

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Напольный коврик «Тропа здоровья»

Предполагаемый результат: приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, формировать умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе, достижение состояний расслабления.

Упражнение «Мелодия настроения».

Цель: определить настроение ребенка на начало занятия.

Техника проведения: детям предлагается лист с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. На столе раскладываются «ноты» в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Ребенку предлагается определить свое настроение, приклеивая на нотном стане ноту, выбранного цвета на любой его линейке.

Инструкция: для того, чтобы мы начали работать, я хочу узнать, какое у тебя на данный момент настроение. Перед тобой лежит лист бумаги с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. Обрати, внимание, на столе также разложены «ноты»: в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые ноты – обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Я предлагаю тебе обозначить свое настроение, приклеив на нотном стане на любой его линейке ноту того цвета, которая соответствует твоему настроению на данный момент,

Анализ:

Понравилось ли упражнение?

Испытывал ли затруднения при выборе цветов?

Можем ли продолжать работу?

«Что звучало»

Цель: Научить детей различать на слух инструменты, похожие по звучанию.

«Найди, где звенит»

Цель: Научить по звуку определять направление в пространстве.

«На Северный полюс»

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза.

Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс или к берегам бездонного океана, где смогут полюбоваться северным сиянием морскими пейзажами. Включается проектор «Релакс» и «Морская волна», дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

Релаксирующее упражнение «Серебристый туман»

Цель: нормализация психоэмоционального состояния.

Время: 20 минут.

Техника проведения: воспитанникам предлагается устроиться на одном из мягких пуфиков и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния начнется сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Задача детей состоит в том, чтобы слушать и слышать голос психолога, звучащую музыку.

Инструкция: предлагаю тебе устроиться на пуфике и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния мы начнем сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Тебе нужно слышать и слушать мой голос, звучащую музыку.

Текст для релаксации.

1 фаза. Расслабление.

Устраивайся удобно...

Чувствуй себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Ты лежишь на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг тебя растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает твое тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг тебя...

Вдохни аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...

Лоб разглаживается...

Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность...

Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...

Тебя окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман...

Все тело растворяется в тумане...

Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...

Ты дышишь легко... и ровно...

Дыхание спокойное... ритмичное...

Ты полностью расслаблена... и спокойна...

Мягкое, приятное тепло во всем теле...

Глаза можно закрыть...

Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...

Перенеси свое внимание на грудь...

На ней сидит прекрасная бабочка...

Рассмотри бабочку...

Всмотрись в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...

Бабочка готова взлететь...

Но бабочка остается на месте...

На каждом вдохе и выдохе... тебе кажется, что она вот-вот взлетит...

И ты готова отправиться в полет вместе с ней...

Следи за движением крыльев бабочки...

Бабочка наконец взлетает...

Ты летишь за бабочкой...

Легкий, приятный полет...

Ласковый, теплый ветерок овеивает твое тело...

Впитай в себя все звуки и образы...

Насладись полетом...

Бабочка привела тебя в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...

Здесь ты в полной безопасности...

Тебя окружает мощное энергетическое поле золотистого света...

Свет защищает тебя от всех негативных внешних воздействий...

Ощути энергию этого света...

Свет свободно течет через твоё тело...

Наполняет тебя своей энергией...

Это твой мир...

Мир, в котором тебе подвластно всё...

Ты хозяин и архитектор этого мира...

Сделайте его таким, как ты желаешь...

2 фаза. Самостоятельная работа.

Пора возвращаться...

Серебристый туман окутывает тебя...

Ты находишься в облаке мягкого, прохладного тумана...

Приятный, прохладный туман подхватывает тебя...

Ты плавно плывешь к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

Ты возвратилась на луг...

3 фаза. Активация.

Ты чувствуешь бодрость, хорошее настроение...

Твои мысли наполняются энергией...

Дыхание становится более глубоким...

Вдох длинный... глубокий...

Выдох короткий, энергичный...

Длинный... глубокий вдох...

Короткий, энергичный выдох...

Скованность рук проходит...

Скованность ног проходит...

Пошевели пальцами рук... сложи руки в замок...

Потянулась... хорошо, с удовольствием потянулась...

Глубоко вздохнула... так, чтобы холодок пробежал по спине...

Вдохнула... выдохнула...

Еще потянулась разок...

Активнее!

А теперь улыбнись.

Улыбайся, улыбайся!

Сеанс окончен.

Анализ:

Как себя чувствуешь после проведенного сеанса?

Удалось ли расслабиться?

Ощущаешь ли прилив энергии, жизненных сил?

Можем ли мы дальше продолжать занятие?

«Мысленная картина»

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо», тактильной панели любого вида)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на одно из вышеперечисленных изделий, закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

«Писатели звездных историй»

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив Панно «Звездное небо», и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображенных на панно или представив себя «внутри» картины, при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

«Коса»

(Это упражнение выполняется с помощью изделия на базе пучка волокон)

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Дети устраиваются рядом с этими изделиями и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«Золотая рыбка»

(Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками)

Цель игры: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

К Фиброоптическим модулям относятся:

Подвесные модули: «Грозовая туча»

Напольные модули: «Волшебный фонтан», «Пучок фиброоптических» волокон.

Упражнение «Жгутики»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные т.п.). Обращается к детям: «Волокна мягкие, поэтому их можно сгибать. Давайте сделаем из волокон жгутики».

Педагог показывает детям, как при помощи переплетения волокон друг с другом получается жгутик.

Жгутики можно переплести из двух и более волокон.

«Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку».

По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

«Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие, их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке».

Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке.

При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

«Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик».

Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.

Педагог постоянно комментирует свои действия.

«Узелки»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения:

Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, завязывая узелки и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся. Давайте завяжем из них узелки».

По образцу, предложенному педагогом, дети завязывают узелки: сначала на одном волокне; затем один узелок завязывается из нескольких волокон

«Рисунок на песке»

А теперь наши пальчики будут учиться рисовать на песке — они станут художниками

Я рисую на песке,
Словно мелом на доске.
Просто пальчиком черчу
Все, что только захочу.
Я рисую небосвод,
вот и солнышка черед,
облака... совсем не тучи,
а внизу дубок могучий!
я рисую - мне не лень
за окном хороший день...

Психолог: Я хочу предложить вам нарисовать на песке пальчиком: облака

Облака собрались в кучу,
Превратились в злую тучу.
Стали лить на землю воду,
И испортили погоду. *(рисуют дождь)*
Сколько знаю я дождей?
Сосчитайте поскорей.
Дождик с ветром,
Дождь грибной, *(рисуют гриб)*
Дождик с радугой-дугой, *(рисуют радугу)*

Психолог: Молодцы! Чего не хватает на картине? *(Солнышко)*

"Отпечаток" - показ различных вариантов оставления следов на песке и их детализация (3 минуты).

- посмотри на песок! Давай положим наши руки на поверхность, при этом стараемся сильно не нажимать, чтобы остался отпечаток руки.(если ребенок нажимает сильнее или слабее, предложить изменить силу нажима. Во время выполнения задания берем стакан с карандашами).Посмотри, на что похож отпечаток, если сейчас его дорисовать?

-Птица, цветок, солнышко и т.д.

- Возьми в руки карандаш и дорисуйте свои ладошки и назовите, что получилось.

Сказочная птица, красивый цветок, яркое солнышко.

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.
 2. Нахмуриться (сердитесь) – расслабить брови.
 3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать).
 4. Расширить ноздри (вдыхаем – запах; выдыхаем страстно) – расслабление.
 5. Зажмуриться (ужас, конец света) – расслабить веки (ложная тревога).
 6. Сузить глаза (китаец задумался) – расслабиться.
 7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.
 8. Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.
 9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.
4. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица: «Солнечный зайчик», «Пчелка», «Бабочка», «Качели», «Улыбка», «Дудочка», «Озорные щечки», «Рот на замочке», «Злюка успокоилась».

Релаксация мышц рук

Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще

раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты

сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое сделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение 1.

Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение 2.

А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение 3.

Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение 4.

Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение 5.

Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение 6.

Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

Упражнение 1.

Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно вытягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2.

Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3.

Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение 4.

Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между

лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч.

Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упреждение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Упражнение 1.

Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение 2.

Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение 3.

Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение 4.

Напряжение глазодвигательных мышц - овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мышц

Упражнение 1.

Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение 2.

Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

Упражнение 3.

Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение 4.

Округлите рот, как бы говоря "ох!", прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение 5.

Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксационные настрои

«На полянке».

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули

«Снежинки».

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный, морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза – поглаживание детей). Гладит снежинку, ласкает... (имя ребенка) Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

«Воздушные шарики».

Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Лентяи».

Сегодня мои обучающиеся много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы–лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза–поглаживание детей). Отдыхают ручки у... отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Полет птицы».

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как

медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья – ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза — поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

«Радуга».

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (пауза – поглаживание детей). Тебе... (имя) тепло, и тебе... (имя) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге,

«Облака».

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас,

это пушистое и нежное облако... (пауза –поглаживание детей). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Ручей».

Фонограмма: журчание воды, шум леса.

Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдаёт вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза–поглаживание детей). Ручеек погладил... (имя) и... (имя) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться.

Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку.

«Отдых на море».

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (пауза–поглаживание детей). Гласят... (имя). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии,

«Порхание бабочки»

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите: на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы – легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие – это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза – поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

«Тихое озеро».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (пауза – поглаживание детей). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Водопад».

Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течет дальше

по груди у... по животу у... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь.

А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией