

Упражнения для релаксации с детьми.

Упражнение «Кулачки». Упражнение «Пружинки».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются.

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее. Ноги напряжены! Тяжело так стоять. Перестали нажимать. Ноги расслабились. Приятно отдыхаем. Вдох – выдох!

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай...

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены,

И расслаблены...»

Упражнение «Шалтай — Болтай».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, *(поворот туловища влево – вправо)*,

Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки)*.

(3 раза).

Упражнение «Замедленное движение»

Цель: обучение позе покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,

Замедляются движенья, исчезает напряжение.

(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).

И становится понятно, расслабление приятно».

(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

Упражнение «Потягивание».

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

Упражнение «Улыбнись – рассердись».

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Упражнение «Волшебный сон».

Цель: обучение позе покоя.

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит:

«Напряжение улетело...

И расслаблено всё тело, *(2 раза)*

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губки тёплые и вялые

И нисколько не усталые,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, *(2 раза)*

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...» *(пауза)*

**

«Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Потянуться! Улыбнуться!»

Упражнение «Штанга».

Цель: напряжение – расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Поднимаем «*воображаемую*» штангу напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу.

«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (*наклон вперёд*)

Штангу с пола мы поднимем (*выпрямится, руки вверх*)

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно».

Упражнение «Шишки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах (*напряжение*). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

Упражнение «Лягушки».

Цель: расслабление речевого аппарата.

Губы вытягиваются, как при произношении звука «*И*», а затем возвращаются на место.

«Тянем губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам!

Потяну – перетяну

И нисколько не устану!

Губы не напряжены

И расслаблены».

Упражнение «Спящий котёнок».

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (*напряжение*). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (*расслабление*).

Упражнение «Олени».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы.

Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки.

Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

«Посмотрите: мы – олени,

Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно и глубоко».

Восстановление дыхания.

Упражнение «Хоботок».

Цель: расслабление речевого аппарата.

Вытянуть губы *«хоботком»* (как при артикуляции звука «у»). Напрягались губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными (*рот слегка приоткрыт, губы расслаблены*).

«Подражаю я слону,
Губки хоботком тяну,
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.
Губы не напряжены
И расслаблены».

Упражнение «Шарик».

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.

«Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем (*вдох*).
Шарик лопнул, выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.
Дышится легко...ровно...глубоко...»

Упражнение «Кораблик».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!

«Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.
Снова руки на колени,
А теперь немножко лени...
Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело...
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Дышится легко...ровно...глубоко...».

Упражнение «Любопытная Варвара».

Цель: расслабление мышц шеи.

И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, 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

Шея не напряжена, а расслаблена».

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

«А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,

И расслаблена».

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

«А Варвара смотрит вниз!

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена,
И расслаблена».

Упражнение «Тишина».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

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

«Тише, тише, тишина...

Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать...

И тихонько будем спать».

Упражнение «Спортсмены».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.

На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (*напрягаются все мышцы*). На вторую часть – мышечное расслабление.

«Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз.

Ну – ка, быстро улыбнись!».

Этюд «Четыре стихии».

Цель: развитие внимания, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

«*Земля*» — руки вниз;

«*Вода*» — руки вперёд;

«*Воздух*» — руки вверх;

«*Воздух*» — вращение руками.

Восстановление дыхания.

Упражнение «Стульчик».

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

И. п.: ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются.

Восстановление дыхания.

Упражнение «Рот на замочке».

Цель: расслабление – напряжение мышц лица.

Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрываем рот на замочек. Сильно – сильно сжимаем губы. Им становится неприятно. Отпускаем губы. Вот какими мягкими они стали.

Упражнение «Саморасслабление»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 — 5 минут музыка постепенно смолкает.

«Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Хорошо нам отдыхать... (*пауза*)

Но, пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Подтянулись! И друг другу улыбнулись!

Встаём!».

Упражнение «Винт».

Цель: расслабление мышц корпуса, рук.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки одновременно следуют за корпусом в том же направлении.

Длительность – 1 мин.

Упражнение «Качели».

Цель: расслабление мышц после напряжения.

И. п.: стоя одна нога выставлена вперёд, другая сзади.

Раскачивание: перенос массы тела с одной ноги на другую, то вперёд, то назад.

Длительность – 1 мин.

Упражнение «Брызгалки».

Цель: напряжение мышц рук.

Резко опускать руки сверху вниз поочерёдно, будто хлопаем ладошками по воде.

Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.

«Солнышко зашло за тучку, стало холодно»

Дети сжимаются в комок, чтобы согреться, при этом задерживают дыхание.

«Солнышко вышло из — за тучки, стало тепло.»

Дети расслабляются. Выдох.

Упражнение «Чо – чо — чо».

Цель: снятие речевых зажимов.

«Чо – чо – чо, чо – чо – чо – у меня болит плечо.

Чу – чу – чу, чу – чу – чу – раз болит – пойдё к врачу.

Чу – чу – чу, чу – чу – чу – нет, к врачу я не хочу.

Ча – ча – ча, ча – ча – ча – буду плакать у врача.

Чи – чи – чи, чи – чи – чи – помогают нам врачи.

Чу – чу – чу, чу – чу – чу – ну тогда пойдё к врачу.

Че – че – че, че – че – че – мы мечтаем о мяче.

Чи – чи – чи, чи – чи – чи – очень нам нужны мячи.

Чу – чу – чу, чу – чу – чу – нам купите по мячу.

Ча – ча – ча, ча – ча – ча – вот уж в речке два мяча.

Чи – чи – чи, чи – чи – чи – нам опять нужны мячи.

Че – че – че, че – че – че – мы мечтаем о мяче».

Упражнение «Ветерок».

Цель: расслабление мышц рук, корпуса.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

«Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо...

Ветер тише, тише, тише

Веточки всё выше! Выше!».

Упражнение «Сосулька».

Цель: расслабление мышц рук.

И.п.: стоя, руки – вверх. (Сосулька замёрзшая).

– повисли кисти рук. (Начала таять).

— повисли руки до локтя.

– повисли руки до плеч. (Совсем растаяла сосулька)

Повтор 3 раза.

Упражнение «Снеговик».

Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.

На первую часть стихотворения дети **«скаывают»** снежный ком. Затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка.

Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

«Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечёт слегка – увы! И нет снеговика».

(2 раза).

Упражнение «Плывём в облаках».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звучит спокойная музыка. Педагог медленно произносит слова:

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышитесь легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую

верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.

А, теперь нам пора спускаться обратно на землю... Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли...».

Упражнение «С».

Цель: снятие речевых зажимов.

«Са – са – са, са – са – са, ой – ой! Летит оса!

Сы – сы – сы, сы – сы – сы – не боимся мы осы!

Су – су – су, су – су – су – видел кто из вас осу?

Сы – сы – сы, сы – сы – сы – мы не видели осы.

Са – са – са, са – са – са – отгадайте где оса.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – вот поймать карася!

Се – се – се, се – се – се – карасей ловили все.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – не поймали карася.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – жили были два гуся.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – вот история и вся!».

Упражнение «З».

Цель: снятие речевого зажима.

Обратить внимание: кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка умеренно вытянута.

«За – за – за, за – за – за – здесь привязана коза.

Зы – зы – зы, зы – зы – зы – мало травки у козы.

Зу – зу – зу, зу – зу – зу – отвязали мы козу.

За – за – за, за – за – за – залезает в сад коза.

Зу – зу – зу, зу – зу – зу – привязали мы козу.

За – за – за, за – за – за – здесь привязана коза».

Упражнение «Ц».

Цель: снятие речевых зажимов.

«Це – це – це, це – це – це – вот вам сказка о яйце.

Цо – цо – цо, цо – цо – цо – курица снесла яйцо.

Цу – цу – цу, цу – цу – цу – лиса тянется к яйцу.

Ца – ца – ца, ца – ца – ца – кышь лиса от яйца.

Цу – цу – цу, цу – цу – цу – не пускать её к яйцу!

Цо – цо – цо, цо – цо – цо – сами мы съедим яйцо.

Цы – цы – цы, цы – цы – цы – отогнали? Молодцы!

Це – це – це, це – це – це – вот всем сказка о яйце».

Упражнение «Тень».

Цель: осознание языка собственного тела, развитие внимания к чувствам другого.

Дети разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой – его тенью. Человек делает любые движения, тень повторяет. Причём особое внимание уделяется тому, чтобы тень действовала в том же направлении, что и человек.

Упражнение «Горошина».

Цель: расслабление мышц языка.

Язык прижимается к щеке и надавливает на неё, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.

Упражнение «Цветы и дождь».

Цель: снятие мышечного напряжения рук, корпуса.

«Какие красивые цветы!» (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан»);

«Давно не было дождя. Цветы завяли...» (дети опустили руки);

«Сначала опустились головки» (склонили головы, плечи расслаблены);

«Затем весь стебелек согнулся до земли» (наклон с расслабленными руками);