

МБДОУ «ЦРР- Детский сад №77» города Костромы

Релаксационные игры

для детей раннего возраста.

(консультация для родителей, воспитателей)



Подготовила
Педагог-психолог
Широкова Т.В.

Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трёх лет, усталость и другие причины. Мама, психолог или воспитатель могут снять это напряжение, успокоить малыша, используя игры для релаксации.

Цель релаксационных игр – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Существуют разные релаксационные игры:

- Игры, помогающие достичь состояния релаксации путём чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;
- Игры-медитации снимают эмоциональное напряжение через расслабление основных мышц;
- Игры, помогающие добиться состояния релаксации путём чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
- Игры с прищепками – релаксация достигается путём сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные;
- Игры – «усыплялки», колыбельные имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребёнка, расслабляют и лечат.

Игры на основе нервно-мышечной релаксации

«Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим – вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Ножки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз).

«Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твёрдое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнёмся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щёчки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Поймай бабочку».

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует её поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат её.

«Холодно-жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер... » (Дети повторяют действия).

«Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Сорока-ворона кашу варила,
Сорока-ворона деток кормила,
Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала,
А самому маленькому –
Из большой миски
Да большой ложкой.
Всех накормила!

«Самолёт летит, самолёт отдыхает»

Цель: снять эмоциональное напряжение путём чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолётики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолётик летел). Стоя на месте, дети изображают самолётики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными – самолётики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

Игра с шарфиком

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

«Шишки»

Цель: снять напряжение.

Процедура проведения. Ведущий говорит: «вы – медвежата, а я мама-медведица. Я буду бросать вам шишки (*ведущий имитирует соответствующее движение*). Вы будете их ловить (*ведущий показывает, что надо сделать*) и с силой сжимаете в лапах». Дети играют. Ведущий: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама медведица снова кидает шишки медвежатам...».

«Лягушонок»

(перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам: Тянут губы прямо к ушкам!	<i>Взрослый и дети осторожно пальцами растягивают улыбку к ушкам</i>
Потяну – перестану и нисколько не устану!	<i>«отпускают» улыбку</i>
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...	<i>Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз.</i>

«Хоботок»

(перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Подражаю я слону: Губы «хоботком» тяну.	<i>Взрослый и дети тянут губы «хоботком»</i>
А теперь их отпускаю И на место возвращаю.	<i>Возвращаются в исходное положение</i>
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...	<i>Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз</i>

«Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют её. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

«Потягушечки»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (*через несколько секунд*): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперёд, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Игры – медитации

«На полянке» (*выполняется под релаксационную музыку*)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог: «представьте себе лесную полянку, на которой растёт мягкая травка-муравка. Давайте ляжем на неё, как на перинку. Вокруг всё спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щёчки, дотрагиваются до рук, гладят ваше тело (*пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребёнка к другому*). Лучики гладят... (*имя ребёнка*), ласкают... (*имя следующего ребёнка и т.д.*). Вам хорошо, приятно. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули».

«Воздушные шарики» (*выполняется под релаксационную музыку*)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог: «Все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Всё ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие-лёгкие. Воздушные шарики поднимаются всё выше. Дует тёплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (*пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребёнка к другому*). обдувает шарик... (*имя ребёнка*), ласкает шарик... (*имя следующего ребёнка и т.д.*). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик».

«Ручей» (*понадобится запись журчания воды и шума леса*)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог: «Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеёк журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдаёт вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся тёплыми от волшебных брызг, всё тело становится лёгким-лёгким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (*пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребёнка к другому*). Ручеёк погладил ... (*имя ребёнка*), и ... (*имя следующего ребёнка и т.д.*) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно... но пришла пора расставаться. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку».

«Лентяи»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети ложатся на ковёр. Психолог: «Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребёнка к другому). Отдыхают ручки у... (имя ребёнка), отдыхают ножки у... (имя следующего ребёнка и т.д.). Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши ноги, руки, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение... Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение».

Тихий час для мышат (игра с элементами медитации)

Цель: релаксация.

Процедура проведения. Психолог предлагает детям превратиться в мышат и показать, как они обедают – откусывают кусочки сыра; гладят свои животики – наелись; показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации на 1-2 минуты (с каждым разом можно увеличивать время), дети лежат и слушают музыку. На счёт «три» все мышата превращаются в послушных ребят. Психолог: «Откройте глазки, вы отдохнули и у вас хорошее настроение».

Игры на релаксацию путём чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замёрзла и не может взлететь. Предлагает согреть её своим дыханием. Дети дышат на ладошки (обучая этому дыхательному упражнению, психолог может попросить широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и её надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки (на начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе произнести долгий звук «У».)

«Воздушный шарик»

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я его буду надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растёт. А теперь сделаем вдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим ещё раз. Вдох – выдох, ещё один вдох – выдох. Молодцы!»

«Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Ведущий: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!» Размахивайте прямыми руками вперёд и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так». *(Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции)*

«Каша кипит»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Ведущий: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «Ф-Ф-Ф», - выпятили животик. Вот как каша кипит!»

Игры с прищепками

Игры с прищепками

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,
Всю одежду постирала,
Милой маме помогу,
Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим)

Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щёлк.
Не боимся тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за ведущим)

«Зайчик и собака»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять – Вышел зайчик погулять.	<i>Пальцы левой руки показывают «зайчика»</i>
Вдруг охотник выбегает И собаку выпускает. Собака злая лает,	<i>Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака</i>
Зайчик убегает.	<i>Левая рука убирается за спину</i>

«Интересный разговор»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.
Процедура проведения. У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак-квак!»

А утёнок: «Кряк-кряк!»

Все сказали, все спросили,

Хорошо поговорили!

«Лиса»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Ротик открывает, зайчиков пугает.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

«Крокодил»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

В зоопарке воробей пообедал у зверей,

А зубастый крокодил чуть его не проглотил.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

«Гусь»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

Га-га-га, - гогочет гусь, -

Я семьёй своей горжусь.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

«Птичка»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и ведущий сидят за столами, в руках у каждого по одной прищепке, локти на столе. Психолог сопровождает действия с прищепкой текстом. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

Птичка клювом повела,	<i>Рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону</i>
Птичка зёрнышки нашла,	<i>Другая рука показывает ладошку с воображаемыми зёрнышками</i>
Птичка зёрнышки поела,	<i>Пощипывание прищепкой ладошки</i>
Птичка песенку запела.	<i>Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик» - поёт. Психолог и дети напевают: «Ля-ля-ля!»</i>

«Глупая ворона»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, закрепить сенсорные навыки, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и ведущий сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

Глупая ворона Увидела бумагу -	Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик».
Как её ухватит. Думала конфета, Оказалось... фантик.	Производится наклон кисти с прищепкой к столу, захват фантика.

«Грачата»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает прищепку обеими руками по ходу проговаривания текста.

Двое маленьких грачат

Целый день в гнезде кричат.

Открывают рты грачата:

Очень есть они хотят.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

Игры-«усыплялки», колыбельные

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, утешают. И даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. Впоследствии они засыпают, едва педагог начинает напевать или проговаривать «усыплялку». А приученные отдаваться потоку образных представлений, они станут спать глубоким и крепким сном. Будет у малыша продолжительный и спокойный сон – будет и здоровье. Вот почему так много внимания испокон веков уделяется ритуалу отхождения ко сну.

Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно «уметь петь», можно задушевно и ласково проговаривать слова, нащёптывать. Важный момент: уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется. Это состояние передаётся детям, и они быстрее засыпают.

Все игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

«Ложимся спать» (игра с куклой)

Цель: помочь ребёнку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

Процедура проведения. Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кровати, берёт куклу и говорит: «Всем ребяткам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платьице, колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, Катюша». Педагог обращается к детям: «А теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

«Зайки серые»

Цель: подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилёг, и зайчик пушистый Алёша прилёг... Постельки у заек тёплые, мягкие. И у беленькой зайки Мариины тёплая, и у... Лапки зайки вытянули, тёплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки тёплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайнькам!» Педагог подходит к каждому ребёнку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку. Уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется.

«Усыплялка для ладошек»

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

Процедура проведения. Дети лежат в кроватях, педагог обращает внимание на их ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки, Хотят отдохнуть немножко.	<i>Показать ладони, несколько раз расслабленно встряхивают ими</i>
Они собирали игрушки.	<i>Показать, как собирали невидимые игрушки</i>
С мамой лепили плюшки.	<i>Полепить из невидимого теста</i>
С бабулей варили кашку.	<i>Перемешать невидимую кашу</i>
Рвали в саду ромашки.	<i>Сорвать несколько невидимых цветков</i>
Кидали хлебные крошки Воробушкам на дорожке.	<i>Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими, кидая невидимые крошки</i>
Устали наши ладошки, Пусть отдохнут немножко.	<i>Сложить ладони одну на другую, расслабить руки</i>

«Малышам всем спать пора»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Процедура проведения. Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получают нежное поглаживание от него:

Нашим пальчикам спать пора,
Нашим ручкам спать пора,
И волосикам спать пора,
Нашим ножкам спать пора.
И животу спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Лобику тоже спать пора.
Малышам всем спать пора!

«Все спят»

Цель: подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

Процедура проведения. Ребята лежат в кроватях. Педагог подходит к окну и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай-бай,
Ты, собачка, не лай,
Белолапа, не шуми.
Петушок, не кричи,
Моих ребят не буди!
Ребята выспятся,
Большие вырастут

И в школу пойдут!
Педагог ходит спокойно между кроватей, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем заводит колыбельную:

Все ласточки спят,
И лисицы спят.
И нашим ребятам
Спать велят.
Ласточки спят
Все по гнёздышкам,
Лисички спят
Все под кустиками,
Мышки спят
Все по норочкам,
Маленькие детки
В кроватках спят.
Спи и ты, Ванюша!
Спи и ты, Катюша!

(Называет ласково тех детей, к которым подходит.)

Другой вариант:
Вот и люди спят,
Вот и звери спят,
Птички спят на веточках,
Мишки спят на горочках,
Зайки спят на травушке,
Утки – на муравушке,
Дети все – по люлечкам...
Спят-поспят,
Всему миру спать велят!

«Прилетели гуси»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Процедура проведения. Педагог начинает напевно рассказывать «усыплялку», постепенно переходя на шёпот. Ходит между кроватями, нежно нашёптывает слова «усыплялки» и поглаживает каждого ребёнка, таким образом снимая напряжение, успокаивая малышей:

Ой, люли-люли-люли,
Прилетели к нам гули,
Сели гули на кровать,
Стали гули ворковать:
«Чем нам детушек кормить?»
Одна гуля говорит:
«Будем кашу варить».
Другая гуля говорит:
«Молочком будем поить».
Третья гуля говорит:
«В колыбельке качать,
Спать укладывать.
Уж вы, детушки, спите
Глазки ангельски зажмите,
Спите! Спите! Спите!»

«Игрушки»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Процедура проведения. Дети в кроватях. Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,
Лёг в коробку на бочок.
Сонный мишка лёг в кровать.
Слоник тоже хочет спать,
Хобот опускает слон,
Видит сладкий дивный сон.
Наши детки тоже спят,
Тихо носики сопят.
Мягкие подушки
Согревают ушки.
Глазки закрываются, сказки начинаются!