

# УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Подготовила  
учитель – логопед  
Середица Е.В.

# УВАЖАЕМЫЕ

# РОДИТЕЛИ!

- Цель упражнений: восстановление чувственной ориентации в своем теле, обучение детей некоторым приемам расслабления.
- Спокойное состояние, необходимое для нормального общения со сверстниками, обеспечивается общим мышечным расслаблением.

- **Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди всех остальных начинается с расслабления мышц ног, рук, корпуса, шеи, лица.**
- Дети лучше смогут почувствовать расслабление, если сначала дать им ощутить напряжение этих мышц (сжать кулачки, поднять ноги и т.д.). Затем напряжение сменяется расслаблением. Напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным.

# ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ▣ «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Шалтай-болтай  
Сидел на стене  
Шалтай-болтай  
Свалился во сне

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

# «КАЧЕЛИ»

Ребенок, стоя, качается на качелях.

## Выразительные движения:

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед, назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

# «Петрушка прыгает»

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

## ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.