЛАКСАЦИИ

1 ЭТАП

Формула общего покоя

Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение...

И становится понятно – расслабление приятно!

Дышится легко, ровно, глубоко...

Тренаж проводится лежа на полу, на ковре. Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

Релаксация рук. * Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально «заборчик», удерживать ее в таком положении в течение 5-10 секунд. Предплечье остается неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. * То же с другой рукой. Руки согнуть в запястье пальцами вниз. * Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10-15 секунд, затем расслабить. То же с другой рукой. * Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 10-15 секунд, затем привести их в расслабление. Повторить 2-3 раза.

Релаксация ног. * Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, потом правая). * Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5-10 секунд. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы. * Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5-10 секунд, расслабить их. * Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5-10 секунд, а затем опустить, расслабить мышцы. * Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 секунд, затем расслабить их.

Релаксация мышц туловища. * Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5-10 секунд, затем расслабиться. * Выгнуться в пояснице из положения лежа на спине, удержать положение в течение 5-10 секунд, затем вернуться в исходное положение, расслабиться.

Кулачки Сожмите пальцы в кулачок. Покрепче, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись пальцы рук! Нам не приятно так сидеть, руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки, отдыхают. Вдох – выдох. Руки на коленях, кулачки сжаты.

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем, отпускаем и разжимаем...

Олени Представим, что мы олени. Вот такие рога у оленя, поднимите руки вверх. Напрягите руки, расставьте пальцы. Нам трудно так держать руки, нам не приятно. Быстро опустите руки, уроните на колени. Руки расслабились, отдыхают. Вдох – выдох. Посмотрите, мы – олени, рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени.

А теперь, немного лени...руки не напряжены и расслаблены...

Знайте девочки и мальчики: отдыхают наши пальчики!

Пружинки Представьте, что мы поставили ноги на пружинки, которые на полу. Пружинки отталкивают наши пальчики, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу, крепче, сильнее. Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестаньте нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно. Отдыхаем!

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Ты носочки отпускаяй, на пружинки нажимай!

Крепче, крепче нажимай. Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены. Ноги не напряжены и расслаблены...

Загораем Представьте себе, что ваши ноги загорают. Ноги поднимаем, держим... Ноги напряглись! Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердыми, как каменные. А теперь ноги устали и отдыхают, расслабились. Как хорошо, приятно стало! Вдох – выдох.

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем! Загорели – опускаем.

Ноги не напряжены и расслаблены...

Руки в это время лежат на коленях расслабленными.

Штанга Будем заниматься спортом. Встаньте. Представим, что поднимаем штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки, медленно поднимаем руки, они напряжены. Тяжело! Подержали штангу, руки устали и бросили вниз штангу. Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох.

Мы готовимся к рекорду. Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем...крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали и еще послушней стали!

Нам становится понятно: расслабление приятно!

Кораблик Представьте, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – прижмем правую ногу к полу. Она напряжена. Левая – расслаблена, чуть согнута в колени. Выпрямились, расслабились. Качнуло в другую сторону – напрягли левую ногу. Выпрямились. Вдох – выдох.

Стало палубу качать. Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

А теперь садимся и слушаем:

Общий покой Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело и расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали!

Дышится легко...ровно... глубоко...

Шарик Представьте, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Надуваем живот. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение, неприятно! Теперь надуваем маленький шарик. Плечи нельзя поднимать! Вдохнуть – выдохнуть! Мышцы живота расслабились, стали мягкими...

Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем!

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко...

Релаксация мышц шеи: Любопытная Варвара 1

Новое упражнение. Поверните голову влево, постарайтесь посильнее. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Еще больше! Выпрямитесь. Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо...

А потом опять вперед – тут немного отдохнет!

Шея не напряжена и расслаблена...

Любопытная Варвара 2

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откинуть голову назад! Как напряглась наша шея! Неприятно, дышать трудно! Выпрямитесь. Стало легко. Свободно дышится. Вдох – выдох.

Любопытная Варвара смотрит вверх! Выше вверх, все дальше вверх!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

Любопытная Варвара 3

А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы сзади, стали твердыми. Выпрямитесь – шея расслабляется. Приятно! Дышится глубоко: вдох – выдох. А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно, расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена...

2 ЭТАП

Релаксация лицевых мышц. * Открыть рот. Удерживать напряжение в течение 3-5 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза. * Округлить рот, как бы говоря «Ох», почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2-3 раза. * Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Хоботок Подражаю я слону: губы хоботком тяну!

А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

Губы не напряжены и расслаблены.

Лягушки Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану, и нисколько не стану!

Губы не напряжены и расслаблены!

Орешек Зубы крепче мы сожжем, а потом их разожжем.

Губы чуть приоткрываются... вес чудесно расслабляется!

Волшебный сон 1 Реснички опускаются ...
Глазки закрываются...Мы спокойно отдыхаем.
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена и расслаблена...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется. Все чудесно расслабляется.
Дышится легко... ровно... глубоко...

Горка Кончик языка удерживаем за нижними зубами. Выгибаем спинку языка.
Спинка языка сейчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю!

Язык на место возвращается и чудесно расслабляется!

Сердитый язык Кончик языка упирается в верхние зубы. Язык напрягается, это неприятно. Опустите язык. Он расслабился, как будто спит...

С языком случилось что-то: он толкает зубы.

Будто хочет их за что-то вытолкнуть за зубы!

Язык на место возвращается и чудесно расслабляется.

Волшебный сон 2 Приходит волшебный сон.

Напряженье улетело и расслаблено все тело. И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке... Греет солнышко сейчас... Руки теплые у нас.

Жарче солнышко сейчас. Ноги теплые у нас. Дышится легко... Ровно...

Глубоко... Губы теплые и вялые, но несколько не усталые. Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляется. Все чудесно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое, состояние покоя!

3 ЭТАП

Формула правильной речи

Мы спокойны всегда! Говорим всегда красиво, смело, неторопливо!

Вспоминаем обязательно, что учили на занятиях!

Каждый день, всегда - везде, на занятиях, в игре,

Ясно, четко говорим, потому что не спешим! Потому что не спешим!

Паузы мы соблюдаем. Паузы мы соблюдаем.

Звук ударный выделяем. Звук ударный выделяем.

И легко нам говорить, и не хочется спешить!

Так спокойно, так приятно говорить – и всем понятно!

Хорошо нам отдыхать... Но пора уже вставать...

Веселы, бодры мы снова! И к занятиям готовы!

Некоторые варианты упражнений (можно варьировать)

Космос

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.
(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)

Сказка

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.
Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...
Шар приснится голубой...
И Мишутка маленький...
Светлый месяц за горой...
И цветочек аленький...
Лепестки ласкает ветер,
Чуть цветок качается...
Это сказка детям снится...
Дети расслабляются...
Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!
(лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление)

Океан

Я слышу океана шум... прибой...
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной
И убаюкивает нежно.
Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.
Прислушайся к себе: тепло и свет
Вольются в твои ноги, руки, шею,
Тепло идёт по телу, в твою грудь...
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...
Мы волны слышим, тишина... покой...
Лицо ласкает солнца лучик ...

Вот ветерок сюда к нам залетел,
И отогнал за горы тучи.
Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке...
К вам силы вновь вернулись!
Пора вставать! Пора вставать!
Как хочется, что б все вы улыбнулись!
(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос речевого сопровождения)

Волна

Расслабляюсь на спине,
как медуза на волне...
Глазки закрываются... Тело расслабляется...
Тихо плещется волна... Нас баюкает она...
Баю – бай, баю – бай,
Глазки тихо закрывай...
Вот прохладный ветерок
Пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора братья нам за дело!
(лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно музыкальное сопровождение)

Рыбки

В чистой, ласковой водице
Плывёт рыбок вереница.
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играя стая...
Вниз их манит тишина,
Глубина... не видно дна...
Рыбки, рыбки вниз пошли,
рыбки, рыбки все легли...
глазки все прикрыли...
плавнички расслабили...
хвостик тоже не играет...
рыбка мышцы расслабляет...
здесь покой и тишина...
тихо плещется волна...
Вот луч солнца засверкал,
Рыбок всех он вверх позвал!
Встаньте все... вернёмся в зал!
(дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны)

Кот

Как у наших у ворот
на траве улёгся кот.
Глазки он свои прикрыл...
Хвостик рыжий распушил...
Он расслабил коготки,
стали лапочки легки.
Он расслабил свой животик –
Вот какой хороший котик:
Всё своё расслабил тело –
Для здоровья это дело!
Будет котик отдыхать,
А потом опять играть!
Будет мышку догонять...
Ну и нам пора вставать!

Бабочка

Бабочка порхала,
Всё к цветам летала.
Крылья стали уставать,
Видно, надо отдыхать.
Вот присела на цветок,
Крылья опустила
И головку свесила,
Будто загрузила...
Отдохнула... посидела...
Да и снова полетела.
*(дети приседают на корточки или
«по – турецки» скрестив ноги)*

Снежинка

Лёгкая снежинка – белая пушинка
Легла на ладошку отдохнуть немножко.
Лучики расслабила и прикрыла глазки...
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке...
Ветер, ты здесь не шуми!
Нам снежинку не буди!
Пусть снежинка расслабляется,
Сил надолго набирается.
В путь далёкий силы надо:
ей лететь за снегопадом!

Барсук

На полянке у осинки
Наш барсук лежит на спинке.
Он раскинул свои лапки,
И расслабил цап – царапки.
Греет солнышко животик,
Шёрстку ветерок ласкает...
Лежебока наш барсук
Мирно дремлет, отдыхает...
Сладко наш барсук зевнул,
Свою спинку изогнул,
Потянулся, потянулся...
Бодро встал – совсем проснулся.
По бокам себя похлопал,
По делам в лесок потопал!

Море

Стайка рыбок закружилась –
Море синее приснилось.
Вода прозрачно – голубая
Нас баюкает, качает...
На поверхность из глубин
Подплывает к нам дельфин...
Вот совсем не зная страха,
Проплывает черепаха...
А за ней, раскинув ножки,
Вглубь несутся осьминожки...
Ах, прозрачная водица!
Видим рыбок вереницу...
Можно рыбок нам догнать...
Только вот пора вставать.
Все, как рыбки, встрепенулись,
Из морских глубин вернулись.

Облака

В небе синем к нам издалека
Приплывают белые облака.
Накрывают облака мягким одеялом...
Как приятно и легко
Всем ребятам стало!
Белой пеной облака нежно окружают,
В сон волшебный и прекрасный
Деток погружают.
Вот закрылись глазки – снятся детям
сказки...
Облака плывут, плывут –
Отдых и покой несут...
Все ребятки отдохнули,
С боку на бок повернулись... потянулись
–
И... проснулись!
До свиданья, облака, небо голубое,
Много – много, много раз
Встретимся с тобою.

Песня мамы – кошки

Наигрался мой котёнок –
Милый, ласковый ребёнок.
Вот свернулся он в комочек –
Нежный, мягонький клубочек.
Ему снится сон волшебный:
Небо, солнце и река...
А в воде прозрачной, чистой
Проплывают облака,

Вибрация

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется
Упражнения на расслабление мышц ног:

Снеговик

Дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Серебрятся спинкой рыбки...
На губах у нас улыбки...
Мама лапкой по спине
Гладила, ласкала
И котёнку своему песню напевала:
- Мяу – мяу, мур – мур - мур,
Милый мой котёнок!
Как же я тебя люблю,
Милый мой ребёнок!
Глазки ты сейчас открой
И со мною песню спой: «Мяу»!

Осенний лес

Мы пришли в осенний лес -
Полон сказочных чудес:
Золотом листва сияет, нежно солнце
согревает...
Так приятно и легко!
Дышим ровно, глубоко...
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею
листвой.
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся
с тобой...
Так приятно и легко,
Дышим ровно, глубоко...
Стали птицы распевать, ну а нам пора
вставать!
Дружно, сладко потянулись...
И с улыбкой все проснулись!

Птички Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Замедленное движение Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Потянулись – сломались Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз) .

Формула общего покоя (лежа на ковре)

Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение...

И становится понятно – расслабление приятно!

Дышится легко, ровно, глубоко...

Релаксация рук. Релаксация ног. Релаксация мышц туловища.

Кулачки

Сожмите пальцы в кулачок.

Покрепче, чтобы косточки побелели.

Вот как напряглись пальцы рук!

Нам не приятно так сидеть, руки устали.

Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их.

Вот и расслабились руки, отдыхают. Вдох – выдох.

Руки на коленях, кулачки сжаты.

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем,

отпускаем и разжимаем...

Олени

Представим, что мы олени.

Вот такие рога у оленя, поднимите руки вверх.

Напрягите руки, расставьте пальцы.

Нам трудно так держать руки, нам не приятно.

Быстро опустите руки, уроните на колени.

Руки расслабились, отдыхают. Вдох – выдох.

Посмотрите, мы – олени, рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени.

А теперь, немного лени...руки не напряжены и расслаблены...

Знайте девочки и мальчики: отдыхают наши пальчики!

Пружинки

Представьте, что мы
поставили ноги на пружинки, которые на полу.
Пружинки отталкивают наши пальчики,
а пятки продолжают упираться в пол.
Снова прижмем стопы к полу, крепче, сильнее. Ох, как тяжело!
Ноги напряжены. Перестаньте нажимать на пружинки.
Ноги расслабились! Как приятно. Отдыхаем!
Что за странные пружинки упираются в ботинки?
Ты носочки отпускай, на пружинки нажимай!
Крепче, крепче нажимай. Нет пружинок – отдыхай!
Руки не напряжены. Ноги не напряжены и расслаблены...

Загораем

Представьте себе, что ваши ноги загорают.
Ноги поднимаем, держим... Ноги напряглись!
Теперь опустим ноги. Повторим упражнение.
Напряженные наши ноги стали твердыми, как каменные.
А теперь ноги устали и отдыхают, расслабились.
Как хорошо, приятно стало! Вдох – выдох.
Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем!
Держим... держим... напрягаем! Загорели – опускаем.
Ноги не напряжены и расслаблены...
Руки в это время лежат на коленях расслабленными.

Штанга

Будем заниматься спортом.
Встаньте. Представим, что поднимаем штангу.
Наклонитесь, возьмите ее.
Сожмите кулаки, медленно поднимаем руки, они напряжены.
Тяжело! Подержали штангу, руки устали и бросили вниз штангу.
Руки расслабились, не напряжены, отдыхают.
Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох.
Мы готовимся к рекорду. Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем...крепко держим... и бросаем!
Наши мышцы не устали и еще послушней стали!
Нам становится понятно: расслабление приятно!

Кораблик

Представьте, что мы на корабле. Качает.
Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире
и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.
Качнуло палубу – прижмем правую ногу к полу.
Она напряжена. Левая – расслаблена, чуть согнута в колени.
Выпрямились, расслабились.
Качнуло в другую сторону – напрягли левую ногу.
Выпрямились. Вдох – выдох.
Стало палубу качать. Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.
А теперь садимся и слушаем:

Общий покой

Снова руки на колени, а теперь немного лени...
Напряженье улетело и расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали и еще послушней стали!
Дышится легко...ровно... глубоко...

Шарик

Представьте, что мы надуваем воздушный шар.
Положите руки на живот. Надуваем живот.
Мышцы живота напрягаются.
Это сильное напряжение, неприятно!
Теперь надуваем маленький шарик.
Плечи нельзя поднимать! Вдохнуть – выдохнуть!
Мышцы живота расслабились, стали мягкими...
Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем!
Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем!
Дышится легко... ровно... глубоко...

Любопытная Варвара 1

Поверните голову влево, постарайтесь посильнее.
Сейчас мышцы шеи напряжены!
Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц.
Возвращаемся в исходное положение.
Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились.
Легко дышится.
Теперь поверните голову вправо. Еще больше!
Выпрямитесь.
Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо...
А потом опять вперед – тут немного отдохнет!
Шея не напряжена и расслаблена...

Любопытная Варвара 2

Теперь поднимите голову вверх.
Посмотрите на потолок.
Больше откиньте голову назад! Как напряглась наша шея!
Неприятно, дышать трудно! Выпрямитесь.
Стало легко. Свободно дышится. Вдох – выдох.
Любопытная Варвара смотрит вверх!
Выше вверх, все дальше вверх!
Возвращается обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаблена...

Любопытная Варвара 3

А сейчас медленно опустите голову вниз.
Напрягаются мышцы сзади, стали твердыми.
Выпрямитесь – шея расслабляется. Приятно!
Дышится глубоко: вдох – выдох.
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно, расслабление приятно!
Шея не напряжена и расслаблена...

Волшебный сон 2

Приходит волшебный сон.
Напряженье улетело и расслаблено все тело.
И расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке...
Греет солнышко сейчас... Руки теплые у нас.
Жарче солнышко сейчас. Ноги теплые у нас.
Дышится легко... Ровно... Глубоко...
Губы теплые и вялые, но несколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. Все чудесно расслабляется.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое, состояние покоя!

3 ЭТАП

Формула правильной речи

Мы спокойны всегда!
Говорим всегда красиво, смело, неторопливо!
Вспоминаем обязательно, что учили на занятиях!
Каждый день, всегда - везде, на занятиях, в игре,
Ясно, четко говорим, потому что не спешим!
Потому что не спешим!
Паузы мы соблюдаем. Паузы мы соблюдаем.
Звук ударный выделяем. Звук ударный выделяем.
И легко нам говорить, и не хочется спешить!
Так спокойно, так приятно говорить – и всем понятно!
Хорошо нам отдыхать... Но пора уже вставать...
Веселы, бодры мы снова! И к занятиям готовы!

Космос

Мы друзей хороших на Луне нашли.
Пригласили в космос их и летим.
Мы парим, как ласточки, в вышине.
Звёздами любимеся в тишине.
Ветерок - проказник вскоре прилетел.
Опустив на землю нас, нежно шелестел.
*(лёжа на спине, полное расслабление
туловища и конечностей, рекомендуется
спокойная, чуть слышная музыка)*

Сказка (лежа)

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.
Мы глаза закроем, - сказка нам
приснится...
Шар приснится голубой...
И Мишутка маленький...
Светлый месяц за горой...
И цветочек аленький...
Лепестки ласкает ветер,
Чуть цветок качается...
Это сказка детям снится...
Дети расслабляются...
Вот глаза открылись, мышцы
напрягаются!
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

Рыбки

В чистой, ласковой водице
Плывёт рыбок вереница.
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играя стая...
Вниз их манит тишина,
Глубина... не видно дна...
Рыбки, рыбки вниз пошли,
рыбки, рыбки все легли...
глазки все прикрыли...
плавнички расслабили...
хвостик тоже не играет...
рыбка мышцы расслабляет...
здесь покой и тишина...
тихо плещется волна...
Вот луч солнца засверкал,
Рыбок всех он вверх позвал!
Встаньте все... вернёмся в зал!

Океан (шум моря)

Я слышу океана шум... прибой...
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной
И убаюкивает нежно.
Она мне говорит: расслабься и глаза
прикрой,
Расслабься, отдохни, услышь ты шум
прибоя,
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.
Прислушайся к себе: тепло и свет
Вольются в твои ноги, руки, шею,
Тепло идёт по телу, в твою грудь...
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...
Мы волны слышим, тишина... покой...
Лицо ласкает солнца лучик ...
Вот ветерок сюда к нам залетел,
И отогнал за горы тучи.
Вас ветерок взбудрил, погладил по
щеке...
К вам силы вновь вернулись!
Пора вставать! Пора вставать!
Как хочется, что б все вы улыбнулись!

Волна (Лежа)

Расслабляюсь на спине,
как медуза на волне...
Глазки закрываются... Тело
расслабляется...
Тихо плещется волна... Нас баюкает
она...
Баю – бай, баю – бай,
Глазки тихо закрывай...
Вот прохладный ветерок
Пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора
браться нам за дело!

Кот

Как у наших у ворот
на траве улётся кот.
Глазки он свои прикрыл...
Хвостик рыжий распушил...
Он расслабил коготки,
стали лапочки легки.
Он расслабил свой животик –
Вот какой хороший котик:
Всё своё расслабил тело –
Для здоровья это дело!
Будет котик отдыхать,
А потом опять играть!
Будет мышку догонять...
Ну и нам пора вставать!

Бабочка

Бабочка порхала,
Всё к цветам летала.
Крылья стали уставать,
Видно, надо отдыхать.
Вот присела на цветок,
Крылья опустила
И головку свесила,
Будто загрустила...
Отдохнула... посидела...
Да и снова полетела.
*(дети приседают на корточки или
«по – турецки» скрестив ноги)*

Снежинка

Лёгкая снежинка – белая пушинка
Легла на ладошку отдохнуть немножко.
Лучики расслабила и прикрыла глазки...
Лёгкая, воздушная, словно фея в
сказке...
Ветер, ты здесь не шуми!
Нам снежинку не буди!
Пусть снежинка расслабляется,
Сил надолго набирается.
В путь далёкий силы надо:
ей лететь за снегопадом!

Барсук

На полянке у осинки
Наш барсук лежит на спинке.
Он раскинул свои лапки,
И расслабил цап – царапки.
Греет солнышко животик,
Шёрстку ветерок ласкает...
Лежебока наш барсук
Мирно дремлет, отдыхает...
Сладко наш барсук зевнул,
Свою спинку изогнул,
Потянулся, потянулся...
Бодро встал – совсем проснулся.
По бокам себя похлопал,
По делам в лесок потопал!

Облака

В небе синем к нам издалека
Приплывают белые облака.
Накрывают облака мягким одеялом...
Как приятно и легко
Всем ребятам стало!
Белой пеной облака нежно окружают,
В сон волшебный и прекрасный
Деток погружают.
Вот закрылись глазки – снятся детям
сказки...
Облака плывут, плывут –
Отдых и покой несут...
Все ребятки отдохнули,
С боку на бок повернулись... потянулись
И... проснулись!
До свиданья, облака, небо голубое,
Много – много, много раз
Встретимся с тобою.

Осенний лес

Мы пришли в осенний лес -
Полон сказочных чудес:
Золотом листва сияет, нежно солнце
согревает...
Так приятно и легко!
Дышим ровно, глубоко...
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею
листвой.

Песня мамы – кошки

Наигрался мой котёнок –
Милый, ласковый ребёнок.
Вот свернулся он в комочек –
Нежный, мягонький клубочек.
Ему снится сон волшебный:
Небо, солнце и река...
А в воде прозрачной, чистой
Проплывают облака,
Сереблятся спинкой рыбки...
На губах у нас улыбки...
Мама лапкой по спине
Гладила, ласкала
И котёнку своему песню напевала:
- Мяу – мяу, мур – мур - мур,
Милый мой котёнок!
Как же я тебя люблю,
Милый мой ребёнок!
Глазки ты сейчас открой
И со мною песню спой: «Мяу»!

Море

Стайка рыбок закружилась –
Море синее приснилось.
Вода прозрачно – голубая
Нас баюкает, качает...
На поверхность из глубин
Подплывает к нам дельфин...
Вот совсем не зная страха,
Проплывает черепаха...
А за ней, раскинув ножки,
Вглубь несутся осьминожки...
Ах, прозрачная водица!
Видим рыбок вереницу...
Можно рыбок нам догнать...
Только вот пора вставать.
Все, как рыбки, встрепнулись,
Из морских глубин вернулись

Птички

Дети представляют, что они маленькие
птички.
Летают по душистому летнему лесу,
вдыхают его ароматы и любуются его
красотой.
Вот они присели на красивый полевой
цветок

и вдохнули его легкий аромат,
а теперь полетели к самой высокой липе,
сели на ее макушку
и почувствовали сладкий запах
цветущего дерева.
А вот подул теплый летний ветерок,
и птички вместе с его порывом
понеслись
к журчащему лесному ручейку.
Сев на краю ручья, они почистили
клювом свои перышки,
попили чистой, прохладной водицы,
поплескались
и снова поднялись ввысь.
А теперь приземлимся
в самое уютное гнездышко на лесной
полянке.

Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся
с тобой...

Так приятно и легко,
Дышим ровно, глубоко...
Стали птицы распевать, ну а нам пора
вставать!
Дружно, сладко потянулись...
И с улыбкой все проснулись!

Вибрация

Стоя друг против друга
и касаясь выставленных вперед ладоней партнера,
с напряжением выпрямить свою правую руку,
тем самым сгибая в локте левую руку партнера.
Левая рука при этом сгибается в локте,
а у партнера выпрямляется

Снеговик

Дети представляют, что каждый из них снеговик.
Огромный, красивый, которого вылепили из снега.
У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки,
и он стоит на крепких ножках.
Прекрасное утро, светит солнце.
Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять.
Далее дети изображают, как тает снеговик.
Сначала тает голова, потом одна рука, другая.
Постепенно, понемножку начинает таять и туловище.
Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Потянулись – сломались

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх,
вытягивая руки, напрягая тело.
Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело.
Сначала расслабить кисти рук,
затем – в локтях, потом полностью
(руки упали вниз) .

По волне плывет кораблик.
У него есть мачта.
Ветерок сильнее дунул-
Кораблик закачался.

Снеговик слепили дети.
Это знают все на свете.
Солнышко припекает-
Снеговик наш тает.

Посмотрите: мы олени!
А рога какие!
Мы красивые, большие.
Это знают дети.
Но устали мы чего-то,
Отдохнём немного.
А потом опять взбодримся