

## **«Расслабляемся»**

### **Релаксация**

Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Реализуя задачи, направленные на нормализацию тонуса мышц предлагается использовать систему релаксационных упражнений. Цель, которой научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций. Ребенку необходимо дать почувствовать собственный тонус и показать, что мышечное напряжение по его воле может смениться приятным расслаблением.

*На начальном этапе* овладение приемами релаксации осуществляется по контрасту с напряжением. Чтобы ребенок лучше ощутил расслабление мышц, надо дать сначала ему ощутить некоторое их напряжение. Затем продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы (ручки и т.п.) не напряжены, расслаблены.

Напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным. Сначала педагог проверяет напряжение и расслабление мышц, касаясь ребенка. Затем предлагается детям самим проконтролировать расслабление после напряжения. Интонация, медленный темп речи педагога способствуют появлению приятных ощущений от расслабленности мышц. Приступая к релаксации из положения сидя, рекомендуется принять позу покоя.

### **Поза покоя**

Педагог: Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим, это поза покоя.

*На следующем этапе* детей обучают мышечной релаксации по представлению. Голос педагога должен быть негромким, успокаивающим; речь – четкая, неторопливая. Последние фразы (выведение из релаксации)

произносятся громко, бодро и чуть быстрее. Выход из релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным.

К концу второго этапа педагог вызывает у детей образное представление о расслабленности, например, предлагается вспомнить, как они нежились на солнышке, ощущали тепло его лучей.

*На третьем этапе* расслабление по контрасту с напряжением полностью исключается. Мышечная релаксация вызывается только по введению педагогом формул. Например, «Наши ножки расслабленные, теплые» и т.п.

### **Упражнения:**

|         |   |
|---------|---|
| «Олени» | <p>Педагог (показывает и объясняет): Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя (поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами). Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьтесь. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:</p> <p>А сегодня мы - олени,<br/>Ветер рвется нам на встречу.<br/>Ветер стих, расправим плечи,<br/>Руки снова на колени. И теперь – немного лени...<br/>Руки не напряжены.<br/>Знают девочки и мальчики:<br/>Отдыхают все их пальчики.</p> |
|---------|---|

|   |  |
|---|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">«Загораем»</p> | <p>Педагог: Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы прекрасно загораем!</p> <p style="padding-left: 40px;">Выше ноги поднимаем,</p> <p style="padding-left: 40px;">Выше руки поднимаем.</p> <p style="padding-left: 40px;">Держим, держим, напрягаем...</p> <p style="padding-left: 40px;">Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки – на колени)</p> <p style="padding-left: 40px;">Ноги не напряжены,</p> <p style="padding-left: 40px;">Руки не напряжены и расслаблены.</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">«Шарик»</p>    | <p>Педагог: представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар красного цвета (цвета необходимо менять). Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:</p> <p style="padding-left: 40px;">Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.</p> <p style="padding-left: 40px;">Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.</p> <p style="padding-left: 40px;">Дышится легко, вольно, глубоко.</p>   |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <p>«На травке»</p> | <p>Педагог предлагает детям принять позу покоя (сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим).</p> <p>Представим, что мы попали под проливной холодный дождь. Нам холодно, мы сжались в комочек (напрягли кулачки) и дрожим.</p> <p>Дождь окончился. Снова выглянуло и пригревает солнышко. Расслабляемся, нам приятно и тепло.</p> <p>Мы сидим на мягкой травке...</p> <p>На зеленой мягкой травке...</p> <p>Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.</p> <p>Дышится легко, вольно, глубоко.</p> <p>Пальцы теплые и вялые, но нисколько не усталые.</p> <p>Выход из релаксации:</p> <p><i>Громче, быстрее, энергичнее:</i></p> <p>Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.</p> <p>Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!</p> <p>Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!</p> |
| <p>«Дерево»</p>    | <p>И.п. Стоя. Педагог: Представим, что мы деревья в лесу. Тянемся вверх, стараемся дотянуться веточками (кончиками пальцев) до солнышка. (На начальном этапе освоения упражнения педагог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки.) Начинает дуть ветер, и деревья плавно раскачиваются: наклоняются в стороны (3-5 раз), вперед и назад.</p>  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| «Лягушата на пляже» | <p>И.п. Лежа на спине. Педагог: Лягушата долго прыгали, играли и устали. Легли усталые лягушата на теплый песочек, вытянули лапки. Ласково светит солнышко. Лапки у лягушат теплые, глазки закрываются. Веет легкий ветерок, плещется водичка. Хорошо лягушатам. Отдохнули лягушата, потянулись, сделали глубокий вдох, выдох, открыли глазки, медленно сели и аккуратно встали.</p>      |
| «Облако»            | <p>И.п. Лежа на спине. Педагог: Мы ложимся на мягкое-мягкое облако; оно плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно нас обдувает, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса... Постепенно облако начинает снижение и приземляется в нашей группе... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся.</p> |

**Расслабляющие упражнения** лучше проводить после физической нагрузки, в конце занятий. Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение. Общее время релаксации – не больше 10 минут.