Содержание:

1. Астры
2. Что вы делали, ребята?
3. Три медведя
4. Кошечка
5. Мы сегодня бегали…
6. Кулачки
7. Олени
8. Пружинки
9. Загораем
10. Штанга
11. Кораблик
12. Любопытная Варвара
13. Хоботок
14. Лягушки
15. Орешек
16. Я боюсь
17. Мячик
18. Передаю взглядом
19. Мимическая гимнастика
20. Пожалей птичку
21. Прогони Бабу Ягу
22. Собака хочет кусаться.

Картотека упражнений для снятия тревоги, усталости, волнения, для расслабления

Снятие напряжения, усталости

Карточка№1
Астры

Мы астры, астры, астры, На клумбе вырастаем. Нас любят не напрасно, Когда мы расцветаем. Мы – красивые цветы, Мы – весёлые цветы.	Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки. Ходят по кругу, держась за руки. Махи руками вперёд и назад

Карточка№2
Что вы делали, ребята?

Как дела у вас, ребята? Как вы время провели? Как играли? Что видали? Что за день узнать смогли? Попрошу я вас, ребята, Рассказать мне по порядку, Например, как вы сегодня Утром делали зарядку. Руки вверх мы поднимали – Раз, примерно, целых пять. А подняв, не забывали Опускать их вниз опять.	Подъём рук рывком над головой на вдохе, их плавное опускание на выдохе – 5 раз
Поворачивали тело То направо, то налево. Это делали умело Саша, Катя, Ксюша, Сева… Шишки дружно собирали И в корзинку мы бросали. Вмиг окончили мы сбор, Привели в порядок бор.	Повороты в стороны 5–6 раз. Исходное положение – пятки вместе носки врозь, руки на поясе 5–6 энергичных наклонов туловища вперёд.

Карточка№3
Три медведя

Жили-были три медведя, три медведя во бору. Выходили на зарядку три медведя поутру.	
Малыш – веселый мишка, Ушастенький Топтыжка. Шла в розовой панамочке Купать Топтыжку мамочка. И очень важно, молодец! Шёл сзади всех медведь-отец.	Семенящий шаг на носочках Идут мягким шагом, кокетливо размахивая руками. Делать неуклюжие движения телом показывая, что идёт большой медведь.
Все дружно прыгнули в воду.	Слегка наклониться вперёд, имитировать Технику плавания кролем, потом брассом.
Вышли медведи из воды и стали отряхиваться.	Трясти головой, издавая звуки: «у-у-у» – грозно, ласково, пискляво.
А Мишутке стало весело. Он, напевая, прыгает по полянке. А папа, хоть и очень тяжёлый, но попрыгать тоже любит.	 Разные прыжки. Прыгать с ноги на ногу, с пятки на пятку, тяжело переваливаясь

Карточка№4
Кошечка

На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка. Кошка, глазки открывай, и сказала: День зарядкой начинай.	Вытянула кошка задние лапки, потянула передние, выгнула спинку «мур-мяу». А потом нача-ла перекатываться с боку на бок.
Вдруг кошка перевернулась на спину и «поехала» на велосипеде.	Делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.
Доехала кошка до кухни, встала на лапки, подошла к миске и стала лакать молочко.	 Движения головой вперёд-вверх.
Вкусное молочко! Облизала мордочку и лапки.	Высунуть язык, имитируя лакание и облизывание. Прогнуться и сказать «мур-мяу».
Но тут прилетела муха и стала дразнить кошку. Летает то высоко, то низко, а кошка за ней прыгает.	Хватательные движения руками. Затем подключить прыжки. Поймать «муху» и довольно сказать «мяу!».

Карточка№5
Мы сегодня бегали (регуляция мышечного тонуса)

Мы сегодня бегали,	Бег на месте.
Мы сегодня прыгали.	Прыжки на месте.
Мы устать успели.	Наклоны головой вправо-влево.
Спать мы захотели.	Руки под щёку.
Мы на травке сядем,	Приседание.
Отдыхать мы станем.	Лечь на пол.
Мы закроем глазки,	Закрыть глаза, руки под голову.
Будем слушать сказки.	Опустить руки вдоль тела

Карточка№6
Кулачки (расслабление мышц рук)

Руки на коленях,	Руки сжать в кулачки покрепче,
Кулачки сжаты.	чтобы косточки побелели.
Крепко, с напряжением	Вдох-выдох (2 раза).
Пальчики прижаты.	Приподнять и опустить
Пальчики сильней сжимаем,	расслабленную кисть каждого
Опускаем, разжимаем.	ребенка

Карточка№7
Олени (расслабление мышц рук)

Посмотрите: мы – олени,	Руки скрещены над головой,
Рвётся ветер нам навстречу.	пальцы широко расставлены.
Ветер стих,	Руки твёрдые, как у оленя рога.
Расправим плечи.	Держим так руки… Напряжение
Руки снова на колени.	неприятно. Уронили руки на колени.
А теперь – немного лени…	Расслабились. Вдох-выдох.
Руки не напряжены	
И расслаб-ле-ны…	
Знайте, девочки и мальчики,	
Отдыхают наши пальчики.	
Дышится легко… ровно…	
глубоко…	

Карточка№8
Пружинки (расслабление ног)

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки поднимай,
Крепче, крепче нажимай.
Нет пружинок – отдыхай!
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И расслаб-ле-ны…
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики.

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки
Носки вверх, пятки прижаты к полу.
Прижмем пружинки крепче к полу
Ой, как тяжело. Ноги напряжены.
Перестанем нажимать на пружинки.
Ноги расслабились.

Карточка№9
Загораем (расслабление ног)

Мы прекрасно загораем,
Ноги выше поднимаем,
Держим… держим… напрягаем…
Загорели! Опускаем.
Ноги не напряжены
И расслаб-ле-ны.

Сидим на стуле. Ноги опущены.
Ноги поднять, держать поднятыми 2–3 секунды.

Карточка№10
Штанга (расслабление мышц рук, ног, корпуса)

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем,
Держим, держим… и бросаем.
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление – приятно.

Встать, представить, что поднимаешь тяжёлую штангу.
Наклониться, взять её, сжать руками.
Тяжело, с напряжением подержать штангу
Устали руки и бросили штангу
(руки свободно повисают вдоль туловища)

Карточка№11
Кораблик
(расслабление мышц рук, ног, корпуса)

Стало палубу качать,
Ногу к палубе прижать!
Крепко ногу прижимаем,
А другую – расслабляем.
Сели. Руки на колени,
А теперь немного лени.
Напряженье улетело,
И расслабилось всё тело.
Наши мышцы не устали.
И ещё послушней стали.
Дышится легко… ровно…
глубоко…

Мы на корабле. Ноги расставим пошире. Руки за спиной. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону.

Карточка№12
Любопытная Варвара *(расслабление мышц шеи)*

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперёд – тут немного отдохнёт.
Шея не напряжена и расслаблена…
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, всё дальше вверх!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаб-ле-на…
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращение обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаб-ле-на…

По 2 раза в каждую сторону.

Карточка№13

Хоботок *(расслабление мышц губ, нижней челюсти)*

Подражаю я слону, губы хоботком *Вытянуть губы «хоботком». Губы*
тяну, *напрягись. Расслабить. А теперь*
А теперь их отпускаю и на место *губы стали мягкими, ненапряженными*.
возвращаю.
Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.

Карточка№14

Лягушки *(расслабление мышц губ, нижней челюсти)*

Чтоб понравиться лягушкам –
тянем губы прямо к ушкам!
Потяну и перестану
и нисколько не устану!
Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.

Карточка№15

Орешек *(расслабление мышц губ, нижней челюсти)*

Зубы крепче мы сожмём, *Крепко сжать зубы.*
а потом их разожмём. *Челюсти напряжены.*
Губы чуть приоткрываются, *Разжать челюсти.*
всё приятно расслабляется.

Карточка№16

«Я боюсь»

Возрастная группа: 5-6 лет.

Цель: отображение страха, снятие эмоционального напряжения.
ок выполнения и инструкция.
Ребёнок боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь.
«Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?» - думает он.
Выразительные движения, голову откинуть назад и втянуть плечи. Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.
(для усиления эмоционального состояния можно использовать музыку И.Мясковского «тревожная колыбельная»)

Карточка№17
«Мячик»
Возрастная группа: 3-7лет.

Цель: формировать у детей доверие к окружающим, способствовать самоуважению детей.

ок выполнения и инструкция.

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение.

Ребёнок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребёнок лёгкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.

Карточка№18
«Передаю взглядом»
Возрастная группа: 5-7лет.

Цель: содействовать повышению самоуважения детей.

ок выполнения и инструкция.

ый задумывает качество, которое ему нравится в том или ином ребёнке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (при этом важен контакт глаз). Ребёнку необходимо ться, какое качество задумано.

ий обращается ко всем детям по очереди. Упражнение можно ять несколько раз.

Карточка№19
«Мимическая гимнастика»
Возрастная группа: с 5 лет.

Цель: способствовать развитию спонтанности детей.

ок выполнения и инструкция.

Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, любовь, злость и т.п. при этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребёнком чувство.

Карточка№20
«Пожалей птичку»
Возрастная группа: с 3 лет.

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.
рок выполнения и инструкция.
Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать. Что он грустит. Ведущий предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалеет» её сам ведущий, который надевает на руку куклу-котёнка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка… (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котёнка на руку и тоже «жалеют птичку».

Карточка№21
«Прогони Бабу-Ягу»
Возрастная группа: 4-5 лет.

Цель: содействовать символическому уничтожению страхов детей, помочь проявить детям их агрессию в конструктивных целях.
рок выполнения и инструкция.
Ребёнка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо прогнать её оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребёнку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

Карточка№22
«Собака хочет укусить»
Возрастная группа: 3-5 лет.

Цель: отображение страха, снизить уровень страха.
рок выполнения и инструкция.
Ребёнок гуляет. Мимо на поводке идёт собака. Она лает на ребёнка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.
(для усиления эмоционального состояния можно использовать музыку).