

Картотека релаксационных упражнений

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

Все упражнения повторяются 2—3 раза.

«Спящий котенок»

Вы - веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

«Сосулька»

Вы — сосульки. Я буду читать стихотворение про сосульку. Во время чтения первой и второй строчки — руки подняты вверх и напряжены, вы — сосульки. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки, присесть. У нас под крышей Солнце взойдет, Белый гвоздь висит, Гвоздь упадет.

«Шишки»

Вы — медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...

«Холодно — жарко»

Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Шалтай-Болтай»

Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Свалился во сне.

«Штанга» (№ 1)

Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох как тяжело... Но вот вес взят — вы подняли штангу... Потом «бросаем» штангу, наклонились. Руки устали... потрясли руками... расслабились... отдыхаем...

«Сорви яблоко»

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Тряпичная кукла и солдат»

Вы — солдаты. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревели, **и не двигайтесь (показать детям эту позу)**. Вы — солдаты. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Ваше тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы **(показать детям эту позу)**. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваше тело становится мягким. Затем встряхните руками, как будто вы стряхиваете с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... с волос... с ног...

«Солнышко и тучка»

Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (*на выдохе*).

«Каждый спит»

Представьте себе, что время вдруг остановилось и все люди застыли в разных позах. В зал входит ведущий и видит... На дворе встречает он Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит раскрывши
рот.

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

«Драгоценность»

Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

«Игра с песком»

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (*на вдохе*). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (*задержка дыхания*). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками.

«Муравей»

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Винт»

Вы — винтики, и вас вкручивают в пол. Исходное положение: пятки и носки вместе, тело все напряжено, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» — расслабьтесь, отдохните.

«Пылесос и пылинки»

Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол.

Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (кто-то из детей) собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

«Штанга» (№ 2)

Мы готовимся к рекорду,	Будем заниматься спортом,
Штангу с пола поднимаем... Крепко	И еще послушной стали!
держим и бросаем!	Нам становится понятно:
Наши мышцы не	Расслабление приятно.
устали —	

«Факиры»

Вы — факиры. Сядьте на ковер, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты...

(покажите детям эту позу). Пока звучит музыка, факиры отдыхают... Музыка закончилась, факиры работают, все мышцы напряжены, голова поднята, глаза смотрят уверенно, прямо перед собой.

«Мороженое»

Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Олени»

Вы — олени: расставленные пальцы руки приставлены к голове — это рога (покажите детям эту позу):

Посмотрите: мы олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих, расправил плечи.
Руки снова на колени,
А теперь немного лени...

Руки не напряжены и рас-слаб-ле-ны...
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики...
Дышится легко... ровно... глубоко...

«Кулачки»

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем —
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики.

«Насос и мяч»

Дети разбиваются на пары.

Представьте себе, что один из вас — большой надувной мяч, другой — насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью насоса (*сопровождая надувание мяча движением рук*) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (*тело выпрямилось, надулись щеки, приподнялись руки*). Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш...ш...ш...ш» (*покажите детям это упражнение*). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица Все упражнения повторять 2—3 раза.

«Улыбка»

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

«Игра с шарфиком»

Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу.

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух.

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (*задержка дыхания*). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (*на выдохе*).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (*мышцы лица расслаблены*). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко

пригревает (*расслабление мышц лица*).

Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на...

«Варвара» А Варвара
смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно — расслабление
приятно!

Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-
на... А теперь смотрите вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно —
расслабление приятно!

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на...

Любопытная Варвара

Смотрит влево... смотрит вправо... А
потом опять вперед — тут немного
отдохнет.

«Лягушонок»

Вот понравилось лягушкам:

Тянут губы прямо к ушкам!

Потяну — перестану и нисколько не устану!

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

«Хоботок»

Подражаю я слону:

Губы «хоботком» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...