

Упражнения, регулирующие мышечный тонус.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, являются неотъемлемой частью каждого занятия по ритмике.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус, имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении. Кроме того, оптимизация мышечного тонуса тесно связана с формированием у дошкольников умения расслабляться, что оказывает влияние на общее психосоматическое состояние ребенка: части детей это помогает снять напряжение, способствует мышечному и эмоциональному раскрепощению, снятию «зажимов»; другим детям помогает сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

В основе выработки умения регулировать свой мышечный тонус лежит осознание ребенком большей или меньшей силы мускульного напряжения. Поэтому начинать эту работу следует с игровых упражнений, которые дадут ребенку возможность ощутить разницу между напряжением мышц и их расслаблением. При этом следует помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным. Поскольку проще всего почувствовать напряжение мышц в конечностях, то первыми тренировочными упражнениями должны быть упражнения для рук, ног и только затем для туловища, после этого можно переходить к упражнениям для верхнего плечевого пояса, шеи и артикуляционного аппарата. В этих упражнениях фаза напряжения не должна по длительности превышать 10 - 15 секунд. Приведем примеры таких упражнений.

НЕДОТРОГА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. Дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивают напряженные руки перед собой, как бы не подпуская к себе никого. При этом взрослому нужно сосредоточить внимание детей на состоянии напряжения в мышцах рук. По команде «Отдых» дети опускают руки вниз и расслабляют их, а взрослый обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

ФОНАРИ

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

КУЛАЧОК - ЛАДОШКА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети стоят, руки опущены вниз. По команде взрослого они сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

ЗАМОЧЕК

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» — спокойно опускают руки на колени.

ГУЛЛИВЕР В ГОСТЯХ У ЛИЛИПУТОВ

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц ног.

Описание. Дети сидят на ковре, ноги вытянуты вперед. По команде взрослого «Гулливеру тесно в маленьком дворце лилипутов» они напрягают вытянутые ноги, как бы стараясь отодвинуть от себя невидимую стену. По команде «Гулливер сломал стену» — дети расслабляют ноги и садятся спокойно.

НОСОК-ПЯТКА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц голеностопного сустава.

Описание. Дети сидят на стульчиках, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед то левую, то правую ногу, ставя ее на пятку, сильно согнув в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

Интересные релаксационные упражнения предлагают Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова (1998):

ШТАНГА

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

РАЛЛИ

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Сесть прямо на кончик стула. После команды «едем на гоночной машине» вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10—15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

СОСУЛЬКА

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, встав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька «выросла». После команды «Солнышко пригрело, и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

НЕВАЛЯШКА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи.

Описание. В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10—15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

НЕЗНАЙКА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Описание. Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

ЦВЕТОЧЕК

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, верхнего плечевого пояса, рук, ног, туловища.

Описание. Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего

тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — «цветочек завял».

КУКЛА УСТАЛА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, рук, ног, туловища.

Описание. Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Более успешному овладению детьми упражнениями, регулирующими мышечный тонус, будет способствовать их выполнение перед зеркалом. Особую важность это условие приобретает при формировании у дошкольников навыков напряжения и расслабления мышц мимической мускулатуры. С детьми можно проводить следующие упражнения.

НАДУЕМ ШАРИК

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание. Надуть щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

МЫ УДИВИЛИСЬ

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц лба.

Описание. Приподнять надбровные дуги, ощутив напряжение в области лба.

УПРЯМЫЕ БАРАНЫ

Цель. Формировать умение регулировать тонус мимической мускулатуры.

Описание. Нахмурить лоб, ¹⁰как бодающиеся бараны, не поделившие узкий мостик. Обратить внимание детей на ощущение напряжения в области лба.

ПЛАКСА

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц век.

Описание. Зажмурить глаза, плотно сомкнув веки, ощутить напряжение

В НИХ.

ТИГРЕНОК

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание. Оскалить зубы, с силой сжав их, растянуть губы в широкой улыбке (зубы видны).

СОЛНЫШКО ДРАЗНИТСЯ

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц языка.

Описание. Высунуть язык, почувствовав напряжение в нем.

При выполнении всех этих упражнений фаза напряжения не должна превышать 5-10 секунд.