

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Солнышко и тучка»

«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.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Кулачки»

«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!

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Цветы и дождь»

«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);

«Вдруг закапал дождик и цветы стали медленно оживать»

(повтор движений в обратном порядке)

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Олени»

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.

Найдите девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно и глубоко».

Восстановление дыхания.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Пружинки»

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...»

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Спортсмены»

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!».

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Улыбнись-рассердись»

Дети сидят. «Нам хорошо, мы думаем о чём-то приятном и улыбаемся (все тело расслаблено). Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается.

И снова все хорошо, мы улыбаемся.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Качели»

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

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА, РЕЧЕВОГО АППАРАТА

«Чо – чо – чо, чо – чо – чо – у меня болит плечо.
Чу – чу – чу, чу – чу – чу – раз болит – пойдй 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 пойдду 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»

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА, РЕЧЕВОГО АППАРАТА

«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»

«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»

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА, РЕЧЕВОГО АППАРАТА

«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!».

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Стряхиваем воду с пальцев»

Примите исходное положение: руки согнуты в локтях
ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
Быстрым и непрерывным движением предплечья трести
кистями, как тряпочками
(5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Сосулька»

Вы будете изображать сосульки. Сделаете вдох и поднимете руки над головой, а затем сосулька тает – уроните расслабленные руки вниз.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Дождь в лесу»

Круг друг за другом, «превращаемся» в деревья в лесу.
- «В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебирая пальцами*). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (*раскачиваемся в стороны, напрягая мышцы ног*). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (*лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди*). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (*усиливаем движение пальцев по спине*). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (*проводим ладошками по спине стоящего впереди*). Но вот опять появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя (*отряхиваемся*). Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА

«Пчела на носу»

Села на нос мне пчела, не легка не тяжела.
Я руками не машу, носом я её толкну.
Я наморщил сильно нос,
а когда расслабил,
То пчелы и след растаял

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Деревья»

В поле дерево стоит.
(*Поднимают руки над головой*)
Ветер ветви шевелит.
(*Покачивают руками*)
Весной набухнут почки
(*Сжимают пальцы в кулаки*)
Раскроются листочки
(*Разжимают кулачки, шевелят пальцами*)
Чтоб деревья подрастали,
Чтоб они не засыхали,
Корни дереву нужны
(*Опускают руки, разводят пальцы в стороны*)
Корни дереву важны
(*Поднимаются, распрямляются*)

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Зайчики»

По лужайке зайчики скакали
(*пальцами постукивают по коленке*)

И лису вдруг зайцы увидали
(*двумя пальцами ходят по коленке*)

Прыг, скок во лесок,
(*опять пальцами постукивают по коленке*)

Спрятались там под дубок
(*пальчики сжимают в кулачки*)

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА

«Глазки бегают по кругу»

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх, вниз
а затем ещё по кругу пробежались друг за другом,
не догнали – спрятались (*зажмурить глаза*).

Посидели, посидели, распахнулись,
осмелели, стали круглыми, большими
(*максимально раскрыть глаза*),
снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Пианино»

Один человек из пары должен лечь, приняв любую
удобную для него позу. Второй партнёр начинает прикасаться
пальцем к различным точкам на теле лежащего. Нужно
«пошевелить» именно тем самым местом, к которому только
что прикоснулся пальцем партнёр. Инструкция: старайтесь,
чтобы движение «шевеления» осуществлялось как можно

МЕНЬШЕЙ поверхностью

«Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как
кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе
произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Танцы»

*Сегодня мы с вами попали в сказочную страну, жители которой очень
любят танцевать. Они говорят друг с другом не словами, а лишь танцуя.
И здороваются они тоже с помощью танцев, покажите, как? А теперь
мы превращаемся в жителей этой сказочной страны. Сейчас мы
танцуем:*

- ☺ Потому что нам очень весело, мы веселимся.
- ☺ А сейчас мы танцуем, как будто мы грустим.
- ☺ А теперь мы на что-то сильно рассердились и танцуем, как будто мы
очень сердитые, мы злимся, топаем ногами и машем руками.
- ☺ Злость наша прошла и мы танцуем радостно.
- ☺ А теперь нам дали волшебный воздушный шарик, и мы тянемся и
взлетаем вслед за ним.
- ☺ А теперь мы танцуем свободно и легко.
- ☺ Танцуем, как солнечные лучики на лесной поляне.
- ☺ Мы танцуем как легкий ветерок.
- ☺ Вот мы превращаемся в ручеек и танцуем, как маленькие ручейки.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА,

РЕЧЕВОГО АППАРАТА

«Хоботок»

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»

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

«Любопытная Варвара»

*И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голова прямо.
Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох (2 раза):*

*«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 дольше.

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».

ДЫХАТЕЛЬНАЯ УПРАЖНЕНИЯ

«Пчёлки»

*«Представьте цветочную поляну. Много цветов. А вы
пчёлки, кружащиеся над этими цветами.*

- 1) Глубокий вдох. Руки медленно поднимаются в стороны.
- 2) Задерживаем дыхание.
- 3) Выдох с сильным звуком Ж-ж-ж. Руки медленно опускаются вниз.
- 4) Повторяем упражнение.
- 5) «Полетайте» по комнате, жужжа как пчёлки.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА

«Злюка успокоилась»

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

и рычанием всех пугаю (рычать).

*Чтобы злоба улетела и расслабилось всё тело,
над глубоко вздохнуть, потянуться, улыбнуться,*

может даже и зевнуть

(широко открыв рот зевнуть)

«Орешек»

Представь, что нужно разгрызть орешек.

Крепко сжать зубы, затем разжать.

«Конфета»

Представьте, что во рту вкусная конфета.

С большим удовольствием, не спеша пососите её.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Зайчики»

*Сейчас мы превратились в веселых зайчиков, которые играют на
барабанах.*

*«Как сильно зайчики стучат по барабанам! А вы чувствуете, как
напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!*

*Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в ручках, в
кулачках, даже в плечиках!?*

А на лице улыбка. Лицо расслабленное.

И животик расслаблен. Дышит спокойно.

А кулачки напряженно стучат!..

А что еще расслаблено?

*Давайте опять попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы
уловить все ощущения»*

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА

«Снежинка»

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы их ловите ртом. А теперь снежинка:

- легла на правую щеку – надуйте ее,
 - легла на левую щеку – надуйте ее,
 - легла на нос – поморщите нос,
 - легла на лоб – пошевелите бровями.
 - легла на веки – поморгайте глазками и откройте их.
- Снегопад закончился.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Лимон»

Опустите руки вниз и представьте себе, что в руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте «лимон» и расслабьте 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.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Насос и мяч»

“Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав в первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Штанга»

Вариант 1

“Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

“А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”.

Упражнение можно выполнить несколько раз.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Шалтай-болтай»

“Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Лес»

Материал: Аудиозапись: "Лес"

Дети выбирают себе дерево (дуб, сосну, березу), цветок, травинку, кустик и т.д. Мы превращаемся в лес. Как ваше растение ведет себя, когда:

- Дует тихий нежный ветерок
- Сильный холодный ветер
- Ураган
- Мелкий грибной дождик
- Ливень
- Очень жарко
- Ласковое солнышко
- Ночь
- Град
- Заморозки

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Часики»

Стоя. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

*Тик-так, тик-так,
Ходят часики вот так:*

*Влево, вправо,
Влево, вправо.*

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Листья»

Стоя. На первой строчке представить, что «листья растут», тянуть руки вверх с напряжением. На второй строчке сбросить руки вниз, встряхнуть расслабленными руками.

*Летом вырастают,
А осенью опадают.*

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«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, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Кулачки»

Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать покрепче пальцы в кулак, подержать несколько секунд. Затем распрямить пальцы рук и спокойно положить на колени.

*В кулачок ладонь сожми,
Кулачками постучи.
Сейчас, девочки и мальчики,
Отдыхать будут ваши пальчики*

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«Снежинки»

Дети представляют, что они – снежинки, которые медленно-медленно летают в воздухе, кружатся, и каждая в своем темпе опускается на землю. Ребенок-«снежинка» садится на пол, спина и плечи у него расслаблены, голова наклоняется вперед, все тело как бы обмякло. Далее дети чувствуют свое дыхание, как оно становится постепенно тихим и плавным.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

«ЦВЕТЫ НА ПОЛЯНКЕ»

«Давайте представим, что все вы – разные цветы (растения) на полянке. Светит ласковое солнышко. Как ваши головки поворачиваются за солнышком?

А теперь подул легкий ветерок. Как качаются ваши стебельки?

Ветер усиливается, на небе появляются тучи. Надвигается гроза, упали первые капли дождя. Что происходит с цветами? Покажите.

Но вот тучи рассеиваются, гроза стихает, показывается солнышко. Стекают последние капельки с ваших лепесточков. Умытые и свежие стоят цветочки на полянке и улыбаются солнцу»