

Картотека упражнений на расслабление



Упражнение на расслабление №1
Упражнение 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.*

Упражнение на расслабление №2
Упражнение 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 ручейку. 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.

Упражнение на расслабление №3

Упражнение 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, растекшуюся по земле.

Упражнение на расслабление №4

Упражнение 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.

Упражнение на расслабление №5

Упражнения на расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»

И.п.: 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. Вернуться в И.п., расслабить мышцы:

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Вернуться в И.п., расслабить мышцы: *А Варвара смотрит вверх*

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Вернуться в И.п., расслабить мышцы: *А теперь посмотрим вниз —*

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Упражнение на расслабление №6

Упражнение 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.

Упражнение на расслабление №7

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 с).*

*Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставляю.*

Упражнение на расслабление №8

Упражнение 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 рычаньем всех пугаю
(рычать).*

Чтобы злота улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

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

Упражнение на расслабление №9

Упражнение 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.

Упражнение на расслабление №10

Упражнение 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!

Упражнение на расслабление №11

«Прогулка»

Упражнение на расслабление мышц ног

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение - ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят на полу, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять.

Все быстрее, не отставать!

*Мы немножко побежали,
наши ножки подустали.*

*Мы тихонько посидим,
ну а дальше поглядим.*

Упражнение на расслабление №12

«Штанга»

Упражнение на расслабление мышц рук

Дети сидят на стульях

Мы – спортсмены хоть куда,

*Штангу вверх держать, раз – два!
(напряжение).*

Ручки наши подустали,

Штангу вниз мы опускаем,

Сядем тихо, посидим,

*На спортсменов поглядим
(расслабление).*