

## Комплексы для релаксации детей перед сном

Четыре комплекса гимнастики (на четыре недели месяца) для релаксации детей перед сном, которая проводится ежедневно на кроватях. Гимнастики собраны из разных источников.

### Комплекс № 1

*Лежа на кровати, на спине, руки вдоль туловища.*

Руки с силой выпрямляем –

*(руки поднять, вытянуть за головой, потянуться)*

Мы как будто подрастает. *(глубокий вдох, пауза)*

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

Что за странные пружинки?

Распрямились наши спинки!

*(потянуть носки ног на себя)*

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

*(пауза)*

Ноги расслабляются,

*(расслабить мышцы ног)*

Отдохнуть стараются.

*(положить ладони на область диафрагмы)*

Шарик надуваем,

*(вдох, живот надуть)*

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

*(выдох, живот втянуть)*

Дышится легко, ровно, глубоко.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

*(потереть ладони одну о другую)*

И теплыми ладошками умоемся как кошки.

*(ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)*

Грабельки сгребают все плохие мысли,

*(пальцами провести от середины лба к вискам)*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

Ресницы опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются.

Дышится легко... ровно...глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

## **Комплекс № 2**

### **«Буратино».**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Буратино — это деревянная кукла, поэтому его руки, ноги и туловище жесткие.

Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.

Медленно закройте глаза.

Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (5 сек.) — выдох (повторить 5—6 раз).

Итак, все вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее 5 сек. и опускаем на пол, расслабляемся.

Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем ее 5 сек. И опускаем вниз, отдышаем.

Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 сек., они прямые и напряженные. Опустили. Руки упали отдыхают.

Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Удерживаем это положение в течение 5 сек. Опускаем спокойно голову на пол.

Буратино отдыхает. Расслабляется все тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.

Расслаблены ноги, руки, туловище. Напряжение уходит.

Дыхание спокойное. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.

Мышцы лица тоже расслаблены. Буратино отдыхает.

Буратино потянулся, он открыл глаза и сел — руки перед собой, прямые.

Влево — вправо посмотрел, ручкой, ножкой повертел и превратился снова в ребенка.

## **Комплекс № 3**

### **«Сказочный дворец»**

*Лежа на кровати, на спине, руки вдоль туловища. Выполнять движения в соответствии с текстом.*

*В сказочном дворце*

На высоком крыльце  
Звучит грозный указ,  
Добрым молодцам наказ.  
«Кто сумеет заниматься  
Так, как гусли нам велят,  
Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять.  
Гусли – гусли - самогуды  
Распевают песни всюду.  
Раз готовы вы, друзья,  
Зарядку нам начать пора.  
Вот и музыка звучит,  
Ровно весь народ лежит.  
Начинаем заниматься,  
Слушать и не баловаться.  
На кровати я лежу,  
Прямо в потолок гляжу,  
Лежат ровно пяточки,  
Плечики, лопаточки,  
Спинка ровная прямая.  
Поздоровались с друзьями,  
Головою покачали,  
Влево – вправо повернулись  
И друзьям всем улыбнулись.  
Ухом тянемся к плечу,  
Быть здоровым я хочу.  
Щеки, носик в пляс пошли,  
Брови нежно подними,

Губы вытянулись в трубку.

Отдохни одну минутку.

Ой, пустились плечи в пляс

Веселей, еще хоть раз.

Пальцы, локти скачут вместе,

Ну, а тело – то на месте.

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Ноги стали подниматься,

Им ведь тоже заниматься.

Поднимись и опустишь,

Весь в зарядке пригодись.

Рад живот поупражняться,

Живот научим напрягаться.

Вдох и выдох – напрягись

И в пружинку превратись!

Вот и спинка.

Все прогнулись

Колобком все обернулись.

Ты пекись, пекись, дружок,

Будет славный пирожок.

Помассируем пока

Позвоночник и бока.

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Наше тело расслабляется,

Позвоночник выпрямляется.

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

## **Комплекс № 4**

### **Весёлая неделька.**

Начинаем гимнастику сидя на кровати, и далее движения по тексту.

Мы пришли и сели, Играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

А теперь легли в кроватку

Распрямили спины,

Потянули пятки

Все друг другу улыбнулись

И начали зарядку.

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака

И остановимся пока.

Потом повторим все опять-

Раз, два, три, четыре, пять.

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!