|  |  |
| --- | --- |
| ***Игры и упражнения,  направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения*** | http://club-edu.tambov.ru/vjpusk/vjp143/rabot/34/kar6.jpg |

Консультация учителя физической культуры

Алексеевой Р.С.

Обучение релаксационным упражнениям необходимо начинать с освоения так называемой позы покоя. Для начала занятий лучше выбрать время, когда ребенок спокоен, не перевозбужден. Обучение релаксации требует постоянных занятий, невозможно научиться произвольному расслаблению мышц за 1 – 2 сеанса. Рекомендуется систематически использовать предложенные упражнения на занятиях с ребенком. Можно организовать такие занятия специально, а можно предложить ребенку отдохнуть и расслабиться на перемене или во время выполнения домашних заданий. По мере освоения навыков релаксации ребенок сможет произвольно вызывать у себя чувство расслабленности и покоя самостоятельно, в обычной жизни и ежедневном общении.

**Поза покоя**

    Ребенок садится ближе к краю стула, опирается на его спинку. Руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены. Голова опущена на грудь, глаза закрыты. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая:
Замедляются движенья, исчезает напряженье...
И становится понятно – расслабление приятно!

**Кулачок**

    Это упражнение лучше выполнять в парах. Попросите детей закрыть глаза и дайте каждому ребенку в руку небольшой предмет – игрушку или конфету. Попросите сжать кулачки и погрозить своему партнеру:
Сжать кулачок надо сильно-сильно, так, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кулачки! Но держать их долго неудобно и неприятно. Руки устали, их надо расслабить. Расслабляем руки, открываем кулачок, а в нем маленький сюрприз!
    Упражнение способствует снятию агрессивных чувств и расслаблению мышц рук.

**Игра с пчелкой**

    Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети, лежа на спине, поднимают колени, делают «домики». «Пчелка» пролетает под коленями. Мама-медведица (ведущий) говорит: «Летит!» — и «медвежата» распрямляют и поднимают свои ножки, пропуская «пчелку». Ножки напрягаются, устают. «Пчела» пролетела, и ножки возвращаются в исходное положение – отдыхают.
    Упражнение направлено на расслабление мышц ног и эмоциональное раскрепощение.

**Стульчик**

    Ребенок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садится, как будто на стульчик. При подъеме мышцы живота напрягаются, а когда ребенок сел, они расслабляются. Хорошо, приятно стало. Постепенно, медленно опускаемся опять на спину. Снова напрягаются, а затем расслабляются мышцы.
    Упражнение направлено на обучение ребенка расслаблению мышц живота.

**Любопытная Варвара**

    Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть, что у вас за спиной, как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Потрогайте свою шею справа, она стала твердая, как каменная. Вернемся в исходное положение. Точно так же делаем в другую сторону. Поворачиваем шею — делаем вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох.
Любопытная Варвара смотрит влево... смотрит вправо...
А потом опять вперед – здесь немного отдохнет.
Шея не напряжена, а расслаблена.
Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.
Теперь поднимем голову вверх, посмотрим на потолок. Дальше откиньте голову назад. Как напряглась шея! Это неприятно. Стало тpyдно дышать. Выпрямились... Легко стало, свободно дышится. Вдох — выдох...
А Варвара смотрит вверх, выше всех и дальше всех!
Возвращается обратно — расслабление приятно...
Шея не напряжена, а расслаблена.
А сейчас опускаем голову вниз. Опять напрягаются мышцы шеи, сзади они стали твердыми. Выпрямляем шею. Приятно, хорошо стало, легко дышится... Вдох — выдох...
А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно — расслабление приятно!
Шея не напряжена, а расслаблена.
    Упражнение направлено на расслабление мышц шеи.

    На этом заканчиваем описание упражнений, направленных на расслабление отдельных групп мышц тела. Следует обратить внимание на то, что перед началом обучения расслаблению каждой новой группы мышц следует вспоминать с ребенком разученную в самом начале позу покоя.
    Для обучения ребенка младшего возраста элементам самовнушения, помогающим избавиться от негативных чувств и тревожащих переживаний, целесообразно использовать стихотворные формулы, которые, благодаря своей мягкости и ритмичности, легче воспринимаются и усваиваются.

**Волшебный сон**

    Это релаксационное упражнение помогает младшим школьникам успокоиться, расслабиться, снять мышечное напряжение.
Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не сможете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон.
Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши  руки отдыхают...
Ноги  тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена,
А расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется... (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко...
Напряженье улетело...
И расслаблено все тело (2 раза),
Будто мы лежим на травке,
На зеленой, мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые
И нисколько не усталые.
Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!