

## 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).*