

КАРТотеКА

РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Составила:

Гусейнова Людмила Васильевна,
воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ №41 «Рябинушка», 2024 г.

Картотека релаксационных упражнений

Цель: снять психоэмоциональное и мышечное напряжение, нормализовать эмоциональное состояние, повысить работоспособность ребенка.

Рекомендовано использовать дополнительно музыкальное сопровождение

Хотелось бы отметить необходимость учета влияния музыки на психическое состояние человека. Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

«Голубое небо»

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

«Солнышко»

И. п.: стоя. Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

«Гора»

И. п.: стоя. Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте,

что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» - и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» - и тоже тянется вверх. «Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

«Рот на замочке» (расслабление мышц лица). 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 (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Лимон» (расслабление мышц рук).

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.

Упражнение «Вращение шеей»

Цель: расслабление мышц шеи и плечевого пояса.

а) Исходное положение: сидя. Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох— пауза. Движения повторяются по 2-3 раза в каждую сторону.

б) Исходное положение: сидя. Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок. Выпрямиться. Вдох — пауза, выдох — пауза. . Движения повторяются по 2-3

раза.

в) Исходное положение: сидя. Медленно опустить голову вниз. Выпрямить шею.

Вдох

— пауза, выдох — пауза. Движения повторяются по 2-3 раза

«Транспорт»

Уже круг, шире круг.

Видим руки. Нету рук.

Упражнение начинаем,

Руки выше поднимаем.

Кулачки зажали.

Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5.

Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Оказались за рулем —

Мы машину вдаль ведем.

Крепко руль держали.

Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

На корабль мы попали,

Волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть,

Ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5.

Ноги могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились,

Очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде

Едем, едем, едем, едем.

Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Набежала черная туча —
Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем,
Теперь спокойно отдыхаем.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Дождь пошел и сильный ветер —
Задрожали наши дети.
Все наше тело в напряженье,
Очень трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5.
Теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится,
лечь, глаза закрыть, расслабиться.

Икроножная помпа

Встаньте так, чтобы одна нога была впереди, а вторую отставьте назад. На выдохе наклонитесь вперед, сгибая колено передней ноги и надавливая пяткой задней ноги на пол. При этом колено выдвигается вперед таким образом, чтобы вы видели не меньше половины своей ступни. Сделайте три или больше раз каждой ногой.

«Успокаивающее дыхание»

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

«Выдыхание усталости»

Лечь на спину, расслабиться, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

«Зевок»

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Релаксация "Поза покоя".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно

Релаксация «Олени»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Инструктор: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко".

Релаксация «Штанга».

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Стоя. *Инструктор:* "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они

напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

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 движения, 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 «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».

Упражнение «Спящий котёнок».

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

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*).

Упражнение «Шарик».

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.

«Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (*вдох*).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко...ровно...глубоко...»

Упражнение «Кораблик».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Представим себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились! Вдох – выдох!

«Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Снова руки на колени,

А теперь немножко лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Дышится легко...ровно...глубоко...».

Упражнение «Любопытная Варвара».

Цель: расслабление мышц шеи.

И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, 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

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».

Упражнение «Тишина».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Тише, тише, тишина... Разговаривать нельзя...

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать... И тихонько будем спать».

Упражнение «Спортсмены».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног и корпуса.

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!».

Этюд «Четыре стихии».

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

Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

«**Земля**» — руки вниз;

«**Вода**» — руки вперёд;

«**Воздух**» — руки вверх;

«**Воздух**» — вращение руками. Восстановление дыхания.

Упражнение «Саморасслабление»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

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!».

Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.

«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.

Упражнение «Плывём в облаках».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звучит спокойная музыка. Педагог медленно произносит слова:

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышитесь легко и медленно.

Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло, и 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 мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.

А, теперь нам пора спускаться обратно на землю...Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли...».

Игра «Путешествие на облак»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – ни будь чудесное и волшебное... Теперь вы

снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Расслабление мышц рук

Педагог: Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. *(Педагог показывает и помогает детям принять позу покоя)*

Внимание!

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Формула общего покоя произносится педагогом тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая:

Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление — приятно!

Упражнение «Кулачки»

Педагог: Сожмите пальцы и кулачок *(показывает, руки лежат на коленях)* покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. *(Уп-ражнение выполняется три раза.)*

А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох-выдох, еще раз: вдох — выдох...

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряженьем,
Пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным. Пальчики сильнее сжимаем — отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Упражнение «Штанга»

Педагог: будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. *(Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища)*

Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть-выдохнуть!

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (Наклониться вперед.)

Штангу с пола поднимаем... (Распрямиться.)

Крепко держим...

Педагог прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает их внимание на напряжение и последующее расслабление.

И бросаем!

(Упражнение повторяется три раза.)

Наши мышцы не устали -

И еще послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление — приятно.

Упражнение «Кораблик»

Педагог: предстаем! себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу — прижмем к полу правую ногу. *(Правая нога напряжена. Левая – расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола)* Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону — прижимаем левую ногу. *(Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.)* Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую — расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Педагог обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

А теперь сядьте и слушайте. (Педагог говорит медленно, спокойно.)

Снова руки на колени,

А теперь — немного лени...

Напряженье улетело –

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наша игра закончилась. Вы немного отдохнули, успокоились. Поняли, как можно расслабить руки, ноги и все тело.

Игра «Расслабление мышц живота»

Педагог: начинаем игру. Руки положите на колени, успокойтесь. (Дается формула общего покоя, и после нее повторяются кратко по три раза упражнения для расслабления рук, ног и корпуса.)

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело.

Упражнение «Шарик»

Педагог: начинаем новое упражнение. Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. *(Дети кладут ладонь на область диафрагмы.)*

Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. *(Педагог показывает, как поднимается стенка живота при утрированном вдохе.)* Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, так чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать!

Педагог обходит всех детей, проверяет, правильно ли они выполняют это задание. Для наглядности можно встать рядом, положить руку ребенка себе на живот, на область диафрагмы, и предложить сделать одновременно с логопедом вдох — выдох. Ребенок при этом продолжает второй рукой контролировать сокращение собственных мышц при дыхании.

- Вдохнуть! Выдохнуть! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь

легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь! И выдох свободный, ненапряженный! Делайте, как я.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем. *(Делается вдох.)*

Шарик лопнул — выдыхаем, Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко... *(Повторить 3 раза.)* Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки и ноги, вам легко и приятно дышится.

Упражнение «Расслабление мышц шеи»

Педагог: Дети! Начнем игру. Принять позу покоя. Слушайте и делайте, как я. (Дается формула общего покоя, а затем повторяются кратко упражнения для расслабления мышц живота.)

Упражнение «Любопытная Варвара»

Педагог: сейчас делаем новое упражнение. Поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Еще больше! Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали как каменные. Даже, дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится. *(Педагог подходит к каждому ребенку и учит его ощущать напряжение и расслабление шейных мышц.)* Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена!

И рассла-а-бле-на...

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону.)

- Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Большие откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно!.. Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно – Расслабление приятно!

Шея не напряжена. И рассла-а-бле-на...

А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердые. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится. Делайте, как я.

А теперь посмотрит вниз – Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно – Расслабление приятно!

Шея не напряжена, и рассла-а-бле-на...

- Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится.

Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти)

Педагог: Дети, начинаем игру. Сядьте в позу покоя. *(Дается формула общего покоя)*. Слушайте и делайте, как я: вдох — выдох!.. Руки, ноги ненапряженные, расслаблены. Все тело расслаблено. *(Повторяются упражнения для расслабления мышц шеи.)*

Упражнение «Хоботок»

Педагог *(показывает, как надо вытянуть губы)*: Вытяните губы «хоботком». Напряглись губы. А теперь они стали мягкими, ненапряженными. *(Педагог показывает спокойное положение губ. Рот слегка приоткрыт, расслаблен.)* Слушайте и делайте, как я.

Подражаю я слону:

Губы «хоботком» тяну. А теперь их отпускаю И на место возвращаю. Губы не

напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Все последующие упражнения для расслабления мышц речевого аппарата повторяются по три раза. Дети могут ощутить напряжение и расслабление губ, прикасаясь к ним чистым пальцем.

Упражнение «Орешек»

Педагог: А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. *(Педагог показывает, как надо сжать зубы.)* Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – стало легко, рот приоткрылся, все расслаблено. Слушайте и делайте, как я. Зубы крепче мы сожмем,

А потом их разожмем.

Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется...

Вы учились расслаблению речевого аппарата.

Игра «Волшебный сон»

Педагог: Ребята, оставайтесь в позе покоя. Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается новая игра – «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете всё слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Внимание... Наступает «Волшебный сон» ... *(Тихим голосом, замедленно, с длительными паузами дается новая формула общего покоя.)*

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... *(Два раза.)*

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Отдыхают... засыпают... *(Два раза.)*

Шея не напряжена. И рассла-а-бле-на... Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется. *(Два раза.)*

Дышится легко... ровно... глубоко...

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»:

Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать! - Закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки, ноги, все тело, а также расслабились губы и нижняя челюсть.

Упражнение Расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка)

Педагог: Дети, начнем игру. Принять позу покоя. Руки, ноги не напряжены.

Расслаблены. Все тело расслаблено. Шея не напряжена. Расслаблена. Дышится легко, ровно, глубоко! *(Повторяются упражнения для расслабления губ и нижней челюсти.)*

Вытянули губы вперед — у... Расслабились. Растянули губы — и... Расслабились.

Сжали зубы... Расслабились. *(Три раза.)* Расслабились губы и нижняя челюсть...

Упражнение «Сердитый язык»

Педагог:

Сегодня будем учиться расслаблять мышцы языка. (Педагог показывает, как кончик языка с силой упирается в верхние зубы. Объясняет, что язык при этом напрягается, что это напряжение неприятно) Опустили язык! Он расслабился, как будто спит...

Слушайте и делайте, как я.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы!

Он на место возвращается И чудесно расслабляется.

Упражнение «Горка»

Педагог показывает, как, удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть спинку языка высокой горочкой. Объясняет, что долго удерживать это напряжение неприятно. Просит детей несколько раз повторить это упражнение. При выполнении упражнения педагог обращает внимание детей, что при расслаблении языка наступает приятное ощущение.

Педагог: Слушайте и делайте, как я! Спинка языка сейчас

Станет горочкой у нас! Я растаять ей велю – Напряженья не люблю.

Язык на место возвращается И чудесно расслабляется.

Игра «Волшебный сон 2».

Педагог: Дети, оставайтесь в позе покоя. К нам приходит «Волшебный сон».

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают... Отдыхают... Засыпают... *(Два раза)* Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... *(Два раза)*

Губы не напряжены,

Приоткрыты и теплы. *(Два раза.)*

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык. *(Два раза)*

Дышится легко... ровно... глубоко...

- Закончилась игра. Вы хорошо отдохнули, успокоились и расслабились.

Упражнение на расслабление речевого аппарата.

Внушение состояния покоя и расслабленности по представлению

Педагог: Дети, примите позу покоя. Расслаблены наши руки и ноги. Все тело не напряжено. Расслаблено. *(Повторяются упражнения для расслабления губ и нижней челюсти.)* Вытягиваем губы вперед («Хоботок») — расслабляемся.

Растягиваем

губы («*Лягушки*») — расслабляемся. Сжимаем крепко зубы («*Орешек*») — разжимаем

— расслабляемся. Упираемся языком в верхние зубы («*Сердитый язык*») — расслабляемся. Упираемся языком в нижние зубы («*Горка*») — расслабляемся. Расслаблен наш речевой аппарат!

Игра «Волшебный сон 3»

Педагог: Дети! Вы уже умеете отдыхать. Ваши руки, ноги, речевой аппарат расслабились по вашему желанию. Оставайтесь в позе покоя! Слушайте!

Приходит

«Волшебный сон» ...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (*Два раза.*)

Будто мы лежим на травке...

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...,

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (*Два раза*)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык! (*Пауза длительная*)

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...

- Закончилась игра.

Вы хорошо отдохнули, успокоились и расслабились.

