

Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.

«На пляже».

Взрослый (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились.

Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и расслаблены.

«Кораблик».

Взрослый (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело, и расслабилось все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.



«Шарик».

Взрослый (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

«Горка»

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю.

Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

Общее мышечное и эмоциональное расслабление.

Педагог:

Все умеют танцевать, бегать. Прыгать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

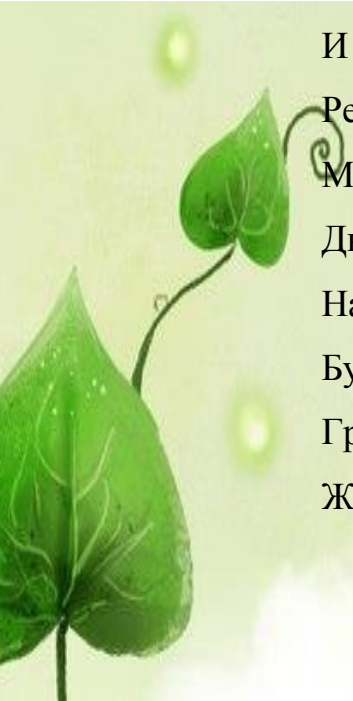
Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.



Дышится легко, ровно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее:

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать - вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

Дети встают и хором с педагогом поизносят:

Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.

Данные занятия помогают стать ребятам более спокойными и работоспособными. Благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.