

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ГНОМИК»

ЦЕЛЬ: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы.

Рекомендуется выполнять после сильных переживаний, физических нагрузок.

Маленький гномик
Любит играть -
Бегать, вертеться,
Прыгать, скакать.
А когда он устает
Тут к кровати он идет.
Глазки закрывает,
Ручки поднимает,
Напрягает, расслабляет.
Сильно кулачки сжимает,
Отпускает, разжимает.
Ножки поднимает,
Держит, держит, напрягает
И тихонько опускает.
Делает глубокий вдох,
А затем он выдыхает.
Вот как отдыхает гном!
И опять играет.

*присели на корточки;
встали, выпрямились;
бег на месте, повороты в стороны;
прыжки на месте на двух ногах;
ходьба на месте;
Лечь на спину, руки вдоль туловища;
закрыть глаза;
поднять руки вверх;
сильно напрячь, а затем расслабить руки
сжать кулачки, напрячь пальцы рук;
разжать кулачки, расслабить пальцы;
поднять ноги вверх;
держат ноги на весу;
опустить ноги и расслабить;
сделать глубокий вдох через нос;
выдох через рот.
открыть глаза и медленно встать.*

«ЗООПАРК»

Мы ходили в зоопарк,
Много там смешных зверят.
Вот зайчики-мальчики,
Вот белочки-девочки,
А это могучий медведь.
К нему подойду я,
Как он зарычу я
И дальше пойду я смотреть.

*ходьба на месте;

ручками изображают ушки и прыгают
изображают лапки и прыгают;
Переваливаются с ноги на ногу;
делают глубокий вдох;
на выдохе произносят «р-ры-ы-ы»;
ходьба на месте.*

Это пруд, а там лягушка.
Рядом с ней ее подружка.
Надуваются лягушки
Как воздушные шары.
Ой! Как лопнут две подружки!
Нет, сдуваются они.

*прыжки на корточках;
сесть на пол, ноги прямые;
руки на живот, медленно вдыхать
и надувать живот;
Задержать дыхание;
выдохнуть.*

Подхожу к другой я клетке –
Там сидит огромный лев.
Зарычал он очень громко,

*ходьба на месте;
стать на носочки и тянуться вверх;
на выдохе произнести «р-р-р»*

Я стою, оцепенев.
Лев лег спать,
И мне спокойно, дышится легко.
И теперь пойду я дальше,
Но не далеко.

*сильно напрячь все тело, замереть;
медленно расслабить все мышцы;
подышать в индивидуальном ритме
ходьба на месте*

Рядом клетка небольшая.
Вижу я – в ней кто-то спит.
То барсук, лентяй изрядный,
Лапки вверх подняв, лежит.
Снится ему сладкий сон:
Будто он большая птица,
Высоко летает он,
Любит в небе порезвиться,
Поиграться с ветерком.
Сладко воздух он вдыхает,
А затем и выдыхает.
Его солнце согревает,
Теплый лучик с ним играет.
Как приятно, хорошо.
Дышится легко!

*Лечь на спинку;
закрывать глаза, потянуться;
расслабиться.*

*сделать глубокий вдох;
медленный выдох.*

«СНЕГ ИДЕТ»

Налетели вдруг метели,
Закружили и запели,
И снежинки захотели
Землю всю собой закрыть.
Ветры буйные гуляют,
Снега много намедает,
Даже птицы не летают,
Потому что снег идет.
Он кружится и ложится,
Скоро будет Новый год.

*дети стоят, «рассыпавшись горошком»,
закружились вокруг себя,
кружась все медленнее и медленнее,
сажаются на корточки, накрыв голову,
поднимаются, сильно машут руками,

опускают руки, склоняют голову,

медленно опускаются и ложатся
на спину, закрывают глаза,
дыхание спокойное.*

Рекомендуемые упражнения на расслабление и снятия нервно-психического напряжения:

1. «Воздушный шар».

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх, набрать воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

2. «Артистическое приседание».

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психо-эмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

3. «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

4. "Лимон" (расслабление мышц рук)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

5. "Слон" (расслабление мышц ног)

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом"

опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

6.«Сосулька» (быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

7. "Тишина" (расслабление всего организма).

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

8. "Бубенчик".

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

9. "Задуй свечу".

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

10. "Пара".

Стоя, друг против друга, и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

11. "Летний денек".

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

12. «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.