

Картотека релаксационных упражнений для детей 5–7 лет

Составитель: Шустикова В.В.

Упражнения построены на образах, понятных дошкольникам, включают проговаривание и чёткие этапы «напряжение — расслабление» либо плавное погружение в покой.

Дыхательные упражнения (снижают тревожность, учат саморегуляции)

«Облачко»

Цель: спокойное диафрагмальное дыхание, снижение эмоционального напряжения.

Ход: ребёнок ложится на коврик или сидит с прямой спиной.

Проговаривание: «Положи ладошку на животик. Сейчас мы будем надувать облачко. На вдохе животик поднимается, как пушистое облачко. Раз-два-три... А на выдохе облачко тает — животик опускается. Ещё раз: вдох — облачко растёт, выдох — тает».

Повторы: 4–6 циклов.

Адаптация для детей с ЗПР: показываем на себе, затем кладём руку ребёнка на свою ладонь, чтобы он чувствовал ритм; можно добавить визуальную опору — картинку с облачком.

«Согреем бабочку»

Цель: мягкая регуляция дыхания, снятие мышечного напряжения.

Ход: в ладошках «держим» воображаемую бабочку.

Проговаривание: «Бабочка замёрзла. Мы её согреем. Медленно вдыхаем носом, а на выдохе дуем тёплым воздухом на ладошки: “У-у-у”. Бабочка отогревается. Ещё раз: вдох... выдох “У-у-у”».

Повторы: 5 раз.

Адаптация: если ребёнок не удерживает образ, можно дать маленький кусочек ваты («снежинку») и дуть на него.

Нервно-мышечная релаксация (чередование напряжения и расслабления)



«Мороженое»

Цель: осознанное расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Ход:

1. «Вы — мороженое только что из морозилки: твёрдое, холодное, мышцы

напряжены» — дети замирают в «твёрдой» позе.

2. «Солнышко пригрело...» — медленно «тают»: плечи опускаются, руки повисают, колени чуть сгибаются.

Проговаривание: «Сначала мы твёрдые, как лёд. Раз, два, три... А теперь солнышко греет, мы таем: плечи мягкие, ручки повисли, ножки расслаблены».

Повторы: 2–3 цикла.

Адаптация: можно сопровождать тихой музыкой «зима — лето» и менять темп: сначала резко «застыли», потом медленно «тают».

«Муравей»

Цель: снятие напряжения в стопах, развитие телесной осознанности.

Ход: сидя на коврик, ноги вытянуты.

Проговаривание: «На пальчик ноги залез муравей. Сильно потянем носочки на себя — ножки напряжены. Почувствуй, где муравей... А теперь сбросим муравья: носки вниз, стопы в стороны — ножки отдыхают».

Повторы: 3–4 раза.

Адаптация: для детей, которым сложно удерживать позу, делаем упражнение сидя на стуле; можно добавить тактильную опору — мягкую игрушку на стопу.

«Драгоценность»

Цель: расслабление кистей, снятие зажима в пальцах.

Ход: дети держат в кулачках «что-то очень ценное».

Проговаривание: «Крепко-крепко сжимаем кулачки, чтобы не потерять. Раз, два... А теперь никто не отнимет, можно отпустить: пальчики раскрываются, кисти отдыхают».

Повторы: 3 раза.

Адаптация: вместо «драгоценности» можно использовать маленький мячик или камешек — так проще почувствовать контраст «сжал — отпустил».

Образные релаксации (визуализация + расслабление)

«Спящий котёнок»

Цель: полное расслабление тела, спокойный переход к отдыху.

Ход: лёжа на коврик.

Проговаривание: «Мы — весёлые котята. Походили, поиграли... А теперь устали, зеваем и ложимся на коврик. Котята спят: животики плавно поднимаются и опускаются. Дышим тихо: вдох... выдох... Спим».

Длительность: 1–2 минуты.

Адаптация: добавляем тактильное сопровождение — лёгкое поглаживание по плечам или спинке (если допустимо в вашем учреждении), либо кладем на живот ребёнка мягкую игрушку-«котика» как ориентир дыхания.

«Солнышко и тучка»

Цель: регуляция мышечного тонуса через контраст «холодно — жарко».

Ход: стоя или сидя.

Проговаривание: «Солнышко светит — нам тепло, мы расслаблены. Вдруг набежала тучка — стало холодно, мы сжались в комочек: плечи вверх, голову втянули, кулачки сжаты. Тучка ушла — снова тепло, расправляем плечи, опускаем руки, дышим спокойно».

Повторы: 3 цикла.

Адаптация: используем карточки «солнышко» и «тучка» как визуальные сигналы.

«Водопад из света»

Цель: глубокая релаксация, снижение тревожности.

Ход: сидя с закрытыми глазами или лёжа.

Проговаривание: «Представь, что над тобой льётся мягкий свет, как водопад. Он течёт по голове, по плечам, по рукам — всё становится тёплым и спокойным. Свет доходит до пальчиков на ногах, и всё тело отдыхает».

Длительность: 2 минуты.

Адаптация: при трудностях с визуализацией заменяем на тактильную метафору: «Как будто на плечи ложится лёгкий тёплый шарф».

Упражнения на расслабление лица и снятие напряжения

«Улыбка и тишина»

Цель: расслабление мимических мышц, снижение тревожности.

Ход: сидя в кругу.

Проговаривание: «Улыбнёмся солнышку. Почувствуем, как щёчки и губы улыбаются. А теперь сделаем “тишину”: губы спокойно сомкнуты, щёчки мягкие, лоб разгладился. Тишина... Дышим ровно».

Длительность: 30–60 секунд.

Адаптация: показываем мимику на себе и просим повторить; можно использовать зеркало на 1 секунду, чтобы ребёнок увидел «мягкое лицо».

«Лентяи»

Цель: общее расслабление, ощущение безопасности.

Ход: лёжа на коврике.

Проговаривание: «Сегодня мы немножко поленимся. Лежим на мягком коврике, нам никуда не надо спешить. Ручки отдыхают, ножки отдыхают. Приятная лень разливается по всему телу. Дышим спокойно. А теперь сладко потянемся и откроем глазки».

Длительность: 1,5–2 минуты.

Короткие «перезагрузки» на 1–3 минуты (для использования между занятиями)

«Тишина в комнате»

Цель: переключение внимания, снижение возбуждения.

Ход: все садятся в круг, закрывают глаза.

Проговаривание: «Послушаем тишину. Что слышно? Птичка за окном, часы тикают, кто-то вздохнул... Тишина помогает нам собраться и дальше играть и учиться».

Длительность: 1 минута.

«Поймай бабочку»

Цель: быстрый сброс напряжения через короткое напряжение и расслабление.

Ход: быстрые хватательные движения руками над головой (2–3 раза), затем медленное раскрытие ладоней и опускание рук.

Проговаривание: «Ловим бабочку... поймали! А теперь аккуратно открываем ладошки — пусть летит».

Повторы: 2 раза