

Релаксационная гимнастика

Комплексы упражнений по методике профессора Э. Джекобсона (США): релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе.

Воспитатель должен знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции педагога должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: "Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п."

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха - 20-22 градуса.

Релаксационное растягивание обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. "Потянулись".

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую - вдоль туловища. Вдох - тянуть правую руку вверх, выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - тянуть руку вверх. Пауза - расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. "Растешка".

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох - максимально тянуть

руки и ноги, выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза - расслабиться.

3. "Аист".

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Вдох - правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя. Пауза - расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

4. "Гвоздик".

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой. Вдох - руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза - расслабиться.

5. "Надуй шарик".

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе. Вдох - напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох - живот втянуть. Повторить упражнение 3-4 раза.

6. "Ворон".

И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в "замок" за головой. Вдох - руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох - расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

Мышечная релаксация перед сном

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,
Бегать, прыгать, рисовать,
Но не все пока умеем
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая.
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем - (Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться.)

Мы как будто подрастаем. (Глубокий вдох, пауза.)

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем. *(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)*

2. Упражнение на расслабление мышц, ног. Что за странные пружинки Распрямили наши спинки? *(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати.)* Ты носочки поднимай И смотри, не опускай! *(Пауза.)* Ноги расслабляются, *(Расслабить мышцы ног.)* Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота. *(Положить ладони на область диафрагмы.)* Шарик надуваем, *(Вдох, живот надуть.)* Руками проверяем. Шарик наш сдувается, Мышцы расслабляются, *(Выдох, живот втянуть.)* Дышится легко, ровно, глубоко.

4. Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко, *(Потереть ладони одну о другую.)*

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки. *(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)*

Грабелъки сгребают все плохие мысли, *(Пальцами провести от середины лба к вискам.)*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро. *(Пальцами легко постукивать по щекам.)*

5. Общая релаксация.

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза.)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают... (2 раза.)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза.)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Гимнастика после дневного сна

• Растягивание.

1. "Потянулись".

2. "Растиишка".

3. "Паучок".

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться.

• **Корректирующие упражнения** (каждое выполняется по 6 раз).

1. "Колобок".

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. На счет 1-3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 - вернуться в и.п.

2. "Пальчики спрятались".

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-3 - одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 - вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

3. "Потянем носочек".

И.п.: лежа на спине. На счет 1 - ноги поднять вертикально, на счет 2-7 - двигать стопами на себя - от себя, на счет 8 - вернуться в и.п.

4. "Рыбка".

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в и.п.

5. "Кошечка".

И.п.: стоя на четвереньках. На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.

6. "Носок - пяточка".

И. п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол. Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10-15 раз.)

7. "Цапля".

И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой. На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удерживать ее, на счет 8 - вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. "Ракета".

И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз. На счет 1-7 - встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 - вернуться в и.п.

9. Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.