**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад № 137»**

**Картотека авторских**

**релаксационных минуток**

Подготовила:

педагог-психолог высшей

квалификационной категории

Холзакова А.В.

Нижегородская область

Г. Дзержинск

2020

**«Здравствуй, солнце»**

Дети радуются яркому солнечному дню.

Подняв лицо и вытянув ладони в верх,

Дети приветствуют солнышко (далее закрывают глаза, опускают руки, и представляют, как их греет солнышко)

Солнышко согревает нас своими теплыми лучиками

Мы чувствуете, как лучики попадают на наше лицо

Дует прохладный ветерок (дышим ровно, глубоко)

Слышим, как поют птички.

**«Облака»**

Вы лежите на мягкой траве, закройте глаза и представите себе, что вы смотрите на приплывающие в небе облака.

Облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам.

Ваши ручки и ножки лёгкие, тело становится лёгким, как облачко.
 Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, облачку. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глазки. Вы хорошо отдохнули на облачке?

**«Волшебный сон» (релаксатор)**

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются…
Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем, *(2раза)*
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают…
Ножки тоже отдыхают…
Отдыхают, засыпают… *(2раза)*

Шея не напряжена
И расслаблена…
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. *(2раза)*

Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

**«Цветок»**

«Ребята! Представьте, как здорово быть …цветком! Вырасти из крохотного семечка, и радовать всех вокруг красотой и гармонией! Чувствовать, как тебя наполняет свет, сила и покой. Давайте прикоснёмся к таким ощущениям! Слушайте и повторяйте движения».

Семечко упало в землю (сели на корточки, склонили голову, охватили голову руками)
Тихо до весны спало. (ровно дышим – вдох и выдох, вдох и выдох)
Встрепенулось и проснулось, (встрепенулись, «подрожали», подняли голову)
Только солнышко взошло.

Потянулось: утро ль это? (потянули руки вверх, «к солнышку»)
И пошёл наверх росток (медленно встаем)
Посмотреть на лучик света
Воздуха вдохнуть глоток. (поднимаемся в полный рост, дышим ровно и глубоко)

Распустил листочки-ручки.
Ах, прекрасное растенье! (раскинули руки в стороны)
Набежали в небе тучки
и закапал дождь весенний. (плавно подвигали плечами, локтями, пальцами)

А потом бутон красивый
стал готовиться к раскрытью. (покачали головой, сделали наклоны головы вправо, влево,
вперёд, назад)
Рос, крепчал, копил все силы –
Бах!!! Открылся! Посмотрите! (резко вскинули руки вверх, встали на цыпочки)

И качает ветерок
Первый луговой цветок! (раскачиваемся вправо, влево, улыбаемся!!!)

**Этюд «Цветок»**

Солнце стало пригревать.

Как жарко! Как хочется пить

Почти завяли цветочки. (Плечики опустили голову повесели)

Листочки-как плечи висят

Идут медленно грустно цветочкам

Но вдруг пошёл прохладный дождик

Цветочки обрадовались, сразу распрямились

Напились водички, устали цветы

Лежат, отдыхают. (Все тело расслабленно, Ручки и ножки)

Так приятно!

**Этюд «Будь здоров»**

Тот, кто с солнышком встает, (показывают жестами, и проигрывают)

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки

Тот спортивный человек

Постарайтесь быть такими

В садике и дома.

**Психологическое упражнение «Беседа деревьев»**

Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».
После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.