

Релаксационные игры и упражнения

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

- ✓ Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник;
- ✓ Позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии;



Тренинг мышечного расслабления

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и, сопутствующие ей, эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.

- ✓ Дети учатся не только расслаблять мышцы, но и осознавать состояние покоя и расслабленности;
- ✓ Расслабление способствует снятию не только мышечного напряжения, но и психического возбуждения;
- ✓ Обучение расслаблению идет на контрасте с напряжением. Ощущение расслабления будет более сильным, если ему предшествовало напряжение. При этом не следует забывать, что внимание детей должно фиксироваться на расслаблении;
- ✓ Не все дети овладевают навыками расслабления сразу, поэтому необходимо достаточно большое терпение при разучивании данных упражнений;
- ✓ Тренинг проходит в двух вариантах: мышечное расслабление по контрасту с напряжением и мышечное расслабление по представлению;
- ✓ Различные формы расслабления можно проводить вне занятий;
- ✓ Упражнения разделены на группы на основании тех мышц, расслаблению которых они способствуют;
- ✓ При проведении упражнений рекомендуется использовать спокойную медленную музыку;
- ✓ Уже разученные упражнения хорошо бы периодически повторять.

Упражнения на расслабление мышц лица

Озорные щечки

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

Злюка успокоилась

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть,

Может, даже и зевнуть.

Улыбка

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться еще шире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повтор 2-3 раза).

Солнечный зайчик

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Пчелка

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, хочет сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

Бабочка

Представьте теплый, летний день. Лицо загорает, носик тоже – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморгнуть нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох) (повторить 2-3 р).

Качели

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабить мышц лица) (повтор 2-3 раза).

Упражнения на расслабление артикуляционного аппарата

Волшебный сон

Лежа на спине. Дети закрывают глаза, но не засыпают по-настоящему, а слушают и чувствуют все, что им говорят. После слов: «Глаза открыли», - дети открывают глаза, «волшебный сон» закончился:

*Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном спокойным засыпаем.
Дышится легко,
Ровно, глубоко.
Наша шея засыпает,
Руки, ноги отдыхают.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.*

*Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянулись, улыбнулись!
Руки, ноги растянулись.
Глазки медленно открыли,
Напряженья все забыли.*

Желательно проводить под спокойную музыку, перед дневным сном.

Горошина

Язык надавливает на щеку, как будто за щекой горошина. Когда язык устает, возвращаем его на место. Язык отдыхает.

Рот на замочке

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать 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 удерживать,*

*Ничего не рассказать (4-5 с).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.*

Сердитый язычок

Язык упирается в верхнее нёбо, затем опускается. Язык старается «вытолкнуть» зубы наружу, а потом расслабляется.

*С язычком случилось что-то
Он толкает зубы.
Будто хочет их за что-то*

*Вытолкнуть за губы.
Он на место возвращается,
И чудесно расслабляется.*

Горка

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой.

*Спинка языка у нас
Станет горкою сейчас!
Я растаять ей велю –*

*Напряженья не люблю!
Язык на место возвращается,
И чудесно расслабляется.*



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!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шалтай-болтай

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно двигаются вдоль тела.

Шалтай-болтай сидел на стене,

Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети приседают или падают на ковер.

Упражнения на расслабление мышц рук

Драгоценность

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать....

Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

Шишки

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам. (повтор 2-3 р).

Игра с песком

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

Вибрация

*Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.*

*Руками сильно потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.*

Пара

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

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. Тоже левой рукой:

*Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю —*

*Сок лимонный выжимаю.
Я лимон бросаю,
Руку расслабляю.*



Упражнения на расслабление мышц 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, немного 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 прижимаем,
А другую расслабляем.*

Слон

Поставить устойчиво ноги, и 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!"

Муравей

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Лошадки

*Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.*

*Но внимательнее будьте,
Что вам делать, не забудьте!*

Пружинка

Представьте, что вы поставили ноги на пружинки. Они отталкивают носки ваших ног от пола, но так, что пятки остаются прижатыми к полу. Теперь нажимаем на пружинки. Сильнее! Еще! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть, перестали нажимать на пружинки. Ноги полностью расслабились. Отдыхаем, вдох-выдох.

*Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки отпуская,
На пружинки нажимай*

*Знайτε девочки и мальчики
Отдыхают наши пальчики!
Дышится легко,
Ровно, глубоко.*

Загораем

Представьте, что ноги загорают на солнышке (сидя на стуле, вытянуть ноги вперед). Поднять ноги, напрягая все мышцы. Мышцы крепкие, как камень! Опустили, расслабили.

*Мы прекрасно загораем,
Выше ноги поднимаем
Держим...напрягаем,*

*Загораем, отдыхаем...
Ноги не напряжены,
А полностью расслаблены.*



Упражнения на релаксацию с дыханием

Ленивая кошечка

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

Задуй свечу

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, длительно произнося звук "у".

Упражнения на расслабление всего организма

Птички

Дети представляют, что они птички. Летают по летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на макушку и почувствовали 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 перышки, попили чистой, прохладной воды, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в уютное гнездышко на лесной полянке.

Бубенчик

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Снежная баба

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце.

Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Тишина

*Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!*

*Ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.*

Летний денек

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

*Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.*

*Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.*

Спящий котёнок

Представьте, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спину, машут хвостом. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

Замедленное движение

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят, слушая медленную, негромкую музыку.

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая .*

*Замедляется движенье,
Исчезает напряженье.
И становится понятно —
Расслабление приятно!*

Холодно – жарко

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повтор 2–3 раза).

Солнышко и тучка

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.



Релаксационные настрои

Воздушные шарик

Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

Облака

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза – поглаживание детей). Гладит..., поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Лентяи

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полежаться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки..., отдыхают ножки... Приятное тепло охватывает всё тело, вам лень шевелиться. Ваше дыхание совершенно спокойно. Руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. 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 счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Водопад

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, по лицу, по шее... Течёт по вашим плеча, помогает им стать мягкими и расслабленными. Нежный свет течёт дальше по груди, по животу. Свет гладит ручки, пальчики. Свет течёт по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.