

2022 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ТЕКСТЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ]

КАРТотека

[ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это когда человеку весело и радостно, потому что у него ничего не болит, а когда у человека ничего не болит, то ему весело и радостно.

Однако очень ярко показана взаимосвязь психической и физической составляющих нашего организма. Отсутствие физической боли дает человеку основу для позитивного психоэмоционального состояния. В то же время положительный психоэмоциональный настрой – мощное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребенка способен более эффективно бороться с любым вирусом.

Цель саморегуляции – снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Дети располагаются произвольно (стоя, сидя) в зависимости от упражнения. Педагог дает названия упражнению, рассказывает и показывает, как оно выполняется. Дети выполняют. Если упражнение знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Продолжительность выполнения – 1-2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкультминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

В *младшей дошкольном возрасте* упражнения на саморегуляцию включают работу с кистями рук: сжатие и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т.д. В *среднем и старшем дошкольном возрасте* в таких упражнениях задействуются все группы мышц.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Комарик

Учитель ФК: Представьте, что вы поймали комарика – спрячьте его в кулачке.

Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит.

Через несколько секунд предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!». Повторить 2-3 раза.

Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком листочком, снежинкой и др.

Карандаши

Учитель ФК: Пальчики – это карандаши и их надо убрать в коробку – сжать кулачок. Сжимая надо сильно, а то карандаши упадут.

Через несколько секунд предлагает достать карандаши – разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «Вот какие карандаши!».

Повторить 2-3 раза.

Прятки

Учитель ФК: Предлагает поиграть в прятки с ежиком. Ежик отворачивается, а дети прячутся – обхватывают себя руками и замирают. Через несколько секунд ежик находит детей. Дети прыгают, хлопают в ладоши.

Повторить 2-3 раза.

Вместо ежика в прятки с детьми может поиграть любой другой персонаж.

Птички в гнездышке

Учитель ФК: Пальчики детей – это птички, предлагает спрятать птичек в гнездышко сжать кулачок. Через несколько секунд просит отпустить птичек полетать – разжать кулачки. Дети дуют на ладошки: «Летите, птички!».

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-5 ЛЕТ

Заряд бодрости

Учитель ФК: Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмист ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» (по 10 раз в одну и другую сторону). А теперь опусти руки, стряхни ладошки.

Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!». Стряхни ладошки.

Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку по 10 раз в одну и другую сторону. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!

Предостережение: следит за силой и правильностью нахождения точек нажима на них.

Спаси птенца

Учитель ФК: Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. Согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел. Улыбнись ему, не грусти – он ещё прилетит к тебе!

Солнечный зайчик

Учитель ФК: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побеждал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживая аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Лимон

Учитель ФК: Предлагает детям представить, что у них в руке лимон, из

которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют её. Аналогично выполняется упражнение левой рукой.

Хлопай и качайся

Учитель ФК: Дети хлопают в ладоши, пока ведущий поет подходящие слова на мелодию известной песни «Нам не страшен серый волк».

Закончив фразу, ведущий начинает петь в другом темпе, значительно медленнее, изменяя текст песни.

Две песни поочередно повторяются несколько раз.

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6-7 ЛЕТ

Возьмите себя в руки

Инструктор: Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

Замри

Учитель ФК: Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!». Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно.

Шалтай – Болтай

Учитель ФК: Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно двигаются вдоль тела.

Учитель ФК: Шалтай – Болтай сидел на
стене,

Шалтай – Болтай свалился во сне.

Дети приседают или падают на ковер.

Насос и мяч

Учитель ФК: Предлагает детям разделить на пары. Один ребенок изображает мяч, другой – насос; каждый ребенок выполняет движения в соответствии с

полученной ролью.

«*Мяч сдутый*» - ребенок сидит на корточках.

«*Насос надувает мяч*» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками: с-с-с-с...

«*Мяч становится все больше*» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«*Насос прекращает работу*» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«*Мяч вновь сдувается*» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе детей используются психологические речевые настройки. Основная их цель – формирование позитивного настроения, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу.

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей психическое и физическое утомление и проводится следующим образом. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Включается музыка и проговаривается текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки. На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновение, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить 4-6 раз).

По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3-4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Продолжительность релаксации – от 2 до 7 минут.

У детей первой и второй младшей группы релаксация – это импровизированный сон с какой-либо игрушкой. К детям в гости приходит персонаж, играет или говорит с детьми и предлагает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики на спину, звучит колыбельная. Детям говорят, что они не должны вставать, пока играет музыка и спит игрушка, а то они его разбудят. Педагог подходит поочередно к детям, гладит. После сна выполняется спокойный ползем и 2-3 упражнения на дыхание. Продолжительность

релаксации – от 1 до 3 минут.

Время для релаксации в течение дня определяет педагог. Её можно проводить перед завтраком, перед занятиями, в перерыве или после занятий, после дневной прогулки, перед сном, перед вечерней прогулкой и др.

ТЕКСТЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Порхание бабочки

Учитель ФК: Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением её крыльев. Они легки и грациозны.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие и красивые, большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

Дети рассказывают поочередно о своих ощущениях.

Волшебный сон

Учитель ФК: Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу:

«Всем открыть глаза и встать!»:

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко, ровно,

глубоко.

Наши руки отдыхают,
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена,
А расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно,
глубоко.
Хорошо нам отдыхать!
Но пришла пора вставать!
Музыка выключается.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Все открыть глаза и встать!

Полет высоко в небе

Учитель ФК: Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьям.

Птица свободно парит в небе, крылья её распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободной и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на Земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

Отдых на море

Учитель ФК: Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным, послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

Придуманная страна

Учитель ФК: Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать, что вам хочется.

Далее можно описать различные объекты.

Учитель ФК: Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды.

Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запоминать их.

Путешествие в волшебный лес

Учитель ФК: Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на неё.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

Тихое озеро

Учитель ФК: Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Дышите медленно и легко. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и блеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и подвижны, так это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

Воздушный шарик

Учитель ФК: Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопиться, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух уходит из шарика. Сделайте паузу, досчитайте до пяти. Снова

вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

Лифт

Учитель ФК: Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – второй этаж. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте». Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся до второго этажа – желудка. Задержите дыхание, выдохните ртом. Вдохните и поднимайте лифт на один этаж выше – до груди. Задержите дыхание, выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

Водопад

Учитель ФК: Закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше.

Постойте немного под водопадом, позволяя воде омыwać вас и уноситься прочь.

Снеговик

Учитель ФК: Предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

Учитель ФК: Так простоял наш снеговик всю зиму, вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять. Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают», подставляют лицо солнцу и приседают на корточки.

Повторяют упражнение 3 раза.