

Упражнения на релаксацию для детей, а так же их родителей

Современные школьники загружены не меньше взрослых. Они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе использовать упражнения на релаксацию.

Нервная система ребёнка далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Поэтому после больших нагрузок необходимо расслабиться.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ СО СРЕДОТОЧЕНИЕМ ДЫХАНИЯ

1) Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды.

Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

А следующие упражнения на дыхательную релаксацию можно предлагать даже детям старшего дошкольного.

2) Упражнение «Задуй свечу».

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

можно больше воздуха.

- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА



«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

“Озорные щечки”

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу.

Расслабить щеки.

Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются.

Затем расслабить щеки и губы.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

Любопытная Варвара”

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное

положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно

дольше. Затем вернуться в исходное положение,

расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение,

расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

“Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в

кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.



Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».

Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “трохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол.

Произносить на выдохе «Ух!».



“Палуба”.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба.

Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.



«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

