

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
д/с № 14 «Колобок»

# **Картотека комплексов антистрессовой гимнастики**

Разработала: воспитатель

Тайшина Ю.А.

# Оглавление

Комплекс № 1 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Паровозик из Ромашково» .....	- 2
Комплекс № 2 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Путешествие за здоровьем» .....	- 8
Комплекс №3 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Осенняя прогулка».....	- 12
Комплекс № 4 антистрессовой гимнастика для дошкольников «Полет в космос» .....	- 15
Комплекс № 5 антистрессовой гимнастики для дошкольников. ....	- 19
Комплекс № 6 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Машина времени».....	- 23
Комплекс № 7 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Поиграй-ка».....	- 27
Комплекс № 8 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Зоопарк».....	- 30

## Комплекс № 1 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Паровозик из Ромашково»

### 1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.)

*Воспитатель:* Ребята, вы помните мультфильм «Паровозик из Ромашково»? Сегодня мы будем в него играть, поедem на нем в деревню Ромашково. Хотите? Из чего состоит поезд? (Из паровоза и вагонов)

Паровоз - это голова поезда. А ну-ка, давайте проверим, готова ли наша голова к поездке.

Положите одну руку на лоб, а другую - на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали.

*Воспитатель:* А вагончики - это тело поезда. А тело наше, организм наш готов ли к поездке? Давайте проверим.

Поставьте руки на пояс, как на танцах, но большие пальчики поверните вперед, а ладони - назад. Вы знаете, что находится у человека в этом месте внутри тела? (Почки)

Правильно, почки. А немного повыше - надпочечники. Это маленькие чашечки на почках, но они очень важны для слаженной работы нашего организма. (Для младших дошкольников уточнение не обязательно.)

Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения зато, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали.

3 (3-4 мин.)

## 2. Техники на принципе резонанса, вибрации.

*Воспитатель:* Давайте поиграем в паровозик. Я буду паровозом, а вы - вагончиками. Сначала надо построить паровозик и вагончики! Возьмите в руки молоточки, стройте каждый свой вагончик. (Дети постукивают себя пальчиками и кулачками по голове плечам, рукам, туловищу, ногам.)  
Хорошо!

Помогите своему соседу построить вагончик

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и кулачками по спине соседа, стоящего впереди)

Хорошо!

А теперь помогите соседу с другой стороны

(Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.)

Хорошо!

(2-3 мин.)

*Воспитатель:* Новые вагончики надо покрыть краской, чтобы они были красивые. Закройте глаза, постарайтесь увидеть тот цвет, в который вы хотите покрасить свой вагончик. Какой цвет увидели? (Разные ответы детей.)

Красим! (Воспитатель проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение.)

А теперь - посушим краску. Давайте подвигаемся, чтобы краска быстрее высохла. Сначала посушим верхнюю часть вагона. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь - все остальное. (Дети трясут руками, часто топают ногами, подпрыгивают; хлопают себя по ногам.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы построили очень красивые новенькие вагончики. Теперь можно отправляться в путь.

(Дети встают в затылок друг другу, кладут руки на плечи впереди стоящему.)

*Воспитатель:* Паровозик из Ромашково отправляется с третьего пути!  
Просим пассажиров занять свои места!

Чух-чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали! (Воспитатель ведет колонну «змейкой», все продвигаются, часто топая ступнями.)

Загудел паровоз,

Он вагоны повез.

Новенький, блестящий,

Совсем как настоящий!

У-У-У-У!

(Дети выполняют звуковибрационное упражнение со звуком \ у \, поколачивая по груди кулачками.) Хорошо!

(2-3 мин.)

*Воспитатель:*

Наши пассажиры в поезде сидят.

Все с интересом в окошечки глядят.

Давайте превратимся в пассажиров и сядем в вагончики!

(Дети садятся на пол, руки в упоре сзади.)

Наш поезд едет по кочкам, по кочкам.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро подпрыгивают вверх - вниз, опираясь на руки.)

-А теперь едем по ровненькой дорожке.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро двигаются вперед - назад.)

Затрясло вагончик на повороте.

(Дети выполняют вибрационное упражнение: быстро покачиваются вправо-влево.)

(Упражнение повторяется 3 раза.)

Хорошо!

(2-3 мин.)

Воспитатель: Паровозик устал и остановился на лесной полянке. Это был очень добрый паровозик, который любил птичек, природу, цветы. Давайте и мы с вами выйдем из вагончиков и поиграем в игру «Шла коза по лесу».

(Дети встают в круг в затылок друг другу. Водящий (коза) стоит в центре круга с закрытыми глазами. Все двигаются по кругу, часто топая ступнями.)

Шла коза па лесу, по лесу, по лесу.

Нашла себе принцессу, принцессу, принцессу.

(Дети останавливаются. Тот, кто стоит напротив «козы», становится принцессой, выходит в центр круга и танцует с козой, остальные дети танцуют в кругу.)

Давай коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем!

(Прыжки на пятках.)

И ручками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем!

(Потряхивание кистями рук.)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем!

(Частое топанье ступнями,)

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем!

(Хлопки в ладоши.)

(Выбирается новый водящий и игра повторяется.)

Хорошо!

(3-4мин.)

*Воспитатель:* Паровозик из Ромашково отправляется домой! Просим пассажиров занять свои места!

Чух -чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали!

(Воспитатель ведет колонну детей «змейкой». Все двигаются, часто топая ступнями.)

Вот, мы и приехали. Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Закройте глазки и понаблюдайте; что происходит внутри вас. Мысленно поблагодарите всех своих друзей, с которыми вы играли, всех родных и любимых людей, природу - все и вся. Откройте глаза. Расскажите, пожалуйста, если вы что-то почувствовали.

Хорошо!

Я желаю, вам всем здоровья!

## **Комплекс № 2 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Путешествие за здоровьем»**

### **1. Техники целительных рук.**

(Дети стоят в кругу, взявшись за руки.)

*Воспитатель:* Ребята, давайте еще раз поздороваемся друг с другом. Но не просто поздороваемся, а искренне пожелаем всем присутствующим благополучия и хорошего настроения.

Сейчас мы вместе отправимся в увлекательное путешествие за здоровьем, но сначала проверим, готов ли наш организм начать работу над собой.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Поблагодарите свою голову зато, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких - маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым.

Откройте глазки и расскажите, что вы почувствовали.

Поставьте руки на пояс, как на танцах, но большие пальчики поверните вперед, а ладошки - назад. Вы знаете, что находится у человека в этом месте внутри тела? (Почки)

Правильно, почки. А немного повыше - надпочечники. Это маленькие чашечки на почках, но они очень важны для слаженной работы нашего организма. (Для младших дошкольников уточнение не обязательно.)

Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри, в ваших надпочечниках.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите, что вы почувствовали.

(3-4 мин.)

📌 *Воспитатель:* Наш организм готов к путешествию за здоровьем, а любое путешествие приятнее всего идти с лучшими друзьями. Сейчас я попрошу вас встать парами, лицом друг к другу и взяться за руки. Закройте глазки. Почувствуйте рядом своего лучшего друга, ощутите то тепло, которое он дарит вам. Поблагодарите его за это чувство, попросите прощения за то, что, может быть, когда-то его обидели и простите сами все обиды. Откройте глазки.

(1-2 мин.)

## **2. Техники на принципе резонанса, вибраций.**

*Воспитатель:* Отправляемся в путь! Давайте прокатимся на лошадаках. Пусть один из вас превратится в лошадку, а другой в наездника. Поехали!

(«Лошадка» потряхивает головой вперед - назад, вправо-влево.«Наездник» гладит «Лошадку» по голове, спине и при этом произносит слова:

Я люблю свою лошадку.

Причешу ей шерстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

После этих слов «Лошадки» и «Наездники» изображают бег на месте.)

Хорошо!

А теперь поменяйтесь местами и поиграем еще раз.

(2-3 мин.)

*воспитатель:* Хватит скакать на разных лошадаках. Гораздо веселее ехать всем вместе на одной лошадке. Садитесь в тележку, на коврик, вытяните ножки вперед, обопритесь руками о пол - и поехали!

(Дети выполняют упражнение со словами:

Поскакали, поскакали! (подпрыгивают вверх-вниз)

По кочкам, по кочкам, (качаются вправо-влево)

По ровненькой дорожке, (двигаются вперед-назад)

Тпру, приехали!)

Лошадка пощипала сочной травки на поляне и снова поскакала.  
(Повторение упражнения.)

Лошадка напилась свежей воды из родника и поскакала дальше.  
(Повторение упражнения.)



3 Как хорошо!

Почувствуйте прилив новых сил, почувствуйте, как бодрость и радость заполняют ваш организм.

(3-4 мин.)

*Воспитатель.* Лошадка радостно заржала, а бубенчики на уздечке застучали, зазвенели.

Давайте это покажем. (Дети постукивают себя по груди пальчиками, кулачками и произносят звуки поочередно: / и / (сильно, пронзительно, рот в улыбке), затем - / о-о-о-о / (долго, протяжно).)

(1 -2 мин.)

*Воспитатель:* Ребята, дальше наша лошадка скакать не может -впереди луг с высокой густой травой. Лошадка не видит тропинки. Она сбилась с пути. Давайте встанем друг за другом «паровозиком» и поможем лошадке, проложим тропинку через луг.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и двигаются вперед, часто топя ступнями. Воспитатель встает впереди колонны и ведет ее «змейкой». В заключение, колонна замыкается в круг.)

(1-2 мин.)

*Воспитатель:* Посмотрите, ребята, пока мы ходили по лугу, все промокли от росы. Как это здорово! Прохладно, приятно и полезно. Давайте отряхнем, друг друга от капелек росы и просушим. (Дети поколачивают пальчиками по спине впереди стоящего соседа.)

А теперь повернитесь в другую сторону и отряхните другого соседа(Повторение упражнения.)

Все просохли?

Хорошо!

(1-2 мин.)

*Воспитатель:* Ребята, закройте глазки и мысленно оглядитесь по сторонам. Как красиво вокруг! Небо голубое, травка, как изумрудный бархат! Летают бабочки, щебечут птички. А кто это там? (Поет песенку-загадку:

Далеко, далеко

На лугу пасутся КО...

Откройте глазки. Кого вы увидели? (Кони, козы и коровы)

3 **Правильно, коровы!**

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!

Хотите получить здоровье от коровки? Закройте рот и помычите, как коровки!

(Дети протяжно произносят звук /м/с закрытым ртом.) Какое большое стадо!

Хорошо!

(1-2 мин.)

*Воспитатель:*

Если вы сегодня - стадо,

Значит я у вас - пастух.

И прошу иметь в виду –

Стадо я домой веду!

(Дети топают пятками по полу.)

*Воспитатель:* Ну, вот мы и дома. Закончилось наше путешествие за здоровьем. Вам понравилось?

А если понравилось, тогда давайте поблагодарим наше тело, весь наш организм за работу и потанцуем. (Включается ритмичная музыка.)

Танцуют кисти рук, танцуют ножки, танцует все тело.

Хорошо!

Я желаю вам всем здоровья!

## Комплекс №3 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Осенняя прогулка»

### 1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем образуют круг)

*Воспитатель:* Какое сейчас время года? (Осень)

Закройте глаза, поднимите головы вверх, посмотрите на небо.

Что там можно увидеть осенью? (Тучи, облака)

На что похожи облака и тучки? (Разные ответы детей.)

Откройте глазки.

Облака могут быть похожи на разные предметы.

Одно облачко превратилось в голову человека. Поймайте это облачко и загляните в него.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри облачка-головы.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал что-то интересное внутри облачка-головы? Расскажите.

*Воспитатель:* А другое облачко влетело внутрь нашего тела. Давайте заглянем туда, посмотрим, что делает там облачко? Оно поздоровалось с сердцем. (Дети кладут руки на область сердца.) Потом вдохнуло свежего воздуха в легкие. (Дети делают глубокий вдох и выдох.) Желудку облачко пожелало приятного аппетита. (Дети кладут руки на область желудка) А потом оно остановилось и решило отдохнуть. Положите обе руки на поясницу, где живут почки.

Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри. Поблагодарите мысленно вес, что живет внутри нашего организма, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал что-то интересное внутри?  
Расскажите. (3-4 мин.)

## 2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

*Воспитатель:* Какая погода часто бывает поздней осенью? (Дождь и снег.) Давайте покажем погоду.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу так, чтобы можно было коснуться руками впереди стоящего.)

*Воспитатель:* Представьте, что ваши пальчики - дождинки. Приготовьте пальчики.

(Дети показывают руки со слегка согнутыми пальчиками)

Застучал дождик по спине, по плечам всех ребят. (Дети поколачивают пальчиками по спине впереди стоящего соседа.)

Пальчики - дождинки будто летают и стучат по всему телу. •

А сейчас пошел снег хлопьями. Это ладошки-снежинки захлопали по спине, по плечам ребят. (Дети похлопывают ладошками по плечам и спине соседа.)

Хорошо!

Повернитесь в другую сторону и еще раз превратите свои пальчики а дождинки, а ладошки - в снежные хлопья. (Повторение массажа.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг. Ну что, вымокли до нитки? Замечательно! Давайте стряхнем с себя все капельки дождя и снежинки. Сначала - с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь со всего туловища стряхиваем капельки. (Дети часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Давайте посушим себя. (Дети хлопают в ладоши вокруг своего тела: слева, сверху, справа, внизу.) Хорошо! (3-4 мин.)

*Воспитатель:* Дождик кончился. Смотрите, солнышко выглянуло. (Дети поднимают головы вверх.)

Первой увидела солнышко обезьянка. Обрадовалась обезьянка, застучала от радости своими лапками себя по груди. Превращайтесь в обезьянок, постучите себя пальчиками по груди.

Хорошо!

3 А потом запела обезьянка от радости так, как она умеет: «А-а-а-а!»  
(Дети продолжают постукивать себя по вилочковой железе и протяжно произносят звук /а /)

Хорошо!

Услышала эту песню коровка и тоже запела, замычала: «М-м-м-м!»  
(Дети тянут звук /м/с закрытым ртом.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

*Воспитатель:* А потом увидел солнышко лягушонок и начал подпрыгивать от радости. Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь прямыми руками о пол. Превращайтесь в лягушат, попрыгайте вместе с ним: сначала вверх-вниз, слегка приподнимаясь на руках; затем вправо-влево покачались; затем вперед-назад пошатались. (Повторить упражнение 3 раза.)

Хорошо!

(2 – 3 мин.)

*Воспитатель:* Превратитесь в ребят, пожалуйста! Встаньте в круг, дайте друг другу свои ладошки, возьмитесь за руки. Улыбнитесь друг другу доброй улыбкой. Пожелайте мысленно всем своим друзьям здоровья!  
Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

## Комплекс № 4 антистрессовой гимнастика для дошкольников «Полет в космос»

### 1. Техники целительных рук.

*Воспитатель:* Голубая, круглая В космосе летает. На ней мы с вами живем. Как ее называют? (Планета Земля)

Предлагаю отправиться в космическое путешествие вокруг Земли. Согласны?

А каким должен быть космонавт? (Сильным, смелым, умным, здоровым.) Чтобы узнать, действительно ли они здоровы, космонавты проходят медицинское обследование.

Давайте и мы с вами узнаем, можно ли нам лететь в космос.

Сначала проверим голову, хорошо ли работает наш помощник - мозг.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, космос, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал? Расскажите.

А теперь давайте проверим, хорошо ли работают органы внутри нашего тела.

Положите обе руки на поясницу, где живут почки (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно все органы, что живут внутри нашего организма, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал внутри? Расскажите.

(3-4 мин.)

5 *Воспитатель:* Я вижу, что все здоровы и готовы к космическому путешествию.

## 2. Техники на принципе резонанса, вибрации.

*Воспитатель:* Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр)

Давайте наденем скафандры, подключим все датчики к нашему телу.

(Дети постукивают себя пальчиками по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам.)

Хорошо!

Помогите своему соседу застегнуть скафандр сзади и подключить датчики.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладонками по спине соседа, стоящего впереди.)

Хорошо!

А теперь помогите соседу с другой стороны.

(Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы очень красивы в блестящих скафандрах! Но давайте проверим, прочно ли застегнуты скафандры. Потрясите головой, руками, ногами, попрыгайте, попляшите, постучите пятками по полу. (Дети выполняют упражнение.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

У всех скафандры пристегнуты прочно. Можно отправляться в полет вокруг Земли.

Возьмитесь за руки, закройте глазки, подключите энергию радости, передайте эту энергию через свои ладонки своим друзьям. Летим!

*Воспитатель:* А вот и ближайшая к Земле планета, ее очень хорошо можно видеть ночью.

Как она называется? (Луна)

Как вы думаете, мы здесь встретим кого-нибудь?

Как называются жители другой планеты? (Инопланетяне)

Давайте покажем таких инопланетян. Наверное, инопланетяне обрадуются встрече с нами и, может быть, свою радость покажут вот

такими движениями. (Дети вместе с воспитателем постукивают пальчиками, ладонями, кулачками себя по груди) А может быть, они споют песню радости на своем языке. (Дети продолжают постукивать себя по вилочковой железе и протяжно произносят: «Е-э-э-э!» / как в «ель»/, затем - «А-а-а-а!» /как в «мама»/, затем - «Оо-о-о!» / как в «окошко»/, затем - «Ю-у-у-у!» /как в «Дебюсси»/.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

*Воспитатель.* А теперь давайте покажем, как инопланетяне танцуют. Эти танцы совсем не похожи на наши.

Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь руками о пол. Вы очень похожи на настоящих инопланетян! Потанцуем!

Первый танец: подпрыгивая вверх-вниз, двигаемся вперед, в круг, на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся назад, паевое место, на счет «Раз-два-три!»

Второй танец: покачиваясь вправо-влево, двигаемся в одну сторону на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся назад, на свое место, на счет «Раз-два-три!»

Третий танец: пошатываясь вперед-назад, двигаемся назад на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся вперед, на свое место, на счет «Раз-два-три!»

Понравилось? Повторим еще раз.

(Дети выполняют упражнение три раза.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

*Воспитатель:* Превратитесь в космонавтов, пожалуйста! Пора космонавтам возвращаться на Землю. Встаньте в круг, дайте друг другу ладошки, возьмитесь за руки. Закройте глаза, включите энергию любви к родной Земле и передайте эту энергию своим друзьям. Понаблюдайте, что происходит при этом внутри вас.

Летим домой!

Открывайте глазки. Вот мы и дома. Давайте снимем скафандр. (Дети хлопают в ладоши вокруг своего тела: слева, вверху, справа, внизу.)

Хорошо!



Улыбнитесь друг другу доброй улыбкой. Пожелайте мысленно всем своим друзьям, родственникам здоровья!

Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

## Комплекс № 5 антистрессовой гимнастики для дошкольников.

### 1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.) Воспитатель: Стоит в поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, не высок. Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Ребята, что это за терем-теремок? Куда это мы с вами попали? (В сказку) Как называется эта сказка? («Теремок»)

Ну, раз попали мы с вами в сказку, давайте заглянем внутрь терема-теремка.

Воспитатель: Наше тело-(воспитатель проводит руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение) - это тоже терем-теремок, где живут разные органы (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Давайте послушаем, почувствуем, что происходит в нашем тереме-теремке на верхнем этаже, где живет мозг (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят, рассказывают вам сказки. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал какие-то изменения внутри терема-теремка? Расскажите.

*Воспитатель:* А теперь послушаем, что происходит на нижнем этаже нашего терема-теремка. Положите обе руки на поясницу, где живут почки (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно все, что живет внутри нашего терема-теремка, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас почувствовал какие-то изменения внутри терема-теремка? Расскажите.

(3-4 мин.)

## 2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

*Воспитатель:*

Тили-бом! Тили-бом!

Загорелся Кошкин дом.

Кошка выскочила,

Глаза выпучила.

Ребята, а это какая сказка? («Кошкин дом») Кто автор? (С. Маршак)

Давайте поможем кошке построить новый дом. Каждый из вас построит крепкий, прочный новый дом.

(Дети постукивают пальчиками по своей голове, по плечам, рукам, ногам, всему телу со словами:

Целый день тук да тук.

Раздается звонкий стук.

Строим дом, дом большой

И с крылечком, и с трубой.

Тили-тили-тили-бом!

Приходите в новый дом!)

А теперь помогите своим друзьям построить дом. (Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладошками по спине соседа, повторяя те же слова. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение с теми же словами.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг.

Кто же это идет к кошке в новый дом? Большой, бурый, лохматый - кто это? (Медведь)

Из какой он сказки? («Маша и медведь», «Три медведя»...)

Мишка рыбку ловил, себе шерстку намочил. Покажите, как мишка стряхивает капельки воды со своей шерстки. Сначала - с головы. (Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

Теперь - с лап. (Дети потряхивают руками.) Ну а теперь - со всего туловища. (Дети потряхивают всем, телом, часто топают ногами, подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Посушите, пожалуйста, мишку, подуйте на него. Вдохните воздух носом, а выдохните через рот. Ну-ка, кто дольше подует на мишку!

Хорошо!

(3-4мин.)

*Воспитатель:* А еще к кошке в новый дом собирался прийти такой ушастенький, летом - серый, зимой-белый, живет в лубяной избушке. Кто это? (Заяц)

Из какой он сказки? («Лиса и заяц»)

Но вот беда: спит зайка в своей лубяной избушке и не слышит, что кошка его в гости зовет.

Надо бить в барабаны, будить зайку.

(Дети постукивают себя по груди со словами:

Зайку мы будили,

В барабаны били.

Бум-бум, тра-та-та!

В барабаны били.)

Бу-у-у-у-м-м-м-м!

(Звуковибрационное упражнение со звуками \у\ И\М\.)

Хорошо!

Проснулся зайка, бросился со всех ног к кошке в гости. Покажите, как он спешит. (Дети часто топают ногами на месте.)

А на болоте очень волнуется необычная лягушка. На голове у нее корона. Кто это? (Царевна-лягушка) Из какой она сказки? («Царевна-лягушка»)

Царевна-лягушка не может идти в гости в своей лягушачьей коже. Она должна превратиться в девицу-красавицу. Покажите, как лягушка сбрасывает кожу. Она сначала подпрыгивает вверх-вниз 10 раз. (Дети выполняют упражнение.) Затем быстро-быстро качается вправо-влево. (Дети выполняют упражнение.) И, наконец, лягушка двигается вперед-назад 10 раз. (Дети выполняют упражнение.)

Чтобы волшебство свершилось, надо проделать все это 3 раза.

Хорошо!

Собрались все зверушки вместе в тереме - теремке и начали плясать весело и дружно. Покажите, как они пляшут. ( Вибро танец)

(3-4 мин.)

Воспитатель: Сказка-ложь, дав ней намек, добрым молодцам - урок. Кто из поэтов-сказочников сказал так? (А.С.Пушкин),

В какой сказке звучат эти слова? («Сказка о золотом петушке»)

Чему учат нас сказки? ( Разные ответы детей.)

Давайте и мы с вами пожелаем друг другу добра и здоровья. Возьмитесь за руки, поделитесь своей добротой и здоровьем со всеми друзьями.

Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

## Комплекс № 6 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Машина времени»

### 1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят или сидят в кругу.)

*Воспитатель:* Ребята, а вы видели настоящего динозавра? А мамонта?  
(Нет).

Почему вы их не видели? ( Они жили очень давно.)

Верно, эти животные жили в те давние времена, что уже прошли, остались в прошлом. Хотите заглянуть в прошлое?

Может быть, когда-нибудь ученые изобретут «машину времени», с помощью которой можно будет попасть в любое время и увидеть, как жили люди, какие животные жили на Земле.

Но пока такой машины нет, мы с вами для путешествия в прошлое будем использовать наш организм. Наш организм - это тоже «машина времени», ведь в нем заложены знания и о прошлом, и о будущем. Покажем?

Скажите, сколько рук было у человека, который жил давным-давно?  
(Две)

А сколько ног? (Две)

Конечно две, иначе это был бы уже не человек.

А сколько ног и рук будет у человека через 100 лет, в будущем? (Две руки и две ноги)

А сердце у него будет?

Вот видите, все вы знаете.

Значит, можно отправляться в прошлое.

Давайте настроим наши «машины времени».

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Вспомните своих прабабушек и прадедушек. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир, который был и будет.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали или увидели.

*Воспитатель:* Поставьте руки на поясницу. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме. Узнайте, о чем помнят внутренние органы.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали или увидели.

(3-4 мин.)

## **2. Техники на принципе резонанса, вибраций.**

*Воспитатель:* «Машины времени» готовы. Можно отправляться в прошлое.

Возьмитесь за руки, включите энергию познания, передайте ее своим друзьям.

Заведите «машину времени»: «О-о, и-и, о-о, и-и, о-о, и-и!» (Дети произносят поочередно звуки, одновременно медленно поднимают руки вверх.)

Переносимся в прошлое: «Ю-ю-ю-ю-ю-ю!» (Дети протяжно произносят звук, как в слове «Дебюсси», одновременно медленно опускают руки вниз.)

Закройте глаза, представьте себе древний лес. В нем растут древние невиданные деревья, летают необычные птицы. Увидели? Открывайте глаза. Пойдемте на прогулку по древнему лесу. Только от меня никуда не отходите. Смотрите внимательно и повторяйте за мной все движения.

Раз, два, три, четыре.

Дело было в древнем мире.

Поднимая свои ноги,

Шел без тропки, без дороги

Через древние леса

Древний ящер-динозавр.

(Дети топают ногами на месте.)



Шел он, топал и как вдруг

Услыхал какой-то звук.

(Дети протяжно произносят звук /м/с закрытым ртом.)

Поднял мрачные глаза

Прямо к небу динозавр.

И увидел, что совсем низко над землей летит ящер - птеродактиль.  
Зацепил птеродактиль своими гигантскими крыльями ветви дерева.

И с дерева, под которым проходил, динозавр, на него посыпались  
желуди.

Под каким деревом проходил динозавр? (Под дубом)

Покажите, как сыплются желуди на динозавра. (Дети постукивают себя  
пальчиками по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам.)

Хорошо!

Засыпали динозавра желуди. Захотел он их стряхнуть с себя. Покажите,  
как он это делает. Сначала стряхните желуди с головы.

(Дети потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

А теперь - со всего туловища. (Дети трясут руками, часто топают ногами,  
подпрыгивают, хлопают себя по ногам.)

Хорошо!

Помогите соседу-динозавру стряхнуть желуди со спины, ему самому не  
достать.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают  
пальчиками, кулачками по спине соседа, стоящего впереди.)

Хорошо!

(4-5 мин.)

Ушел динозавр, улетел птеродактиль, а мы с вами вышли к древнему  
озеру. В этом озере водятся древние крокодилы.

Покажите, как охотятся древние крокодилы. Садитесь на коврик, ножки  
вытяните вперед, обопритесь руками о пол сзади. Очень похожи на  
крокодилов!

Крокодилы хотят кушать, они открывают свои пасти. (Дети поднимают  
одну ногу опускают. Затем поднимают другую ногу, опускают.)

Увидели крокодилы добычу, поползли к ней, переваливаясь на своих  
лапах.



3 (Дети покачиваются вправо-влево.) Потом побежали побыстрее. (Дети быстро двигаются вперед-назад.) Потом, даже вприпрыжку побежали. (Дети подпрыгивают на месте.)

Но добыча убежала. А вот и следующая добыча. (Дети повторяют все упражнение еще 2 раза.)

Хорошо! (2-3-мин.)

*Воспитатель:* Наше время пребывания в прошлом истекло. В прошлом нельзя задерживаться надолго. Пора возвращаться в наше время.

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Включите энергию любви к мамам, папам, друзьям, передайте ее своим друзьям, от этого она только усилится. Закройте глаза. Постарайтесь увидеть что-нибудь из нашего времени. Что вы увидели? (Разные ответы детей.)

Ну, вот мы и дома. Открывайте глазки.

Но мы с вами не побывали на своих «машинах времени» в будущем! А ведь это так просто! Помечтайте о том, что нас ждет в будущем замечательная жизнь, без болезней, ссор. А что будет в будущем хорошего? (Разные ответы детей.)

Что нужно сделать нам и вам, чтобы это будущее осуществилось? (Разные ответы детей.)

Пусть будет так!

Я желаю вам всем здоровья!

## Комплекс № 7 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Поиграй-ка»

### 1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят в кругу.)

*Воспитатель:* Ребята, хотите поиграть в разные игры? Для этого надо соблюдать только два правила:

§ играть дружно, всем вместе;

§ играть с добрыми чувствами в сердце. Согласны?

Тогда предлагаю, потрять в солнечных зайчиков.

Мы - солнечные зайчики.

Возьмемся за ладошки,

Подарим мы друг другу

Любви, тепла немножко.

(Дети берутся за руки, улыбаются друг другу.) Чувствуете, какие теплые и добрые ваши ладошки? Это солнечные зайчики согрели их.

Пусть солнечные зайчики согреют ваши головки.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове, что там делает солнечный зайчик.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко и солнечных зайчиков, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, кто из вас почувствовал солнечного зайчика в голове?

*Воспитатель:* Солнечный зайчик сейчас согреет всех вас. Сначала он принесет кусочек солнца сердцу. (Дети прикладывают руки к сердцу.)

Наполнит доброй силой легкие. Покажите, какие у вас сильные легкие. (Дети глубоко вдыхают через нос, делают долгий выдох ртом.)

Согреет желудок и кишечник. (Дети кладут руки на живот, одну над другой, и выполняют звуковибрационное упражнение: «О-о-о-о-о-о!», как в слове «окошко».)

И теперь солнечный зайчик пожелает здоровья почкам и надпочечникам.

3 Поставьте руки на поясницу. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма, что там делает солнечный зайчик.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко и солнечных зайчиков, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, кто из вас почувствовал солнечного зайчика?

(3-4 мин.)

## 2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

*Воспитатель:* Солнечный зайчик убежал к своей маме-солнышку, а мы продолжаем играть. Давайте поиграем в игру «Вот так!». Повернитесь в затылок друг другу.

Ровным кругом

Друг за другом

Все идем за шагом шаг.

(Дети идут по кругу, часто топая ногами.)

Стой на месте!

(Дети останавливаются, поворачиваются лицом в круг.)

Дружно вместе

Сделаем вот так.

(Дети поколачивают пальчиками и кулачками себя по голове, плечам, всему телу.)

Хорошо!

Ровным кругом

Друг за другом

Все, идем за шагом шаг

(Дети идут по кругу, часто топая ногами),

Стой на месте!

(Дети останавливаются, не поворачиваясь лицом вокруг)

Дружно вместе

8 Сделаем теперь вот так.

(Дети поколачивают пальчиками, ладошками друг друга по спине.)

Хорошо

(Игра повторяется со следующими упражнениями: вибрация всем телом, поколачивание по груди, звук вибрация со звуками /Е/, /А/, /О/.)

Хорошо!

(5-6 мин.)

*Воспитатель:* А теперь давайте поиграем в игру «Сорока-белобока»

Садитесь на коврик, ножки вперед вытяните, обопритесь на руки сзади.

(Воспитатель задает вопрос, а дети отвечают.)

Сорока-белобока, Где была?

Далеко

По полю скакала,

Зерна собирала.

(Дети делают подскоки вверх-вниз, опираясь на руки.)

Вправо - зернышко пшеничное,

Влево - зернышко гречишное.

(Дети покачиваются вправо-влево, все быстрее и быстрее.)

Кашу варила.

Ложкой мешала,

Кашкой угощала,

(Дети двигаются вперед-назад)

Хорошо! (2-3 мин.)

*Воспитатель:* Та-Ра-Ра! Та-Ра-Ра! Вот и кончилась игра.

Да, ребята, пора заканчивать наши дружные, добрые игры. Вы можете научить ваших друзей, родственников играть в эти игры.

Возьмитесь за руки, почувствуйте тепло ладони друга. Держи меня за руки Вместе слетаем И к звездам, и к морю Себя мы узнаем. Почувствуем силу, Почувствуем волю. Познаем, что счастье Дано нам судьбою!

Я желаю вам всем здоровья!

## Комплекс № 8 антистрессовой гимнастики для дошкольников «Зоопарк»

### 1. Техники целительных рук.

(Дети вместе с воспитателем стоят или сидят в кругу.)

*Воспитатель:* Я приглашаю вас посетить необычный зоопарк. Хотите?

А что такое зоопарк?

Каких животных можно увидеть в зоопарке? (Разные ответы детей.)

Подумайте и скажите мне, зачем люди приходят в зоопарк? (Разные ответы детей.)

А животным в зоопарке хорошо? (Разные ответы детей.)

Чего ждут животные от людей, которые приходят в зоопарк? (Разные ответы детей.)

Каких людей они не боятся? (Разные ответы детей.)

А вы хотите, чтобы животные вас не боялись?

Тогда давайте наполним наше тело, нашу душу добротой. Тогда звери будут тоже добры к нам.

Положите руки на лоб и на затылок, закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит в голове, почувствуйте, как она наполняется добрыми мыслями.

Поблагодарите свою голову за то, что она думает, мыслит. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, небо, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, у кого из вас появились добрые мысли в голове?

*Воспитатель:* Пусть доброта заполнит все ваше тело.

Поставьте руки на поясницу. Закройте глазки и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма, как он теплеет от наполняющей его доброты.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения за то, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек за то, что они вас любят. Попросите у них прощения за то, что не

всегда слушаетесь. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир, в котором мы живем.

Откройте глазки и расскажите, кто почувствовал, что стал еще чуточку добрее?

Что вам захотелось сделать?

(3-4 мин.)

## 2. Техники на принципе резонанса, вибраций.

*Воспитатель:* Отправляемся в необычный зоопарк. Необычный он потому, что звери там не сидят в клетках, а играют со всеми добрыми посетителями.

А вот и первый зверь идет к нам навстречу. Угадайте, кто это?

Нам из джунглей шлет поклон

Чемпион по весу (Слон.)

Да он не один, рядом с ним - слоненок. Давайте покажем слона со слоненком.

Большие ноги

Шли по дороге.

ТОП! ТОП!

ТОП! ТОП!

(Дети медленно топают ногами на месте)

Маленькие ножки

Бежали по дорожке.

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

(Дети часто и быстро топают ногами.)

Хорошо!

(1-2 мин.)

*Воспитатель:* А вот другой зверь. Угадайте, кто это?

Пусть давно зиме конец –

В шубу прячется .... (Песец)

Песцы все, с головы до ног, покрыты теплой шерсткой.

Давайте покажем, где у песка растет шерстка.

(Дети постукивают себя пальчиками по голове, по плечам, по рукам и ногам, по всему телу.)

8 Хорошо вы показали песцов, но так получается, что на спине у них нет шерстки. Это правда? (Нет)

Так давайте покажем, что на спинке у песка тоже растет шерстка, густая, шелковистая и теплая.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают ладошками, пальчиками по спине соседа, стоящего впереди. Затем поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

Посмотрите наверх, на это дерево. Кто там скачет?

От банана до банана

Ловко скачет... (Обезьяна)

Сорвала обезьяна банан и от радости стучит себя лапками по груди.

Покажите, как она это делает.

(Дети стучат себя кулачками по груди в области вилочковой железы.)

Хорошо!

(1 мин.)

А это что за зверь?

Если даже захотеть,

Трудно рявкнуть, как (Медведь)

Может быть, попробуем порычать, как это делает медведь? Представьте, что медвежата просят у мамы свое любимое лакомство. Какое? (Мед)

Они говорят так: «Мам, меду бы нам!»

(Дети выполняют звуковибрационное упражнение: «М-м-м-м-а-а-а-а-м-м-м-м-м-м-м!»)

М-м-м-ё-о-о-о-о-ду-у-у-у бы на-а-а-а-м-м-м-м!»)

Хорошо!

Ребята, посмотрите теперь вниз, еще ниже. Чтобы увидеть это животное, лучше сесть. Все сели на коврик? Угадайте, кто это?

Из густых кустов без страха

Выползает ...(Черепаша)

Наша черепаха маленькая, но очень умная. Она заботится о своем здоровье: каждое утро делает зарядку. Так как двигаться быстро черепашка

не любит, зарядка проходит почти на одном месте. Но эта зарядка очень полезная.

Давайте ее тоже сделаем.

(Дети выполняют вибрационные упражнения, сидя на паласе: быстрые движения вверх-вниз, вправо-влево, вперед-назад. Повторяют упражнения три раза.)

Хорошо!

(2-3 мин.)

*Воспитатель:* Наш необычный зоопарк закрывается. Все звери хотят отдохнуть. Один из них уже спит.

Под собой не чуя ног,

Спит усталый (Носорог)

Отдохните и вы. Возьмитесь за руки, закройте глазки и подумайте о чем-то добром.

Расскажите, если это не секрет, о чем вы подумали?

Хорошо!

Я желаю вам всем здоровья!