



Релаксационные  
упражнения



### «Кошка выпускает когти»

Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Руки согнуть в локтях, ладони вниз, кисти сжать в кулачки и отогнуть вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки согнуть кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулачок («кошка спрятала когти»), и, наконец, вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением. Позднее в упражнение следует включить движение всей руки — то сгибая ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку («кошка загребает лапками»).

### «Великаны и гномы»

Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть на пятки.



### «Маятник»

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела так же переносится на пятки. Носки от пола не отделяются. Перенесение тяжести тела возможно и в другом варианте: с ноги на ногу из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, рука правая и левая прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

### «Паровозики»

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад — вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда во всех направлениях должна быть максимальной. При отклонении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку.



### «Веровочки»

Слегка наклониться вперед, подняв руки в стороны и затем уронив их. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока не останутся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

### «Стряхнуть воду с платочков»

Руки согнуть в локтях, кисти свисают ладонью вниз. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить их вниз пассивно. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

### «Незнайка»

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их).

### «Крылья самолета и мягкая подушка»

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до кончиков пальцев (изображая крылья самолета). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

### «Мельница»

Свободное круговое движение рук, описывающих большие круги вперед и вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, описав круг, свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникло зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

### «Сон-фантазия»

Дети лежат на полу свободно. Глаза могут быть закрыты или открыты. Под музыку дети сочиняют сон. После того как музыка закончится, дети рассказывают, что они «видели» (нафантазировали) во сне.

### «Деревянные и тряпичные куклы»



При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте.

Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

### «Цветочек»

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), согнуть руки в локтях («стебелек сломался»), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно «упасть» вперед и слегка согнуть колени («завял цветочек»).

### «Загадочные сны»

Тренинг развития воображения, произвольности движений.

Данные тренинговые упражнения способствуют релаксации, поэтому их целесообразно предлагать не только на занятиях, но и для расслабления и отдыха. Как правило, педагог заранее планирует подобные упражнения, однако их можно начинать и спонтанно, в зависимости от состояния и настроения детей.

#### «Тихий сон»

Дети лежат на полу (на ковре) и отдыхают, слушая музыку (можно представить какую-либо красивую картинку: пейзаж, уютную обстановку дома вместе с мамой, и др.).

#### «Добрый сон»

Тренинг проводится аналогично предыдущему варианту. Только этот становится еще более приятным, потому что «приходит добрая Фея» (ребенок или взрослый), которая обходит всех и тихо шепчет каждому доброе слово или доброе пожелание.

#### «Крепкий сон»

Тренинг проводится аналогично предыдущему варианту. Глаза у детей закрыты. Педагог подходит к каждому ребенку и поднимает его руку или ногу, проверяя, насколько они расслаблены. (Тренинг на умение владеть своим телом)

#### «Чуткий сон»

Дети лежат на полу на спине, «руки по швам». Глаза у детей закрыты. Педагог называет движения, дети их выполняют. Например: «Поднимите правую ногу, опустите. Поднимите обе руки, похлопайте в ладоши»...