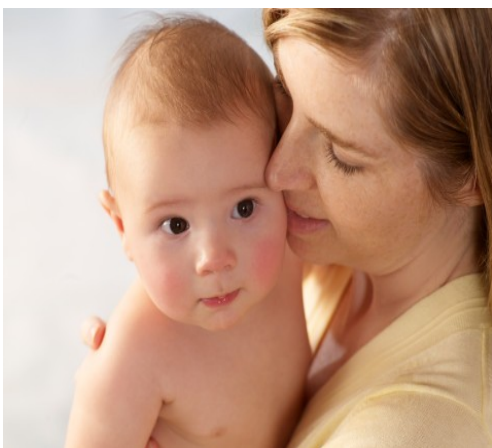




Памятка

*«Релаксационные упражнения
для детей»*



Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

«Задул свечу». Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуть на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка». Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки». Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сожмуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочек». Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав. (4 – 5с).

Губы все же я расслабил, а секрет себе оставлю.

«Злость успокоилась». Напрячь челюсть, растащивая губы и обнажая зубы. Рыгать что есть сил. Затем сделать несколько вдохов, потянуться, улыбнуться и широко оттерев рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, не держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рыгавцем всех пугаю (рыгать).

Чтобы злость улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко оттерев рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара». 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!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон». 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.

Упражнения на расслабление тылу ног:

«Палуба». 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, пятного 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 прижимает,

а другую расслабляет.

«Слон». 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, попеременно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».