

Упражнения на расслабление мышц рук и ног.

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)

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 палу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

Изотова Е.Н. - учитель-логопед МДОУ «Детский сад № 7 комбинированного вида» г.Валуйки Белгородской

Советы по использованию релаксационных упражнений

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 на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки
6. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно. 8
8. В сюжет настроев вводите элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребёнка Это положительно влияет на реакцию расслабления.



**Система релаксационных упражнений
для детей-логопатов дошкольного возраста**



*учитель-логопед
МДОУ «Детский сад №7
комбинированного вида» г.Валуйки
Белгородской области
Изотова Е.Н.*

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата - губ, челюстей, языка.

Лягушки

Вот понравится лягушкам:
Тянем губы прямо к ушкам!
Потяну - и перестану,
Но несколько не устану!
Губы не напряжены
И расслаблены.

Орешек

Зубы крепче мы сожмём,
А потом и разожмём.
Губы чуть приоткрываются,
Все приятно расслабляются!

Горочка.

Кончик языка внизу,
Язык горкой подниму.
Спинка языка тотчас
Станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю –
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И приятно расслабляется.

Рот на замочке

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет (крепко сжать губы).
Ох как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4-5 с).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Общее мышечное и эмоциональное расслабление.

Волшебный сон

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и
играть.
Но не все пока умеют расслабляться,
отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем, сном спокойным
засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело - и расслаблено всё тело.
Будто мы лежим на травке, на зелёной мягкой
травке...

Греет солнышко сейчас, руки тепле у нас.
Жарче солнышко пригрело - и ногам тепло, и
телу.

Дышится легко, вольно, глубоко.
Губы тепле и вялые, но несколько не усталые
Губы чуть приоткрываются, все приятно
расслабляются.

И послушный наш язык быть расслабленным
привык.

(громче, быстрее, энергичнее)

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать - вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть,
Проснуться!

Распахнуть глаза пошире - 1, 2, 3,4!

(дети хором)

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!

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!

