

# УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребёнка важно научить его управлять своим телом. 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, ведёт к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребёнок получает то, в чём ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбуждённые, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ С СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ ДЫХАНИЯ

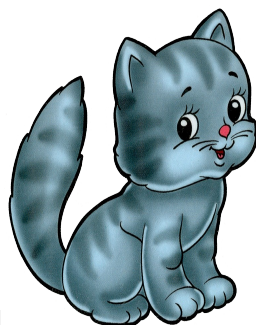
### Упражнение «Ленивая кошечка».

- 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.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.



## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ С СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ ДЫХАНИЯ

### Дыхательные упражнения.

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

- Задержите дыхание на четыре секунды.

- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.

- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

А следующие упражнения на дыхательную релаксацию можно предлагать даже детям старшего дошкольного.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ С СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ ДЫХАНИЯ

### Упражнение «Задуй свечу».

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дующая на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.



## 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.



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ **ЛИЦА**

### “Рот на замочке”

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.



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ **ЛИЦА**

### “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 рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).



## 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!*

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

### “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:

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.



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

### “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.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

### Упражнение «Страхиваем воду с пальцев».

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

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

## 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!

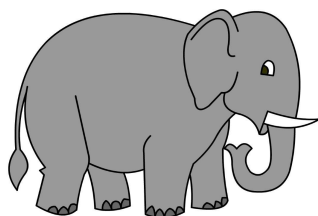
Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

## УПРАЖНЕНИЯ НА 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!”.



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

“Лошадки”

Замелькали наши ножки,  
Мы поскачем по дорожке.  
Но внимательнее будьте,  
Что вам делать, не забудьте!



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

### “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, растекаясь по земле.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

### “Птички”

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они 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. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручью. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

### “Бубенчик”

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



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

### “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.  
Гремит гром, как барабан.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

### “Замедленное движение”

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

**Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления.**

Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело
- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость
- Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

### “Тишина”.

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

### Упражнение «Птица, расправляющая крылья».

- Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.