

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Упражнения на расслабление мышц лица

«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 удержаться, ничего не рассказав (4-5 сек.),

Губы всё же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«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.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать),

Чтобы злоба улетела, и расслабилось всё 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 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом опять вперёд-тут немного отдохнёт.

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.

А теперь посмотрим вниз, мышцы шеи напряглись!

Возвращается 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 сжать как можно сильнее руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить правую руку.

Я возьму в ладонь лимон,

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю-

Сок лимонный выжимаю.

Всё в порядке, сок готов,

Я лимон бросаю, руку расслабляю. Выполнить это же левой рукой.

«Пара»

Одновременное движение с напряжением и расслаблением рук. Стоя друг против друга и, касаясь выставленных вперёд ладоней партнёра, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнёра. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнёра выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепит за спиной. Качнуло палубу-перенести массу тела на правую ногу, прижать её 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 всего организма

«Птичка» Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы, любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его летний аромат, а теперь полетели к самой высокой липе. Сели на её макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. Вот подул тёплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили своим клювом пёрышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«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 лёгкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно - расслабление приятно!

«Потянулись-сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух, расслабляя тело. Сначала расслабить кисти рук, затем в локтях, затем полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Расслабить колени ног и мягко упасть на пол. Полежать так.

«Левое и правое»

Левая рука напряжена, правая расслаблена, правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена, правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три-против. Зажмурить левый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три-против.