

Психогимнастика

Мышечная релаксация по контрасту с напряжением.

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. (С этого упражнения начинаются все упражнения по релаксации.)

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье,

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук.

Кулачки.

Руки лежат на коленях. Сожмите пальцы в кулачок покрепче, сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! (3 раза).

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко с напряжением

Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленные кисти.

Олени.

Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабились руки. Отдыхаю.

Посмотрите: мы – олени, рвётся ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Лёгким движением пальцев провести по руке каждого ребёнка от плеча до кончиков пальцев.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

Дышитесь легко... ровно... глубоко...

Упражнения на расслабление мышц ног.

Пружинки.

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижимаем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! Вдох – выдох! (3 раза).

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И рассла-абле-ны...

- Знайте, девочки и мальчики!

Отдыхают ваши пальчики!

Дышитесь легко... ровно... глубоко...

Загораем.

Представьте себе, что наши ноги загорают. (Показывают, как надо вытянуть ноги вперёд, сидя на стуле.) Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись! (Проверить у каждого из детей напряжение мышц ног.) Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряжённые наши ноги стали твёрдые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!... Как хорошо, как приятно стало, ноги не напряжены. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох!

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загорели! Отпускаем! (Ноги резко отпустили на пол.)

Ноги не напряжены

И расслаблены...

Упражнения на расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Штанга.

Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища.) Руки расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть – выдохнуть!... (3 раза.)

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (Наклониться вперёд.)

Штангу с пола поднимаем... (Распрямитесь.)

Крепко держим... (Обратить внимание детей на напряжение мышц плеча и предплечья и последующее расслабление.)

- И бросаем!

Наши мышцы не устали –

И ещё послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

Кораблик.

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и сильнее упритесь ими в пол. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – прижмём к полу правую ногу. (Правая нога напряжена, левая – расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола.) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижмём левую ногу. (Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена. Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую - расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Обращают внимание детей на напряжённое и расслабленное состояние мышц ног.

После расслабления ног дети рассаживаются и проводится пауза покоя.

Снова руки на колени,

А теперь – немного лени...

Напряженье улетело –

И расслабленно всё тело...

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Упражнения на расслабление мышц живота.

Шарик.

Представьте, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. (Дети кладут ладонь на область диафрагмы.) Надуваем живот так как будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. (Показать, как поднимается стенка живота при утрированном вдохе.) это сильное напряжение неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик.. сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать! Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох спокойный, не напряжённый.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем. (Делается вдох.)

Шарик лопнул – выдыхаем!

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко...

Упражнение на расслабление мышц шеи.

Любопытная Варвара.

Поверните голову влево, постарайтесь сделать это так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твёрдые, как каменные. Вернёмся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Ещё больше! Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи справа напряглись, стали как каменные. Даже дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо

А потом опять вперёд –

Тут немного отдохнёт.

Шея не напряжена!

И расслаблена... (2 раза в каждую сторону.)

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно!.. Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я!

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, всё дальше вверх!

Возвращается обратно

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена!

А сейчас мелено опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твёрдые. Выпрямились. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится. Слушайте и делайте, как я!

А теперь посмотрим вниз

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно,

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена!

Упражнения на расслабление мышц лица.

Хоботок.

Вытяните губы хоботком. (Показать, как надо вытянуть губы.) напряглись губы. А теперь они стали мягкими, ненапряжёнными. (Показать спокойное положение губ: рот слегка приоткрыт, губы расслаблены.) слушайте и делайте, как я.

Подражаю я слону:

Губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И расслаблены... (2-3 раза.)

Лягушки.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну - перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

Орешек.

Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Показать, как надо сжать зубы.) Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот приоткрылся, всё расслаблено. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сожмём,

А потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется...