

ТРЕНИНГ МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя, расслабление мышц рук.

1. *Поза покоя.*

Сесть ближе к краю стула, опереться на спину, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно и тихо, с длительными паузами.

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

2. *"Кулачки"*

Сжимать пальцы в кулачки покрепче, руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потептели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох! Выдох!
Это упражнение повторяется 3 раза.

Руки на коленях, кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты (пальцы сжать).
Пальчики сильней сжимаем
Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

3. *"Олени"*

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестим их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите ручки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох - выдох.

Упражнения на расслабление мышц ног

1. *"Пружинки"*

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носками наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче, сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох - выдох!

Что за сильные пружинки
Упираются в ботинки?
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче, нажимай...
Нет пружинок - отдыхай!
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко!
Упражнение повторяется 3 раза!

2. "Загораем".

Представьте, что ваши ножки загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим... Ноги напряглись. Здесь можно предложить ребёнку самому потрогать, какими твёрдыми стали мышцы. Напряжённые ноги стали твёрдыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - выдох!

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим...Держим...Напрягаем...
Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол)
Ноги не напряжены,
А расслаблены.

Упражнение повторяется 3 раза!

Упражнения на расслабление мышц ног и корпуса

1. "Штанга"

Будем заниматься спортом. Встаньте. Представьте, что вы, сжимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - выдох!

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом (наклониться вперёд)
Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).
Крепко держим... и бросаем!
Наши мышцы не устали и ещё послушней стали.

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

Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

Упражнение повторяется 3 раза!

2. "Кораблик"

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола): Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох - выдох!

Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

Упражнение, выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребёнка на напряжение и расслабление мышц ног. После обучения расслаблению ног мы рекомендуем ещё раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,
А теперь немного лени
Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело...
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Дышится легко, ровно, глубоко ...

Упражнения на расслабление мышц шеи

1. "Любопытная Варвара"

а) Поверните голову влево, сделайте так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твёрдые, как каменные. Вернёмся в исходное положение: Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох!

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо ...
А потом опять вперёд
Тут немного отдохнёт.
Шея не напряжена, а расслаблена.

Движения повторяются по 2 раза каждую сторону.

б) Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок, больше откиньте голову назад. Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямились. Легко стало, свободно дышится. Вдох-выдох.

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

в) А сейчас медленно опускаем голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твёрдыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох-выдох!

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

Упражнения на расслабление живота

1. "Шарик"

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный Вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряжённый!

Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем (вдох).
Шарик лопнул, выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко...

2. "Стульчик"

Ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и как будто на стульчик. При подъёме мышцы живота напрягаются, а когда он садится, они расслабляются. Хорошо, приятно стало. Постепенно, медленно опускаемся опять на спину. Снова, напрягаются, а затем расслабляются мышцы.

Упражнения на расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюстей, языка).

1. "Хоботок".

Вытянуть губы "хоботком" (как при артикуляции звука "у"). Напряглись губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными (рот слегка приоткрыт, губы

расслаблены).

Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну,
А теперь их отпускаю,
И на место возвращаю.
Губы не напряжены и расслаблены.

2. **"Рот на замочке"**.

Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрываем рот на замочек. Сильно-сильно сжимаем губы. Им становится неприятно. Отпускаем губы. Вот какими мягкими и не напряжёнными они стали.

3. **"Лягушки"**

Губы вытягиваются как при произношении звука "и", а затем возвращаются на место.

Тянем губы прямо к ушкам,
Вот понравится лягушкам!
Потяну - перетяну
И нисколько не устану!
Губы не напряжены и расслаблены.

4. **"Орешек"**

Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орешек. Крепко сожмите губы. Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти, легко стало, рот приоткрылся, всё в нём расслаблено.

Зубы крепче мы сожмём,
А потом их разожмём,
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.

5. **"Волшебный сон 1"**

Ребёнок находится в позе покоя. Взрослый даёт ему следующую установку: Сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается: "Волшебный сон". Ты не заснёшь по-настоящему, будешь всё слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не "проснёшься". Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. "Волшебный сон" закончится, когда я скажу: "Открыть глаза". ВНИМАНИЕ! Наступает "Волшебный сон".

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают (2 раза)
Шея не напряжена и расслаблена....
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется (2 раза)
Дышится легко... Ровно... Глубоко.

Длительная пауза.

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Подтянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать.

Стихотворная формула читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами. Желательно использовать спокойную, расслабляющую музыку. Это упражнение можно проводить перед дневным или ночным сном ребенка, для снятия накопившейся усталости и напряжения.

С языком случилось что-то:
Он толкает зубы,
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается
И чудесно расслабляется.

7. "**Горошина**"

Язык прижимается к щеке и надавливает на него, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.

8. "**Горка**"

Удерживать кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Неприятно так долго держать язык.

Спинка языка у нас
Станет горочкой.
Сейчас растаять ей велю.
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И чудесно расслабляется.

9. "**Волшебный сон**" - 2

В описанную выше формулу "Волшебный сон" можно вводить новые фразы:

Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... Засыпают.. (2 раза)
Напряженье улетело ...
И расслаблено всё тело (2 раза)
Губы не напряжены,
Приоткрыты и теплы (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык (2 раза)
Дышится легко...Ровно... Глубоко...

Можно использовать и такую формулу:

Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело (2 раза)
Будто мы лежим на травке,
На зелёной, мягкой травке,
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги тёплые у нас ...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...
Губы теплые и вялые
Ручки только не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется (2 раза)