**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК-1»**

**Игры для дошкольников , способствующие снятию напряжения**

**1. Космос.**

Мы друзей хороших на Луне нашли.

Пригласили в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звёздами любуемся 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)

**2. 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)

**3. 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 способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п. : лёжа на спине.)

**4. 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

браться нам за дело!

(И. п: лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста)

**5. Рыбки.**

В чистой, ласковой водице

Плывёт рыбок вереница.

Чешуёй златой 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!

(после имитационного движения «рыбки» - дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)

**6. 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!

**7. 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, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по – турецки», скрестив ноги)

**8. 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!

**9. 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!

**10. 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.

**11. 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,

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»!

**12. 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!

**13. 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.

**№14 «Водопад»**

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

- Сядьте удобно и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте» как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, ладоням, пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все более мягкими и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням.

Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 с).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**№15 «Скульптура»**

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

ребенка, который отдыхает;

ребенка, который занимается спортом;

ребенка, который танцует;

ребенка, который дерется;

ребенка, который ничего не боится;

ребенка, который всем доволен;

ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

**№16** **“Задуй свечу”**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**“Ленивая кошечка”.**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

№17  **“Озорные щечки”.**

 Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

 №18 **“Рот на замочке”**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:  
У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).   
Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).   
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**№19 “Злюка успокоилась”**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:   
А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.   
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).   
Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,   
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,   
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

**на расслабление мышц шеи:**

№20  **“Любопытная Варвара”**

 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.   
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.   
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!   
Возвращается обратно – расслабление приятно!   
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!   
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**Упражнения на расслабление мышц рук**

**№21** **“Лимон”**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:    
Я возьму в ладонь лимон.    
Чувствую, что круглый он.   
Я его слегка сжимаю –    
Сок лимонный выжимаю.   
Все в порядке, сок готов.    
Я лимон бросаю, руку расслабляю.   
Выполнить это же упражнение левой рукой.

№22  **“Пара”**(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

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.

 №23 **“Вибрация”**

Какой сегодня чудный день!    
Прогоним мы тоску и лень.    
Руками потрясли.   
Вот мы здоровы и бодры.

**Упражнения на расслабление мышц ног**

**№24** **“Палуба”**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!   
Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!   
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**№25 “Лошадки”**

Замелькали наши ножки,   
Мы поскачем по дорожке.   
Но внимательнее будьте,    
Что вам делать, не забудьте!

№26  **“Слон”**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**Упражнения на расслабление всего организма:**

**№27**  **“Снежная баба”**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

№28  **“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.

№29 **“Бубенчик”**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

№30  **“Летний денек"**

 Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:    
Я на солнышке лежу,   
Но на солнце не гляжу.    
Глазки закрываем, глазки отдыхают.    
Солнце гладит наши лица,    
Пусть нам сон хороший снится.    
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    
Прогуляться вышел гром.    
Гремит гром, как барабан.

№31  **“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:    
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.    
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   
Замедляется движенье, исчезает напряженье.    
И становится понятно – расслабление приятно!

**№32 “Тишина”.**

 Тише, тише, тишина!   Разговаривать нельзя!

 Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

 И тихонько будем спать.