

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №117 Тракторозаводского района Волгограда»

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ





ДОЖДЬ

Приплыли тучи дождевые:

-Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут как живые:

-Пей, рожь пей!

И рожь,

Склонясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождь неугомонный

Льет, льет, льет!

Я. Дягутите.

Играющие стоят, вытянув руки вперед ладонями вниз. На строки 1-2 дети свободно встряхивают кистями рук. На строки 3-4-5 продолжают встряхивание кистей ладонями вверх. На строки 6-8 движения те же. На две последние строки снова поворачивают кисти ладонями вниз, продолжая встряхивание.

ОПЕНОК

Влез опенок на пенек

Простоял один денек.

На ветру качался,

низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка что соломинка!

А потом склонился-

И совсем свалился!

А. Прокофьев

Исходное положение – присесть на корточки. На строки 1-2- встать, на строки 3-6 наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе (*движение наклона и выпрямления на одну сторону*). На 7-ю строку – наклон корпуса вперед, на последнюю строку – уронить корпус, руки при этом свободно свисают. Следить, чтобы при движениях не было излишнего напряжения в мышцах рук и шеи.

ПЛЕТЕНЬ

(болгарская народная песенка)

Тень, тень,

В ясный день

Петр плетет плетень

Два прута переплетает,

А на третий расплетает.

Тень, тень

В ясный день

Кто б доплел плетень?

Играющие стоят врассыпную. Руки свисают пассивно, в плечах и корпусе снимается напряжение. С началом текста дети резко поворачивают тело то вправо, то влево. Руки при этом взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги поворачиваются вместе с корпусом, ступни неподвижны. С последним словом дети «*роняют*» корпус.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ.

Лучшие качели – гибкие лианы,

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается – да, да, да!

Тот не огорчается никогда!



В. Берестов

Играющие стоят врассыпную. С началом текста все слегка пружинят в коленях, руки раскачиваются вперед – назад («качели»). На слова «Да, да, да!» выполняются скользящие хлопки, на две последние строки – произвольные прыжки.

КАЧЕЛИ.

Все лето качели качались и пели,
И мы на качелях на небо летели!
Настали осенние дни, качели остались одни.
Лежат на качелях два желтых листка,
И ветер качает качели слегка.

Дети стоят врассыпную и качают руками вперед – назад, слегка пружиня в коленях.

Постепенно качание усиливается: увеличивается размах движений рук и пружинные движения в ногах. Заканчиваются сильными маховыми движениями: дети 2 раза описывают руками большие круги, при этом все поднимаются на носки.

Дети спокойно ходят по залу 8 шагов.

Дети легко покачивают руками вперед – назад, пружиня в коленях.

Интонационно стихотворения звучит неодинаково. Первая строфа звучит радостно, мажорно, с некоторым усилением звучания к концу. Со второй строфы характер интонации резко меняется: следует читать спокойно, размеренно. Третья строфа несколько монотонна, с ослаблением звучания к концу. Она произносится с легкой грустью.

САМОКАТ.

Самокат!
Самокат!
Самокату очень рад!
Сам качу,
Сам качу самокат,
Куда хочу.
Э. Лагздынь

Дети стоят врассыпную. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на самокате, при этом она как бы скользит, не достигая пола.

МЯЧИК.

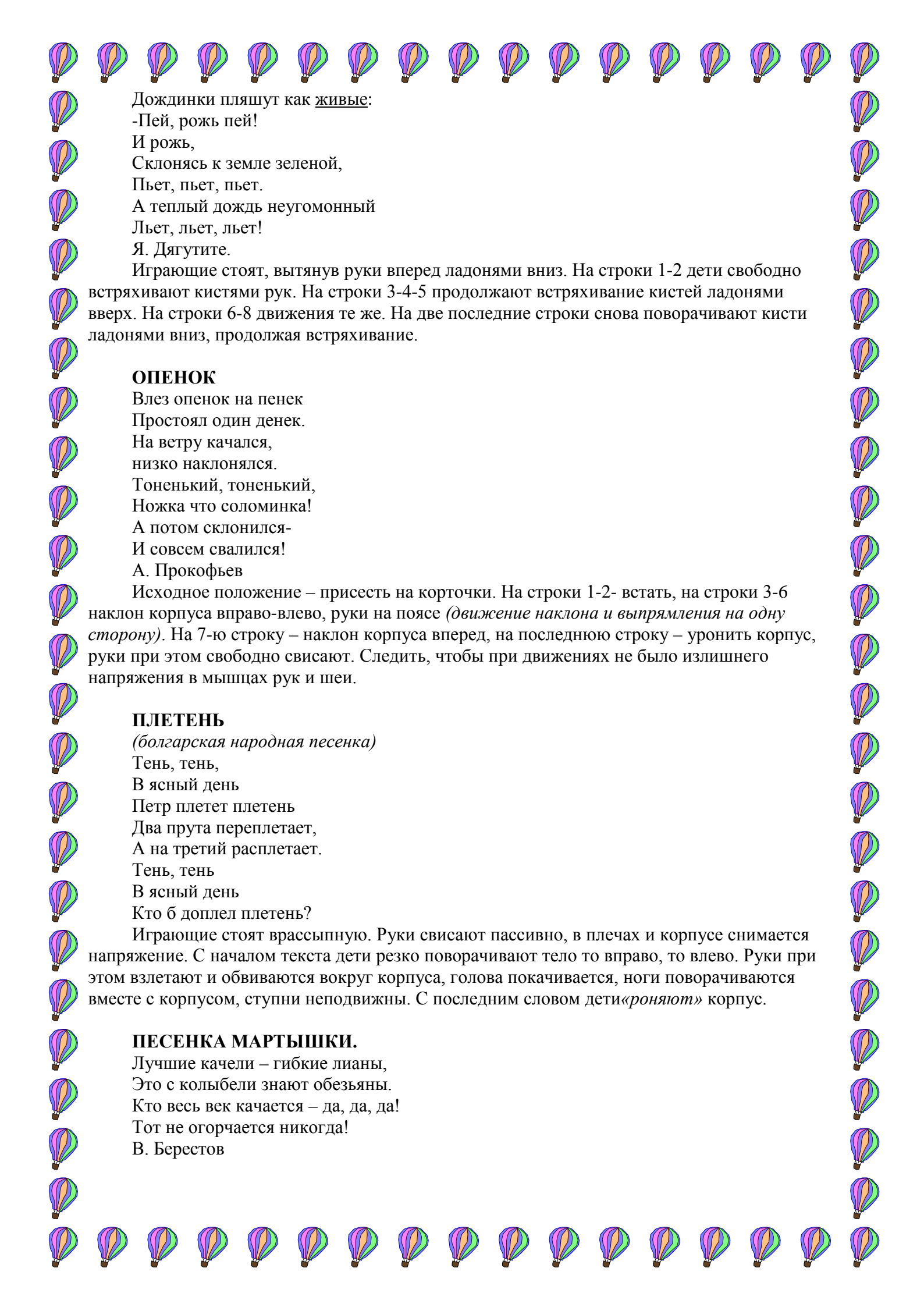
Бьют его,
А он не злится,
Он все больше веселится.
Как ни странно,
Без битья
Нет для мячика житья!

В. Берестов

Сначала дети имитируют игру с мячом. Когда они учат стихотворение, игру можно проводить с мячами. На каждый акцент стихотворения – удар мячом об пол. Выигрывает тот, у кого мяч оказался самым послушным. Вначале игра проводится небольшими группами детей, затем – коллективно.

ДОЖДЬ

Приплыли тучи дождевые:
-Лей, дождь, лей!



Дождинки пляшут как живые:

-Пей, рожь пей!

И рожь,

Склонясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождь неугомонный

Льет, льет, льет!

Я. Дягутите.

Играющие стоят, вытянув руки вперед ладонями вниз. На строки 1-2 дети свободно встряхивают кистями рук. На строки 3-4-5 продолжают встряхивание кистей ладонями вверх. На строки 6-8 движения те же. На две последние строки снова поворачивают кисти ладонями вниз, продолжая встряхивание.

ОПЕНОК

Влез опенок на пенек

Простоял один денек.

На ветру качался,

низко наклонялся.

Тоненький, тоненький,

Ножка что соломинка!

А потом склонился-

И совсем свалился!

А. Прокофьев

Исходное положение – присесть на корточки. На строки 1-2- встать, на строки 3-6 наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе (*движение наклона и выпрямления на одну сторону*). На 7-ю строку – наклон корпуса вперед, на последнюю строку – уронить корпус, руки при этом свободно свисают. Следить, чтобы при движениях не было излишнего напряжения в мышцах рук и шеи.

ПЛЕТЕНЬ

(болгарская народная песенка)

Тень, тень,

В ясный день

Петр плетет плетень

Два прута переплетает,

А на третий расплетает.

Тень, тень

В ясный день

Кто б доплел плетень?

Играющие стоят враспынную. Руки свисают пассивно, в плечах и корпусе снимается напряжение. С началом текста дети резко поворачивают тело то вправо, то влево. Руки при этом взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги поворачиваются вместе с корпусом, ступни неподвижны. С последним словом дети «роняют» корпус.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ.

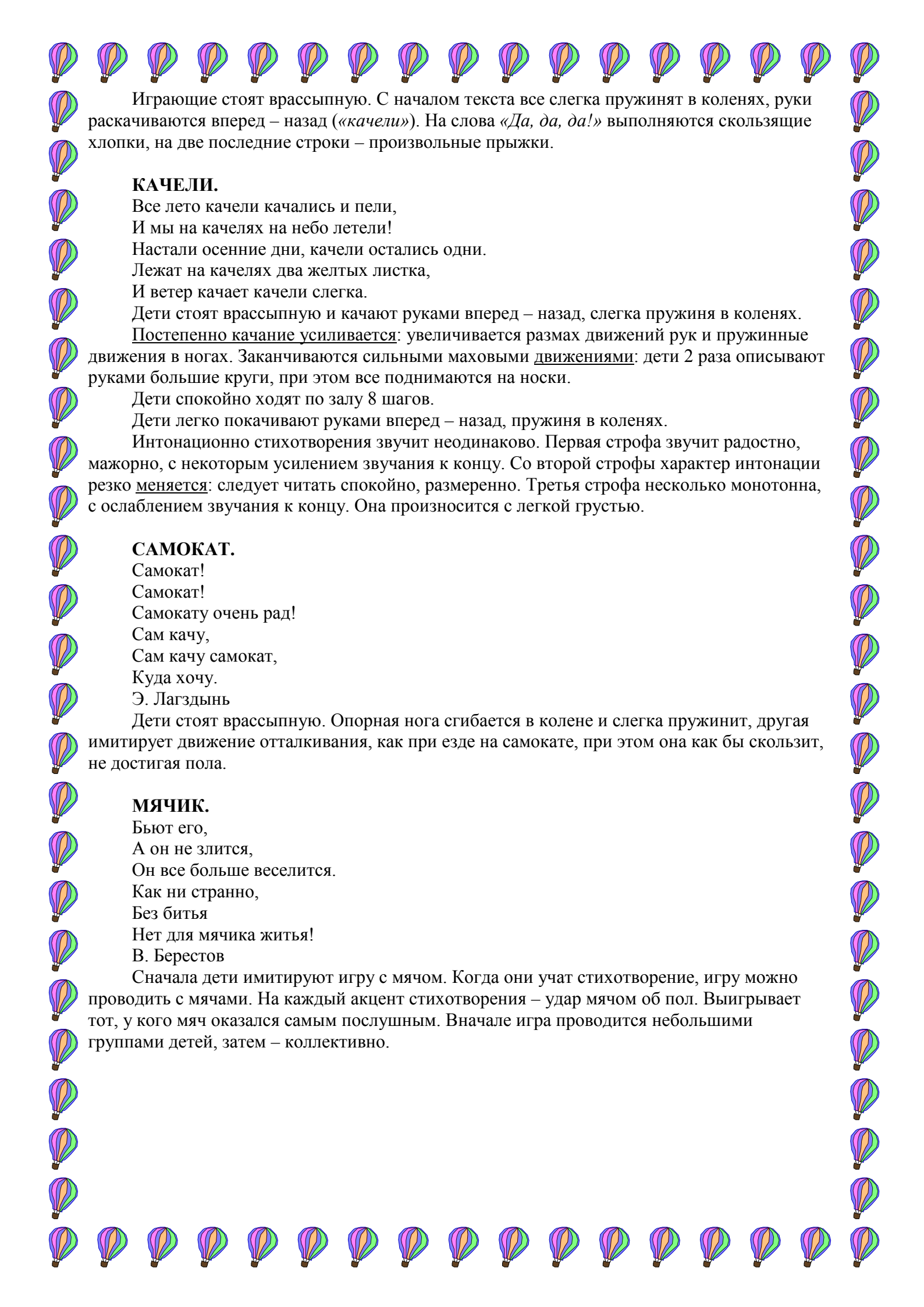
Лучшие качели – гибкие лианы,

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается – да, да, да!

Тот не огорчается никогда!

В. Берестов



Играющие стоят врассыпную. С началом текста все слегка пружинят в коленях, руки раскачиваются вперед – назад («качели»). На слова «Да, да, да!» выполняются скользящие хлопки, на две последние строки – произвольные прыжки.

КАЧЕЛИ.

Все лето качели качались и пели,
И мы на качелях на небо летели!
Настали осенние дни, качели остались одни.
Лежат на качелях два желтых листка,
И ветер качает качели слегка.

Дети стоят врассыпную и качают руками вперед – назад, слегка пружиня в коленях.

Постепенно качание усиливается: увеличивается размах движений рук и пружинные движения в ногах. Заканчиваются сильными маховыми движениями: дети 2 раза описывают руками большие круги, при этом все поднимаются на носки.

Дети спокойно ходят по залу 8 шагов.

Дети легко покачивают руками вперед – назад, пружиня в коленях.

Интонационно стихотворения звучит неодинаково. Первая строфа звучит радостно, мажорно, с некоторым усилением звучания к концу. Со второй строфы характер интонации резко меняется: следует читать спокойно, размеренно. Третья строфа несколько монотонна, с ослаблением звучания к концу. Она произносится с легкой грустью.

САМОКАТ.

Самокат!
Самокат!
Самокату очень рад!
Сам качу,
Сам качу самокат,
Куда хочу.
Э. Лагздынь

Дети стоят врассыпную. Опорная нога сгибается в колене и слегка пружинит, другая имитирует движение отталкивания, как при езде на самокате, при этом она как бы скользит, не достигая пола.

МЯЧИК.

Бьют его,
А он не злится,
Он все больше веселится.
Как ни странно,
Без битья
Нет для мячика житья!
В. Берестов

Сначала дети имитируют игру с мячом. Когда они учат стихотворение, игру можно проводить с мячами. На каждый акцент стихотворения – удар мячом об пол. Выигрывает тот, у кого мяч оказался самым послушным. Вначале игра проводится небольшими группами детей, затем – коллективно.