

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



Составила: инструктор по физической
культуре Козьма ИА.

январь - 2021 год

Несколько советов:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
 2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание ребенка на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
 3. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
 4. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
 5. Повторяйте каждое упражнение не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
 6. Разучивать с ребенком новые релаксационные упражнения следует планомерно.
- Научить ребенка расслабляться, возможно, только по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться, снять напряжение. Только так можно почувствовать мышечную реакцию и разницу в мышечных ощущениях.

Упражнение «Силач»

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног.
Представь, что ты держишь в руках тяжелые гири; поднимаешь над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаешь штангу; удерживаешь ногой закрывающуюся дверь, раздвигаешь руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще. Ребенок широко расставляет ноги и напрягает их. Нагибается вперед, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимает воображаемую штангу, затем опускает ее вниз, и расслабляет мышцы.

Упражнение «Закрытая дверь»

Сесть с ребенком «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладонками в ладонки.
Родитель говорит:

- Один из нас - железная, крепкая, неподвижная дверь... Кто из нас будет «дверью»?.. Держи свои ладонки очень крепко! А я буду сильно давить на «дверь», пытаюсь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!.. Поменяться ролями.

Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик»

Представь себя снеговиком. Встать, развести напряженные руки в стороны. Надуть щеки и в течение 10 секунд удерживать заданную позу.

А теперь, выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.

Ребенок постепенно расслабляется, опускает руки, «обмякнув», приседает на корточки.

Упражнение повторяется несколько раз.

«Марионетки»

Предложить ребенку изобразить деревянную куклу: напрячь мышцы ног, корпуса и немного отведенных в сторону рук, повернуться всем телом, сохраняя неподвижными шею, руки и плечи. Ноги при этом от пола не отрываются, ступни стоят неподвижно. Тряпичная кукла: плечи и руки опустить, руки плетями висят вдоль тела неподвижно. Тело тряпичная кукла поворачивает быстрыми короткими толчками – то вправо, то влево, при этом руки свободно взлетают и оборачиваются вокруг пояса. Плечи остаются в расслабленном состоянии.

«Муравей»

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Упражнение «Апельсин (или лимон)»

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек).

«Разожмите кулачек, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжили сок) ручка теплая ..., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять

фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнения для расслабления кистей рук

Плавные потряхивания рук ребенка (взрослый поочередно потряхивает правую и левую руки ребенка от плеча).

Имитационные движения для кистей рук:

«стряхивание» воды;

«полоскание белья»;

«поглаживание кошки».

Массаж и пассивные упражнения для кистей и пальцев рук:

поглаживающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

разминающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

поглаживание и похлопывание предплечья тыльной стороной кисти;

поочередное вращение пальцев руки и круговые движения кистей;

движения супинации (подъем рук раскрытой ладонью вверх) — пронации (опускание рук раскрытой ладонью вниз);

поочередное сгибание пальцев рук;

щеточный массаж кистей и пальцев рук (используются щетки разной степени жесткости) и т.д.

массаж кистей и пальцев рук жесткой щеткой;

сжимание резиновых и пластиковых мячиков с шипами;

катание ладонями рук по поверхности стола мячиков с шипами;

поочередное сжимание мягкого поролонового мячика большими и указательными пальцами рук (большими и средними, большими и безымянными, большими и мизинцами);

прокатывание пружинного металлического колечка для суджюка поочередно по каждому пальцу от кончика к основанию и обратно;

рисование геометрических фигур поочередно каждым пальцем по листу наждачной бумаги различной толщины;

замешивание крутого соленого теста, разминание его ладонями и поочередно каждым пальцем, лепка объемных геометрических фигур по образцу и словесной инструкции.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Условия выполнения упражнений:

1. Правильное положение позвоночника. Позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении.

2. Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть напряжена.

3. Свободное дыхание.

4. Для перехода из перевозбужденного состояния в норму вход должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

Упражнение «Медленное дыхание»

Способ 1: «Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».

Способ 2: Из перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

«Стабилизирующее дыхание»

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий.

Повторение цикла два – три раза.

Упражнение «Энергетизирующее дыхание»

Вдох осуществляется через нос, в выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха.

Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.

РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение-медитация «Скрещенные руки»

Инструкция: Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

Релаксация «Лентяи»

Сегодня мы много занимались, играли, а поэтому устали. Представь себе, что мы – лентяи, и нежимся на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.