

Релаксационные упражнения для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

Упражнения на релаксацию необходимо знать и применять на практике для того, чтобы управлять процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у них возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Поэтому педагог должен помочь детям.

Для управления процессами возбуждения необходимо научить детей расслаблять мышцы. Также необходимо учить их чувствовать напряжение, снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствуют профилактике заболеваний органов кровообращения, нормальной жизнедеятельности органов пищеварения и облегчают дыхание. Именно поэтому релаксационные упражнения очень важны, особенно в детском возрасте. Их можно проводить на любом занятии или уроке, на перемене в течение 3-5 минут.

- **Упражнение «Плывем в облаках»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

Педагог: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь в каком-нибудь прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, 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 легко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую верхушку облака, и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам не хочется шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли... Наконец, вы оказались на земле, а ваше облако вернулось на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

- **Упражнение «Воздушные шарики»**

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

Педагог: «Сядьте поудобнее, закройте глаза... Представьте, что вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь очень легкими. Ваше тело становится легким и

невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Воздушные шарики поднимаются выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... Лететь очень приятно. Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Улыбнитесь этому ветерку. И вот вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза».

Упражнение «Черепаша»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

Педагог: «Упражнение делается лежа на парте. Представьте, что вы маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке или мягкой травке возле прозрачного ручейка, реки, озера или моря, где вам больше нравится. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная тучка и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь. Напрягите спину, слегка выгибая ее – это ваш панцирь. Напрягите шею, руки и ноги. Попытайтесь втянуть их под ваш панцирь. Туча улетает! Опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась. Ее шея, ручки и ножки стали теплыми, мягкими и медленно появляются из-под панциря».

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

Цель: избавиться от напряжения.

Педагог: «Занимаем исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз, будто стряхиваем воду с пальцев».

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

Упражнение «Морская звезда»

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

Педагог: «Закройте глаза и представьте место, где вы больше всего любите отдыхать. Там вы всегда хорошо и безопасно себя чувствуете. Представьте, что находитесь в этом месте и делаете то, что вам хочется». В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз и глубоко вдохнуть.

Упражнение «Медуза»

Цель: расслабиться, избавиться от чувства дискомфорта.

Педагог: «Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде». Упражнение лучше всего выполнять под спокойную музыку.

Упражнение «Деревянные и тряпичные куклы»

Цель: расслабиться.

Педагог: «Движения помогают вам осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Поэтому сейчас мы будем изображать деревянных кукол. Напрягите мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук. Сделайте пару резких поворотов всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. А теперь будем подражать тряпичным куклам. Снимите напряжение в плечах и корпусе, пусть ваши руки теперь висят, будто тряпичные». В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

Упражнение «Лентяи»

Цель: расслабиться, ощутить покой, приобрести способности управлять своими мыслями.

Педагог: «Сегодня вы много занимались и играли. Наверное, вы устали. Я предлагаю немного полениться. Сядьте поудобнее, закройте глаза... Представьте, что вы – настоящие лентяи. Нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все тело. Вы отдыхаете, ленитесь, нежитесь, наслаждаетесь покоем. Отдыхают ваши руки, ноги и все тело... Приятное тепло охватывает все тело. Вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойное. Руки, ноги и все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет изнутри. Вы отдыхаете, вы нежитесь. 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 счет «три» откройте глаза. Теперь вы чувствуете себя отдохнувшими. Вы чувствуете себя бодрее, не правда ли?»

Упражнение «Водопад»

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

Педагог: «Представьте, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Представьте, что вы стоите под этим водопадом. Почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им расслабиться... Нежный свет течет дальше. По груди, по животу... Пусть свет гладит ваши ручки и пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, что тело полностью расслаблено. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя спокойно. А теперь

потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

Упражнение «Озорные щечки»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия.

Педагог: «Наберите воздух, сильно надувая щеки. Задержите дыхание, медленно выдохните воздух, как бы задувая свечу. Расслабьте щеки. Затем сомкните губы трубочкой, вдохните воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабьте щеки и губы». Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение «Рот на замочке»

Цель: снять мышечное напряжение, привести нервную систему и психику в состояние покоя.

Педагог: «Сожмите губы так, чтобы их не было видно. Представьте, что вы как будто закрываете рот на замочек. Затем расслабьте их.

Теперь выполним упражнение еще раз, повторяя за мной: «У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4 – 5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю».

Упражнение «Любопытная Варвара»

Цель: расслабиться, избавиться от чувства дискомфорта.

Педагог: «Занимаем исходное положение: станьте, ноги – на ширине плеч, руки опущены, смотрите прямо перед собой. Поверните голову максимально влево, затем вправо. Сделайте вдох и выдох. Движение повторяем по два раза в каждую сторону. Затем возвращаемся в исходное положение, расслабляем мышцы. Давайте выполним упражнение еще раз, повторяя за мной: «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед, тут немного отдохнет».

Поднимаем голову вверх, смотрим на потолок как можно дольше. Затем возвращаемся в исходное положение, расслабляем мышцы. Выполним это движение еще раз, повторяя за мной: «А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращаемся обратно, расслабляемся приятно». Медленно опускаем голову вниз, прижимаем подбородок к груди. Затем возвращаемся в исходное положение, расслабляем мышцы. Выполним упражнение еще раз, повторяя: «А теперь посмотрим вниз: мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно, расслабляемся приятно».

Упражнение «Драгоценность»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от напряжения.

Педагог: «Представьте, что вы держите в кулачках что-то очень

ценное, дорогое для вас. А кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче. Даже косточки заболели и кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел. Вы разжимаете кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... Отдохните... Но вот кто-то снова хочет забрать то, что находится у вас в кулачке. Он не должен заметить, что там что-то есть! Крепко-крепко сожмите свою драгоценность. А теперь расслабьтесь, опасность позади. Вы снова сумели защитить свое сокровище!»

Упражнение «Дождь в лесу»

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

Педагог: «Станьте в круг друг за другом и представьте, что вы превращаетесь в лесные деревья. В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся своими веточками, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. А деревья крепко держатся корнями, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног).

Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые дождевые капли (дети кончиками пальцев касаются спины впереди сидящего товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильного удара дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам друг друга). Ура! Появилось солнышко! Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя. Они чувствуют себя бодрыми, свежими и радостными».

Упражнение «Птички»

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

Педагог: «Представьте, что вы маленькие птички. Вы летаете по душистому летнему лесу, вдыхаете его ароматы и любуетесь его красотой. Вы 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.

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. Теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы отдыхаете и чувствуете себя прекрасно! Отдохнувшие, полные сил и энергии, продолжаем работать».

Упражнение «Волшебный сон»

Цель: расслабиться, ощутить покой, приобрести способности управлять своими мыслями.

Педагог: «Ложитесь на пол. Руки вдоль тела, глаза закрыты. Начинается игра «Волшебный сон». Но вы заснете не по-настоящему, будете все чувствовать и слышать, но не будете разговаривать, двигаться и открывать глаза, пока не проснетесь. Внимательно слушайте и повторяйте мои слова про себя. Спокойно отдыхайте. Пусть каждому приснится хороший и добрый волшебный сон.

Реснички опускаются, глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Дышим легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Отдыхают, засыпают... Отдыхают, засыпают... Шея не напряжена, а расслаблена... Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется. Все чудесно расслабляется. Дышать легко, ровно, глубоко. Напряжение улетело и расслаблено все тело. Будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке. Греет солнышко сейчас. Ноги теплые у нас. Дышится легко, ровно, глубоко. Все мы теплые и вялые, и нисколько ни усталые. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Крепче кулаки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Все! Открыть глаза и встать».

Упражнение «Полет бабочки»

Цель: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение, расслабиться, ощутить покой, приобрести способности управлять своими мыслями.

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

Педагог: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Перед вами – великолепная бабочка, порхающая с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Они легки и грациозны. Вообразите, что вы – бабочка. У вас красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. Взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый яркий цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат этого цветка. Медленно и плавно садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... откройте глаза. Расскажите и своих ощущениях».

Упражнение «Отдых на море»

Цель: расслабиться, избавиться от чувства дискомфорта.

Педагог: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости обхватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Упражнение «Палуба»

Цель: снять мышечное напряжение, привести нервную систему и психику в состояние покоя.

Педагог: «Представьте себя на корабле. Корабль качает. Чтобы не упасть, нужно широко расставить ноги, прижать их к полу, а руки сцепить за спиной. Качнуло палубу! Перенесите массу тела на правую ногу, прижмите ее к полу. Ваша правая нога напряжена, а левая расслаблена, немного согнута в колене и носком касается пола. Выпрямитесь и расслабьте ноги. Качнуло в другую сторону! Прижмите левую ногу к полу. Она напряжена, а правая, наоборот, расслаблена, чуть согнута в колене и касается пола носком. Выпрямитесь. Сделайте глубокий вдох и выдох». Повторите упражнение несколько раз. Можно повторять следующее: «Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем».

Упражнение «Игра с песком»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от напряжения.

Педагог: «Представьте, что вы сидите на берегу моря. Вдохните и наберите в руки песок. Задерживая дыхание, сильно сожмите пальцы в кулак и старайтесь удержать песок. Выдохните, посыпая колени песком, постепенно разжимая пальцы. Расслабьтесь и опустите руки вдоль тела». Упражнение необходимо повторить 2-3 раза.

Упражнение «Улыбка»

Цель: расслабиться, избавиться от чувства дискомфорта.

Педагог: «Представьте, что перед вами рисунок красивого солнышка, которое широко улыбается. Улыбнитесь солнышку! Почувствуйте, как

улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Улыбнитесь несколько раз, с каждым разом улыбаясь все шире. Почувствуйте, как растягиваются ваши губы и напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

Упражнение «Качели»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от общего напряжения.

Педагог: «Представьте теплый летний день. Ласковое солнышко гладит вас, вы чувствуете его прикосновения своей кожей. Мимо пролетают бабочки. Они решили сесть к вам на брови! Наверное, хотят повеселиться и покачаться на ваших бровях, как на качелях. Ну и пусть! Двигайте бровями вверх и вниз. Бабочки улетели. Вы снова чувствуете своей кожей только тепло летнего солнышка. И вот вы слышите, как летит стайка стрекоз. Наверное, бабочки рассказали стрекозам, что на ваших бровях можно покачаться, как на качелях, поэтому они прилетели повеселиться и садятся к вам на брови. Помогите им, подвигайте бровями вверх и вниз! Но вот и стрекозы улетели. Лучики летнего солнца приятно касаются вашего лица. Вспомните, как веселились бабочки и стрекозы, и улыбнитесь».

Педагог-психолог: *Свинцицкая Ю.А.*