

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

По картотеке Н.В. Ключевой, Ю.В.
Касаткиной

ТРЕНИНГ МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

В предлагаемом тренинге ребенок учится не только расслаблять мышцы, но и осознает состояние покоя, ненапряженности. Обучение расслаблению идет по контрасту с напряжением. Например, крепко сжимая кулак, а затем отпуская его, ребенок учится различать состояния напряжения и расслабления и, в конечном итоге, расслаблять мышцы по своему желанию. Расслабление способствует снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Ощущение расслабления будет более сильным, если ему предшествовало напряжение. При этом не следует забывать, что внимание ребенка должно фиксироваться на расслаблении. При выполнении упражнений необходимо обратить внимание на то, как приятно состояние ненапряженности, спокойствия. Не все дети овладевают навыками расслабления сразу, поэтому необходимо достаточно большое терпение родителей при разучивании данных упражнений.

Формулы, введенные в данной программе, можно использовать и вне занятий. При возбуждении или волнении напомните ребенку знакомые слова: "Мы спокойны всегда!", "Дышится легко..." Если он капризничает, можно отвлечь: "Успокойся, расслабься" или спокойно, но твердо напомнить: "...рот приоткрывается, все в нем расслабляется, и послушный наш язык быть расслабленным привык". В конкретных обстоятельствах могут использоваться различные формулы.

Тренинг проходит в два этапа: мышечное расслабление по контрасту с напряжением и мышечное расслабление по представлению. Упражнения разделены на группы на основании тех мышц, расслаблению которых они способствуют. При проведении упражнений рекомендуется использовать спокойную, медленную музыку. И не забывайте, что уже разученные упражнения хорошо бы периодически повторять.

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

ПОЗА ПОКОЯ

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить.

Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

КУЛАЧКИ

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите кулачки сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!

Это и каждое последующее упражнение повторяется.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем -
Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

“ОЛЕНИ”

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох.

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко,
Ровно, глубоко.



Упражнения на расслабление мышц ног

“ПРУЖИНКИ”

Давай представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились.

Приятно. Отдыхаем. Вдох-выдох.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки отпуская,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Нет пружинок - отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики, -

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

“ЗАГОРАЕМ”

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, как приятно стало! Вдох-выдох.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим...Держим...Напрягаем...

Загораем! Опускаем

(ноги резко опустить на пол)

Ноги не напряжены,

А расслаблены.

Упражнения на расслабление мышц рук, ног и корпуса

“ШТАНГА”

Будем заниматься спортом. Встань. Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, ненапряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох.

**Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом**
(наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем
(выпрямиться, руки вверх).

**Крепко держим...
И бросаем!**

**Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.**

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

**Нам становится понятно:
Расслабление приятно!**



Упражнения на расслабление мышц рук, ног и корпуса

“КОРАБЛИК”

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу.

Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряжение и расслабление мышц ноги. После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.



Упражнения на расслабление мышц шеи

“ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА”

а) Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справ, мышцы стали твердые, как каменные. Вернемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох!

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена.

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямились. Легко, свободно дышится. Вдох-выдох!

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена, а расслаблена.

в) А сейчас медленно опускаем голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох-выдох!

А теперь посмотрим вниз -

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена!