

Релаксационные упражнения с детьми

Релаксация (от лат. *«Relaxation»* – расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим. Последний создаёт наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала.

И сегодня я расскажу о нескольких упражнениях для релаксации:

Упражнение «Кулачки»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)*



Пальчики
сильней
сжимаем-
Отпускаем разжимаем...» *(разжать)* (2
раза).

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!



Упражнение «Шалтай — Болтай»

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, *(поворот туловища влево – вправо)*,

Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки)*. (3 раза).

Упражнение «Замедленное движение»

Цель: обучение позе покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,
Замедляются движенья, исчезает напряженье.
(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).

И становится понятно, расслабление приятно».
(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

