

## Вообразим и восхитимся

Дети дошкольного возраста очень подвижны и зачастую им бывает очень сложно спокойно сидеть во время занятий. Это приводит к тому, что в мышцах накапливается напряжение, которое необходимо снимать. Педагогам и родителям необходимо учить детей расслабляться, отдыхать. Для достижения этой целью предлагаю использовать небольшие психотренинги для релаксации. Желательно выполнять эти упражнения лежа на ковре с использованием спокойной тихой музыки.

### *Живительный дождик*

Дети, ложитесь поудобнее, закройте глаза и вообразите, что мы с вами... на дворе... выглянуло солнышко и мягко закуталось тучкой... Пошел дождик, теплый и живительный для растений... Да. Это теплый дождик, капельки которого падают на смолистые почки оживающих деревьев. Вода обмывает и ласкает корни высокого дерева и едва заметную небольшую травинку. Вдруг одна капелька упала нам на носик – какая неожиданная прохлада, какая сила в этом маленьком, но столь нужном дождике, дающем жизнь всему живому.

### *В зимнем лесу*

Дети, вообразите, что мы с вами находимся в густом зимнем лесу. В нем очень темно. Внезапно выглянуло солнышко. «Доброго утра, солнышко!..» И сразу же заблестали, заискрились снежинки на иголках, на соснах, засеребрился гладкий ствол старой березы. Мы ступаем по снегу мягкими неслышными шагами. Вокруг тишина... все звери спят. И только изредка слышно, как запоеет синичка, прошмыгнет еще какая-то одинокая птичка. Тихо и спокойно вокруг...

### *Полет на кленовом листочке*

*(Звучит музыка. Дети ложатся на коврик, закрывают глаза)*

Дорогие мои дети, вообразите, что вы гномики... маленькие, маленькие. Идете лесом и каждый из вас нашел кленовый листочек... Кто желтый, кто красный. Легли на листочек, а он словно бархатный, от него разливается тепло по всему телу. Внезапно ветерок поднял листочек в воздух, и вы полетели на нем. Летите высоко, а все, что внизу, кажется маленьким. А вот и наше озерцо. Листочек опустился на воду и стал лодочкой. Вы качаетесь на волнах... Подставили щечки солнышку, пусть оно их немного поласкает своими лучиками. Налетел ветерок и вы снова поднимаетесь вверх... Вот наш садик, и вам время возвращаться домой. Поблагодарим листочек... Попрощаемся...

## *Дорогая мама*

У каждого из вас есть мама. Какое хорошее, приятное слово, правда, детки! Закройте глазки, устройтесь поудобнее и вообразите, что ваша мама возле вас. Вам тепло и приятно рядом с ней. Мама нежно гладит вас по голове, притягивает вас к себе и тихонько шепчет вам на ушко, что она вас любит. А теперь вы губками расскажите, как вы ее любите. Крепко-крепко прижмитесь к ней, обнимите ее... Но мама прощается с вами, ей нужно идти, ведь у нее множество еще не сделанных дел. Не скучайте, она придет к вам. Вы ей помогайте во всем и почаще будьте рядом. Раскройте глазки. Приятная у вас была встреча?

А теперь и нам время заняться делами...

## *Возле моря*

Мы с амии на берегу моря. Тихо плещутся волны. Пригревает ласковое теплое солнышко. От теплого ветерка набегают волны (*ноги сгибаем медленно-медленно*). Вода отошла (*ноги выпрямляем*). Солнышко припекает, набираем в руки песочек, глубоко вдыхаем морской воздух. Песочек прохладный, сыпучий, выпускаем его из рук (*разводим пальцы – выдох*). Нам не хочется двигаться, мы слушаем море, дышим морским воздухом.

## *Снежинки*

Падает снежок, он нежный, пушистый. Нам легко, радостно, весело. Дует ветерок, будто играет музыка, нежная, загадочная, мы танцуем. Вдох полной грудью, нас переполняет радость – выдох. Хочется летать, быть невесомым, радоваться жизни! Будьте всегда счастливыми, нежными, добрыми!

## *Путешествие*

Мы заходим в вагон большого поезда, выбираем себе полочку, удобно ложимся, закрываем глазки...

Поезд движется и мы слышим сначала медленный, потом ускоренный стук колес – стук-стук, стук-стук... Мимо нас пролетают леса, поля, реки...

Легкий ветерок налетает на нас, лучики солнышка ласкают своим теплом... Нам приятно под стук колес смотреть на пейзаж за окном. Но поезд замедляет свой ход, постепенно останавливается – и мы снова дома, в нашем детском садике.

## *Капельки дождя*

Вообразите, что вы капельки дождя. Капельки живут на белом облачке. Вдруг облачку надоело плавать в небе. Оно решило рассыпать капельки дождя по земле.

Капельки полетели: одни упали на травку, другие – на цветочки, остальные – прямо на землю... Капельки напоили землю, умыли цветы и травку. Душистый аромат травы и цветов наполнил воздух. Мы вдыхаем аромат, наслаждаемся красотой...