

## Релаксационные упражнения с детьми.



**Релаксация** (от лат. *«Relaxation»* – расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

**Цель релаксации:** снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим. Последний создаёт наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала.

Релаксация является частью психологического лечения. Она помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

### Упражнение «Кулачки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, (*сжать пальцы*)

Пальчики сильнее сжимаем-

Отпускаем разжимаем...» (*разжать*) (2 раза).

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

**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 позы 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 позы 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 «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 «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 вперед)*

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 втягиваются, 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».