# <u>Психологические упражнения для расслабления</u> детей.



## 1. Предлагается ребенку лечь и расслабиться

В это время произносится 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 движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

## 2. Упражнение «Шалтай-Болтай» (Чистякова М. И.)

**Цель**: расслабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения.

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака:

Шалтай-Болтай Шалтай-Болтай

Сидел на стене. Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

#### 3. Релаксация «Кулачки» (Клюева Н.В.)

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

Дети сидят на полу. Инструкция: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Слушаем и делаем как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза!» Повторить 3 раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем (легко поднять и уронить расслабленную кисть)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

#### 4. Релаксация «Олени» (Клюева Н.В.)

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

Инструкция: «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».

## 5. Релаксация «Звуки прибоя» (Сыроежко М.)

Цель: обучение расслаблению мышц всего тела.

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре. Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает

наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

#### 6. «Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К.)

Цель: упражнение на релаксацию.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Повторить несколько раз.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

### 7. Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Дети стоят. Инструкция: «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, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.»

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямить руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем! Наши мышцы не устали

И еще послушней стали. Нам становится понятно: Расслабление приятно.

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

#### 8. Упражнение «Дерево» (Сыроежко М.)

Цель: релаксация, настрой на работу.

Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи. Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру»