

**Роль расслабляющих
упражнений в системе
релаксации детей с
проблемами в психическом
и речевом развитии.**

Цели занятий: научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться

- ◎ Методические указания: процесс обучения расслаблению по предлагаемой системе условно делится на три этапа:
 - 1-ый этап — мышечных успокоений по контрасту с напряжением;
 - 2-ой этап — мышечных успокоений по представлению; внушение покоя и расслабленности;
 - 3-ий этап — внушение мышечного и эмоционального расслабления, введение формул правильной речи.

«На пляже».

○Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

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



«Кораблик».

Стало палубу качать –
ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую –
расслабляем !



«Шарик».



- ⦿ Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул
- ⦿ выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышится легко, вольно, глубоко.

Баю-бай

Мы спокойно
отдыхаем, сном
волшебным
засыпаем.

Дышится легко,
ровно, глубоко.

Напряжение улетело
и расслаблено все
тело.

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

Греет солнышко
сейчас, руки теплые у



«Сосулька»

- ⦿ Наступила зима и на
- ⦿ крыше дома появилась
- ⦿ сосулька.
- ⦿ С каждым днем она
- ⦿ становилась все больше
- ⦿ и больше (дети из положения на
- ⦿ корточках медленно поднимаются вверх,
- ⦿ представив, что сосулька растет,
- ⦿ привстают на носочки, стараясь как можно
- ⦿ сильнее вытянуться, напрягая всё тело).



Солнышко пригрело, и
сосулька начала таять
(дети медленно опускают
руки, расслабляя все
тело, опускаются вниз,
сидят на пол).
растаяла и превратилась
в лужицу (дети ложатся
на пол)



«Маятник»

- Тик-так, тик-так,
Это часики спешат.
Тик-так, тик-так,
Будят наших малышат



«Буратино»

Жил когда-то мальчик странный
Был тот мальчик деревянный
Деревянным быть устал,
Как веревочка он стал



«Штанга»

Мы готовимся к рекорду
Будем заниматься спортом
Штангу с пола поднимаем
Крепко держим
И бросаем...



«Неваляшка»

- Я неваляшка - пестрая рубашка.
Я на месте покручусь,
Вправо, влево покачусь.

