

релаксация с речевым сопровождением

Веселые гномы

Гномы отдыхают, каждый из них думает... Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас ГОВОРИТЬ.

Я рас-слаб ля юсь... И ус-по-каи-ва-юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... (как легкое облачко) теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены, теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

Активизация (выход из расслабления) Свежесть и бодрость наполняют меня...

Уходит чувство расслабленности из рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... Они легкие, как воздушный шарик (облачко)...

Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым... Мое дыхание углубляется, становится чаще... Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня... Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине... Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу «побежали мурашки»...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от 3 до 1:

3 - сонливость проходит, 2-я подтягиваюсь,

1 - я открываю глаза.

Подтягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

Волшебный сон-1

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются... (2раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.

Активизация (выход из расслабления)
Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам
отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза — проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!

Волшебный сон-2

Постепенно в описанный выше «Волшебный сон» можно вводить новые формулы.

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2раза)
Напряженье улетело.
И расслаблено все тело... (2раза)
Губы не напряжены,
Приоткрыты и теплы... (2раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык... (2раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.

Можно использовать и другую форму.
Напряженье улетело...
И расслаблено все тело... (2раза)
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые
И несколько не усталые,
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются... (2раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Космос

Мы друзей хороших
В садике нашли.
Пригласили в космос их
И летим...
Мы парим, как соколы,
В вышине.
Звездами любимся в тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре пролетел.
Опустив на землю нас,
Нежно песню спел:
«Вы спокойно отдыхали,
В космосе все побывали...
Хорошо вам отдыхать!
Но пора уже вставать!»

Кулачки

Руки на коленях,
Кулачки сжаты.
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильнее сжимаем —
Отпускаем, разжимаем...
(легко приподнять и уронить расслабленную кисть).
Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают наши пальчики.

Ленивый барсук

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук — лентяй изрядный —
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон, будто делом занят он!
На заре и на закате —
Все не слезть ему с кровати!
Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик, и, звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться.

Мишка бурый лег в берлоге

Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез,
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети ложатся на спину на ковер и закрывают глаза.
Дети на спину легли

И, как мишка, видят сны.
Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Дети слышат пение птиц (музыкальное сопровождение).
Птички станут щебетать,
Будем глазки открывать,
Просыпаться и вставать!
Дети открывают глаза, потягиваясь, медленно встают с ковра.

Молчок

Чики-чики, чики-чок,
Где ты, дедушка Молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышишь, добрый старичок?
Ти-ши-на...
Пришел молчок!
Не спугни его смотри —
Ни-че-го не говори, тс-sss...

Океан

Я слышу океана шум, прибой волны
И шелест пены на песке прибрежном...
Волна беседует со мной, она нам говорит:
«Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Послушайте вы шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли,
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохнете чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышите вы...
Как тепло и свет вливается в вас
Унося огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Дает любовь и веру в торжество добра!
Послушайте вы тишину, она молчит.
Впустите вы тишину в себя.
Покой»
Активизация (выход из расслабления)
Но вот прохладный ветер пробежал по телу,
Взбодрил нас всех...
И мы проснулись,
Потянулись...
Потянулись, улыбнулись. (Потягивание: лежа, сидя, стоя.)