



Релаксационные упражнения



Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий: «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

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.

Релаксационные настрои

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... 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.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что 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 – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем 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.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и

свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Упражнения на релаксацию для детей 5-7 лет.

(для проведения упражнений подойдут акустические композиции, имитирующие звуки природы: дождь; шум леса с птичьими трелями; морской прибор).

«Птички»

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

«Летний денек»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит **релаксация** под звучание спокойной музы-ки.

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.

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Ребенок должен представить, что лучик солнца *«гуляет»* по его личику. Сначала яркий *«зайчик»* прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этому игривого *«зайчика»* малышу нужно ласково погладить.

«Клякса»

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка

Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (*на полу*). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

«Тихий сон»

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети лежат на полу (*на ковре*) и отдыхают, слушая музыку (можно представить какую-либо красивую картинку: пейзаж, уютную обстановку дома вместе с мамой, и др.).

«Добрый сон»

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Релаксация проводится аналогично предыдущему варианту. Только этот становится еще более приятным, потому что *«приходит добрая Фея»* (ребенок или взрослый, которая обходит всех и тихо шепчет каждому доброе слово или доброе пожелание).

«Чуткий сон»

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети лежат на полу на спине, *«руки по швам»*. Глаза у детей закрыты. Педагог называет движения, дети их выполняют.

Например: «Поднимите правую ногу, опустите. Поднимите обе руки, похлопайте в ладоши».

«Крепкий сон»

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Тренинг проводится аналогично предыдущему варианту. Глаза у детей закрыты. Педагог подходит к каждому ребенку и поднимает его руку или ногу, проверяя, насколько они расслаблены. (*Тренинг на умение владеть своим телом.*)

«Сон-фантазия»

Цель: снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети лежат на полу свободно. Глаза могут быть закрыты или открыты. Под музыку дети сочиняют сон. После того как музыка закончится, дети рассказывают, что они «видели» (*нафантазировали*) во сне

«Деревянные и тряпичные куклы»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: изображения деревянной и тряпичной кукол, магнитофон, спокойная фоновая музыка.

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками по-ворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

«Цветочек»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус (*«цветочек встречает солнышко»*). Затем последовательно уронить кисти (*«спряталось солнышко, головка цветочка поникла»*), согнуть руки в локтях (*«стебелек сломался»*), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно *«упасть»* вперед и слегка согнуть колени (*«завял цветочек»*).

«Веревочки»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Слегка наклониться вперед, подняв руки в стороны и затем уронив их. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

«Стряхнуть воду с платочков»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Руки согнуть в локтях, кисти свисают ладонью вниз. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить их вниз пассивно. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Незнайка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (*сбросить их*).

«Крылья самолета и мягкая подушка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (*изображая крылья самолета*). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

«Мельница»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Свободное круговое движение рук, описывающих большие круги вперед и вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, описав круг, свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как *«не свои»*). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникло зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

«Маятник»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела так же переносится на пятки. Носки от пола не отделяются. Перенесение тяжести тела возможно и в другом варианте: с ноги на ногу из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, рука правая и левая прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

«Великаны и гномы»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть на пятки.

«Паровозики»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад — вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда во всех направлениях должна быть максимальной. При отклонении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед т. е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

«Кошка выпускает когти»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Руки согнуть в локтях, ладони вниз, кисти сжать в кулачки и отогнуть вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки согнуть кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулачок («кошка спрятала когти»), и, наконец, вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением. Позднее в упражнение следует включить движение всей руки — то сгибая ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку («кошка загребает лапками»).

«Лимон»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

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.

«Снеговик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Любопытная Варвара»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

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!

«Слон»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

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!”.

«Пара»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

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.

«Палуба»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Котятка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

«Цветок»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: коврик, магнитофон, спокойная фоновая музыка

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (*медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками*). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение, и вновь всходит солнце.... и т. д.

«Зима-лето»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: коврик, магнитофон, спокойная фоновая музыка

На улице холодно, мы съезжились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звонит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (*лежим на спине, все мышцы расслаблены*).

«Воздушный шар»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите 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. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

«Дудочка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Это упражнение позволит малышу расслабить мышцы лица. Ребенок должен представить себе, что держит в руках дудочку. Для «игры» на инструменте малышу необходимо предложить набрать как можно больше воздуха в легкие, а затем вытянуть губы трубочкой и произносить длинный звук «у-у-у».

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: коврик, магнитофон, спокойная фоновая музыка

Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Малыш должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки — их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.

«Сосулька»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: коврик, магнитофон, спокойная фоновая музыка

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как

медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения воспитателю предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

«Прогулка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: стульчики по количеству детей, магнитофон, спокойная фоновая музыка

При выполнении данного упражнения дети рассаживаются на стулья. Для напряжения мышц они должны приподнять ноги и, не касаясь, пола «побегать» и «походить». И в это время могут быть использованы тексты для релаксации. Например: Собрались мы погулять. Поскорей, не отставать! Все немного побежали, ножки наши подустали. Мы недолго посидим, ну а после поглядим.

Применяемые тексты для релаксации должны помочь малышу в создании необходимого образа, что позволит ему наиболее эффективно расслабиться.

«Шалтай — Болтай»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо, Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки).*
(3 раза).

«Пружинки»

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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...»

«Штанга»

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

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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».

«Шишки»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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...

«Спящий котёнок»

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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)*.

«Олени»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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!
Дышитесь легко, ровно и глубоко».
Восстановление дыхания.

«Спортсмены»

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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!».

«Четыре стихии»

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

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

«Земля» — руки вниз;

«Вода» — руки вперёд;

«Воздух» — руки вверх;

«Воздух» — вращение руками.

Восстановление дыхания.

«Стульчик»

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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.

«Рот на замочке»

Цель: расслабление – напряжение мышц лица.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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.

«Саморасслабление»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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!».

«Винт»

Цель: расслабление мышц корпуса, рук.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

И. п. : стоя, ноги слегка расставлены. Руки одновременно следуют за корпусом в том же направлении. Длительность – 1 мин.

«Качели»

Цель: расслабление мышц после напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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.

«Брызгалки»

Цель: напряжение мышц рук.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

«Солнышко и тучка»

Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

«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.

«Ветерок»

Цель: расслабление мышц рук, корпуса.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

«Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо...

Ветер тише, тише, тише

Веточки всё выше! Выше!».

«Тень»

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

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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.

«Загораем»

Цель: напряжение, расслабление мышц ног.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

И. П. : Дети лежат на полу на спине.

«Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены».

Релаксационные игры, способствующие расслаблению мышц языка у детей 5-7 лет

«Горошина»

Цель: расслабление мышц языка.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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.

«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 пойду 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».

«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!».

«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».

«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».

**Релаксационные игры,
способствующие снятию психоэмоционального напряжения
у детей 5-7 лет**

«Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

«Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое 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...»

«Поймай бабочку»

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

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее 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 ее.

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются

щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, 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.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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!

«Самолет летит, самолет отдыхает»

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

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

«Игра с шарфиком»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

Процедура проведения. Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, 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.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

Вот понравилось лягушкам
пальцами

(Взрослый и дети осторожно

Тянут губы прямо к ушкам!

растягивают улыбку к ушкам

Потяну - перестану и нисколько не устану!

«Отпускают» улыбку

рас-слаб-ле-ны...

Губы не напряжены и

Пальчиком руки

проводят по

расслабленным губам сверху вниз.

«Хоботок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снять напряжение.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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

Подражаю я слону: Взрослый и дети тянут губы «хоботком»

Губы «хоботком тяну.

А теперь их отпускаю (Возвращаются в исходное положение)

И на место возвращаю. (Губы не напряжены и пальчиком руки проводят

рас-слаб-ле-ны...

по расслабленным губам сверху вниз).

«Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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 ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

«Потягушечки»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка

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 вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Литература:

1. Справочник педагога-психолога. Детский сад, 2012, № 3.
2. Баженова О.В. «Детская и подростковая терапия (практикум)»: Издательство «Генезис», 2016.
3. Зайцева Л.И. «Речевые, ритмические и релаксационные игры для дошкольников»: Детство-пресс 2012.
4. Глушакова О.А. Познаю, играю, отдыхаю: Игровые комплексы для развития познавательной активности. - Белый ветер, 2010.
5. Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду».-М.: ООО «Национальный книжный центр», 2016.