

*Консультация для педагогов*

## *«Мышечная релаксация»*

*Как принять позу покоя:*

Педагог рассказывает «На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!

Сядьте ближе к краю стула, обопритесь о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставлены. Это поза покоя, все занятия мы будем начинать с позы покоя»

*Упражнения для расслабления рук, ног и корпуса.*

«*Олени*». Представим себе, что мы олени, покажем какие рога у оленя (поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряжёнными пальцами, педагог проверяет степень напряженности мышц каждого ребёнка). Трудно так держать руки? Напряжение неправильно! Положите руки на колени, расслабьтесь. Слушаем стихи и повторяем упражнение:

А сегодня мы – олени,

Ветер рвется нам на встречу.

Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени.

И теперь немного лени.

Руки не напряжены и расслаблены

Знают девочки и мальчики

Отдыхают все их пальчики.

«*Загораем*»: Представим 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. Слушаем и делаем как я:

Мы прекрасно загораем!

Выши ноги поднимаем,

Держим, держим, напрягаем....

Загорали! Опускаем (ноги резко опускаем на пол, руки на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а –блены...

«*Кораблик*» Представьте, что мы на корабле. Качаем. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширине плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу к полу, тело наклонится влево, правая нога расслабится.

Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу поднимаем, а другую – расслабляем!

Слушаем:

Снова руки на колени, теперь немного лени...

Напряженье улетело, и расслабилось все тело...

Наши мышцы не устали и ещё послушней стали.

*Упражнения для расслабления мышц живота*

«Шарик»: Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напряжены, плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся, живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надували и рукою проверяли.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

#### *Упражнения для расслабления мышц шеи*

«Любопытная Варвара»: Поверните голову до упора влево, вправо чтобы увидеть, как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены, это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно, расслабьтесь. Слушайте и делайте как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо

А потом опять вперед, тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена, а а а...

#### *Упражнения для расслабления – губ, челюстей и языка*

Проводится аналогично предыдущим. Образы и техника релаксации подсказываются рифмованным текстом

«Лягушка»: Вот понравится лягушкам: тянут 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- напряженье не люблю  
Язык на место возвращается и приятно расслабляется

### *Общее мышечное расслабление. Игра «Волшебный сон»*

«Волшебный сон» проводится после каждого упражнения по расслаблению, а в дальнейшем как самостоятельная игра, цель которой – релаксация для мобилизации. По усмотрению педагога текст используется целиком или частично.

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,  
Но не се прока 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, гладкой  
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется

И последний наш язык быть расслабленным привык.

## *Театр пальчиков и языка*

<i>Текст произносит взрослый (желательно подсказки детей).</i>		<i>Движение и статическая поза</i>	
		<i>рук</i>	<i>языка</i>
1	Однажды пальчики пошли в лес: топ – топ, топ – топ - топ	Имитация ходьбы пальчиков в заданном ритме, темпе: указательным и средним, большим и указательным.	Язык движется вверх – вниз, вверх - вниз, вверх - вниз
2	Пошли к опушке – ровной-ровной, гладкой –гладкой.	Ладони рёбрами тесно прижаты друг к другу, пальцы выпрямлены.	Рот открыт, язык свободно лежит на нижней губе.
3	На опушке – большое дерево. Вот его ствол.	Локти, ладони соединены. Пальцы подняты вверх.	Язык высовывается и напряженно тянется к носу.
4	Вот его крона.	Пальцы чуть согнуты.	Скругленные края языка загнуты вверх «Чашечка»

5	Крона состоит из веток и листьев.	Пальцы напряженно вытянуты и широко расставлены. Ладони соединяются «чашечкой».	Язык в позе чашечки.
6	Листья, которые так весело играют ветерком летом, осенью опадают.	Пальцы широко расставлены и попеременно двигаются. Кисти расслаблены, руки свободно опущены вдоль туловища.	Движения языком вверх – вниз ( язык со скрученными краями). Язык расслабленно опускается на нижнюю губу.
7	Вот его корни.	Кисти тыльной стороной соединяются у запястья, пальцы напряженно тянутся вниз.	Язык напряженно тянется вниз.
8-9	На дереве гнездо.  В нём живет птица, она то влетает в гнездо, то вылетает из него. Ей надо кормить птенцов.	Руки соединяются ребрами ладоней «чашечкой»  Большие пальцы то опускаются на дно чашечки, то разводятся в стороны.	Язык «чашечкой».  Язык движется вверх –вниз и попеременно в стороны или убирается за зубы.
10	Под деревом растут грибы. У одних грибов ножки тонкие, у других – толстые.	Щепоть одной руки показывается толстую ногу, а ладонь другой руки –шляпку. Положение рук меняется: то что делала правая рука, делает левая, и наоборот (грибов – боровиков много).	Язык сначала мягко присасывается к твердому нёбу, затем напряженно (гриб растёт).
11	Дерево растёт.	Руки тянутся вверх, к солнышку.	Язык тянется к носу.
12	И грибы растут.	Смотреть упражнение 10	Чередовать: язык т присасывается к нёбу, то прогибается «чашечкой».

13	Собираем их в корзину.	Переплетаем пальцы «корзинкой»	Язык «чашечкой».
14	Идём по лесу дальше.	Смотреть первое упражнение – имитация ходьбы.	Язык как в первом упражнении.
15	Растёт дикая яблонька. На ней плоды –яблочки.	Руки от локтей до запястий сведены вместе, кисти сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх.	Язык скругленный, выгнутый, с опорой на верхнюю губу.
16	Они кислые.	Махнуть рукой: «Эх!»	Сморщится и слегка высунут язык.
17	Но дома сварим из них варенье – во какое!	Большой палец правой руки поднять кверху – жест одобрения.	Улыбнутся и облизнуть верхнюю и нижнюю губы.
18	Поэтому соберём их в корзины.	Пальцы переплетены «корзинкой».	Язык «чашечкой».
19	Через лес (топ – топ), вышли к реке.	Руки в стороны: плавные движения от плеч к пальцам.	Плавные движения широким языком вперед- назад.
20	Тяжело нести корзины, увидели лодку.	Сложить ладони «лодочкой». Руки совершают волнообразные движения	Язык сложить «лодочкой». Вытягиваем язык вперед и убираем назад.
21	Пришли домой.	Соединяем кончики пальцев (пальцы «домиком»)	Язык присасывается к нёбу (крыша дома).