



Управление образования
администрации городского округа Солнечногорск
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД №14»

МО 141570 Солнечногорский район
пгт. Менделеево,
ул.Куйбышева, д.14-15

8-495-546-33-87
8-495-546-36-69
mend.school.1@mail.ru

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

учитель-логопед Смагина Н.Г.

МБДОУ № 14

пгт Менделеево



Релаксация – это процесс расслабления, когда восстанавливаются физические и ментальные силы.

В психологии релаксацией называют состояние покоя, которое вызывается мышечным расслаблением.

Цель: Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- обучать приемам саморасслабления;
- тренировать умение регулировать свои поведенческие реакции;
- развивать воображение, образное мышление;
- снимать психоэмоциональное напряжение;
- создавать позитивный фон настроения.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого познавательно-развивающего занятия.

Упражнения для напряжения и расслабления рук, ног, корпуса

«Поза покоя»

Необходимо сесть поближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится логопедом медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

«Кулачки»

И.п.: дети сидят на полу.

Логопед. Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,	
Кулачки сжаты,	
Крепко, с напряжением	
Пальчики прижаты	<i>сжать пальцы</i>
Пальчики сильней сжимаем –	
Отпускаем, разжимаем	<i>легко поднять и уронить</i>
Знайте, девочки и мальчики,	<i>расслабленную кисть</i>
Отдыхают наши пальчики.	

«Олени»

Логопед. Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени,	<i>поднять и скрестить руки над</i>
Рвется ветер нам навстречу!	<i>головой</i>
Ветер стих,	
Расправим плечи,	
Руки снова на колени.	<i>уронить руки на колени</i>
А теперь немножко лени...	
Руки не напряжены	
И расслаблены.	
Знайте, девочки и мальчики,	
Отдыхают ваши пальчики!	
Дышится легко, ровно, глубоко.	

«Загораем»

Логопед. Представьте себе, что ноги и ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, поднять руки, сидя на полу). Поднимите ноги и руки, держите на весу. Ноги и руки напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги и руки. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало! Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!	<i>дети сидят на стульчиках;</i>
Выше ноги поднимаем,	<i>поднимают ноги, удерживают;</i>
Выше руки поднимаем.	<i>поднимают руки, удерживают;</i>
Держим.. держим..	
напрягаем..	<i>ноги опустить на пол, руки - на колени</i>
Загорели! Опускаем!	

«Штанга»

И. п. Дети стоят.

Логопед. Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы готовимся к рекорду,	<i>наклониться вперед</i>
Будем заниматься спортом	
Штангу с пола поднимаем	<i>выпрямиться, руки вверх</i>
Крепко держим...	
И бросаем!	<i>руки резко опустить вниз</i>
Наши мышцы не устали	<i>расслабить мышцы рук</i>
И еще послушной стали.	
Нам становится понятно:	
Расслабление приятно.	

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

«Кораблик»

Логопед. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем	<i>сильно прижать к полу правую ногу, левую – расслабить;</i>
Снова руки на колени, а теперь немного лени... Напряженье улетело, и расслабилось все тело... Наши мышцы не устали и еще послушной стали. Дышится легко, ровно, глубоко...	<i>салятся на стульчики; руки - на колени; расслабляют мышцы ног</i>

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратить внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

«Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

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

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Логопед. Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.

в) Логопед. Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.

«Раскачивающееся дерево»

И.п. Дети стоят.

Логопед. Представьте себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3–5 раз), вперед и назад. Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания.

В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

«Море»

И.п. – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с педагогом рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

На море плещутся волны маленькие и большие.	<i>-сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; -руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну</i>
По волнам плывут дельфины	<i>-совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед</i>
Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул. За ними плывут их дельфинята.	<i>-совершает поочередные волнообразные движения рук</i>
Они ныряют вместе и по очереди	<i>-руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед</i>
Вот так двигаются их хвостики	<i>-выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук</i>
Вместе с дельфинами плавают медузы	<i>-каждый палец поочередно совершает волнообразные движения</i>
Все они танцуют и смеются	<i>- руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются - вращение рук в лучезапястных суставах</i>

«Парусник»

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Логопед. Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус сник (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой).

Усложнение – ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

«Росток»

И.п. – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Логопед. Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

Один...	-медленно выпрямляются ноги;
Два...	-ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»;
Три ...	-постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);
Четыре...	- разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;
Пять ...	- поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10–20 стадий. После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "Потянулись – сломались".

«Шарик»

И.п. Дети сидят на стульчиках.

Логопед: 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.

*сделать вдох, надуть живот,
погладить живот рукой;*

Шарик лопнул – выдыхаем,
наши мышцы расслабляем.

*медленно выдохнуть,
расслабить живот*

Дышится легко, вольно, глубоко.

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка.

«Лягушки»

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!
Потяну – и перестану, но нисколько не устану!
Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешек»

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем,
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

«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.

Логопед:

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, всё 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 логопедом поизносят:

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.

