

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

РЕЛАКСАЦИЯ

ПОДГОТОВИЛА: ЗАЙКИС Р.В. ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМА СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ПОДДЕРЖАНИЕ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ И ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ РЕБЕНКА ВАЖНО НАУЧИТЬ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ. УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ ПОЗВОЛЯЕТ УСТРАНИТЬ БЕСПОКОЙСТВО, ВОЗБУЖДЕНИЕ, СКОВАННОСТЬ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ, УВЕЛИЧИВАЕТ ЗАПАС ЭНЕРГИИ. НАША ЗАДАЧА СОСТОИТ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ПОДАВЛЯТЬ ИЛИ ИСКОРЕНЯТЬ ЭМОЦИИ, А В ТОМ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ОЩУЩАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО. С ЭТОЙ ЦЕЛЬЮ В СВОЕЙ РАБОТЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА И ВСЕГО ОРГАНИЗМА.



*УПРАЖНЕНИЯ
НА РЕЛАКСАЦИЮ В
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ*

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ С СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ НА ДЫХАНИИ:

- **"ЗАДУЙ СВЕЧУ". ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ, НАБИРАЯ В ЛЕГКИЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОЗДУХА. ЗАТЕМ, ВЫТЯНУВ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ, МЕДЛЕННО ВЫДОХНУТЬ, КАК БЫ ДУЯ НА СВЕЧУ, ПРИ ЭТОМ ДЛИТЕЛЬНО ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУК "У".**
- **"ЛЕНИВАЯ КОШЕЧКА". ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, ЗАТЕМ ВЫТЯНУТЬ ВПЕРЕД, ПОТЯНУТЬСЯ, КАК КОШЕЧКА. ПОЧУВСТВОВАТЬ, КАК ТЯНЕТСЯ ТЕЛО. ЗАТЕМ РЕЗКО ОПУСТИТЬ РУКИ ВНИЗ, ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУК "А".**



"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 РЫЧАНЬЕМ ВСЕХ ПУГАЮ (*РЫЧАТЬ*).**
- **ЧТОБЫ ЗЛОБА УЛЕТЕЛА И РАССЛАБИЛОСЬ ВСЕ ТЕЛО, НАДО ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ, ПОТЯНУТЬСЯ, УЛЫБНУТЬСЯ, МОЖЕТ, ДАЖЕ И ЗЕВНУТЬ**
- (*ШИРОКО ОТКРЫВ РОТ, ЗЕВНУТЬ*).



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.

"ПАРА" (ПОПЕРЕМЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С НАПРЯЖЕНИЕМ И РАССЛАБЛЕНИЕМ РУК).

СТОЯ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА И КАСАЯСЬ ВЫСТАВЛЕННЫХ ВПЕРЕД ЛАДОНЕЙ ПАРТНЕРА, С НАПРЯЖЕНИЕМ ВЫПРЯМИТЬ СВОЮ ПРАВУЮ РУКУ, ТЕМ САМЫМ СГИБАЯ В ЛОКТЕ ЛЕВУЮ РУКУ ПАРТНЕРА. ЛЕВАЯ РУКА ПРИ ЭТОМ

СГИБАЕТСЯ В ЛОКТЕ, А У ПАРТНЕРА ВЫПРЯМЛЯЕТСЯ.

"ВИБРАЦИЯ".

КАКОЙ СЕГОДНЯ ЧУДНЫЙ ДЕНЬ!

ПРОГОНИМ МЫ ТОСКУ И ЛЕНЬ.

РУКАМИ ПОТРАСЛИ.

ВОТ МЫ ЗДОРОВЫ И БОДРЫ.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ:

"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!

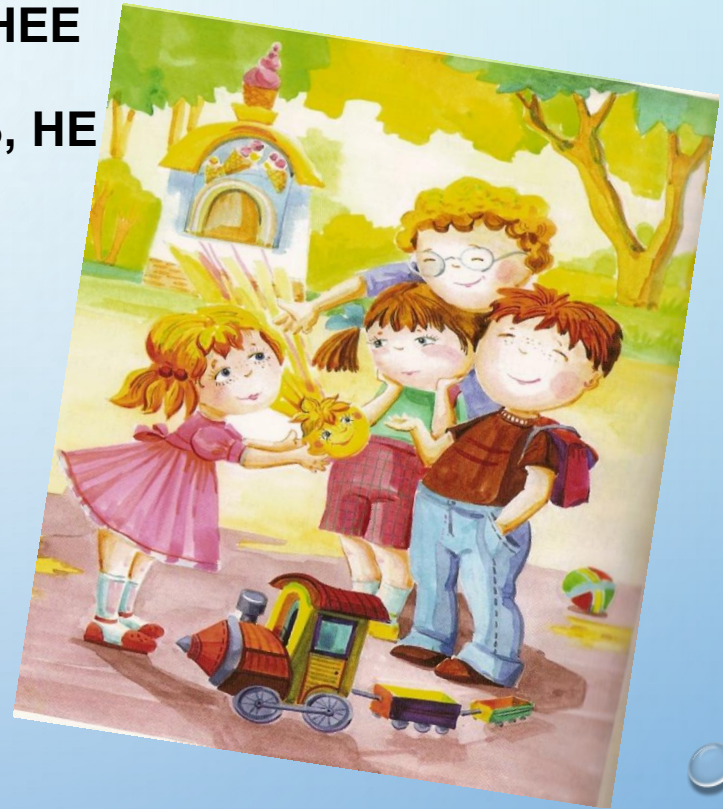
НОГУ К ПАЛУБЕ ПРИЖАТЬ!

КРЕПЧЕ НОГУ ПРИЖИМАЕМ,

А ДРУГУЮ РАССЛАБЛЯЕМ.

**"ЛОШАДКИ".
ЗАМЕЛКАЛИ НАШИ
НОЖКИ,
МЫ ПОСКАЧЕМ ПО
ДОРОЖКЕ.
НО ВНИМАТЕЛЬНЕЕ
БУДЬТЕ,
ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ, НЕ
ЗАБУДЬТЕ!**

● - **"СЛОН". ПОСТАВИТЬ
УСТОЙЧИВО НОГИ, ЗАТЕМ
ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ СЛОНОМ.
МЕДЛЕННО ПЕРЕНЕСТИ МАССУ
ТЕЛА НА ОДНУ НОГУ, А ДРУГУЮ
ВЫСОКО ПОДНЯТЬ И С "ГРОХОТОМ"
ОПУСТИТЬ НА ПОЛ. ДВИГАТЬСЯ ПО
КОМНАТЕ, ПООЧЕРЕДНО
ПОДНИМАЯ КАЖДУЮ НОГУ И
ОПУСКАЯ ЕЕ С УДАРОМ СТОПЫ ОБ
ПОЛ. ПРОИЗНОСИТЬ НА ВЫДОХЕ
"УХ!".**



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.

"БУБЕНЧИК". ДЕТИ ЛОЖАТСЯ НА СПИНУ. ЗАКРЫВАЮТ ГЛАЗА И ОТДЫХАЮТ ПОД ЗВУЧАНИЕ КОЛЫБЕЛЬНОЙ "ПУШИСТЫЕ ОБЛАЧКА". "ПРОБУЖДЕНИЕ" ПРОИСХОДИТ ПОД ЗВУЧАНИЕ БУБЕНЧИКА.

**"ТИШИНА".
ТИШЕ, ТИШЕ, ТИШИНА! РАЗГОВАРИВАТЬ
НЕЛЬЗЯ!
МЫ УСТАЛИ — НАДО СПАТЬ
ЛЯЖЕМ ТИХО НА КРОВАТЬ.
И ТИХОНЬКО БУДЕМ СПАТЬ.**

**• "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.*



"ЗАМЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ".

• ДЕТИ САДЯТСЯ БЛИЖЕ К КРАЮ СТУЛА, ОПИРАЮТСЯ О СПИНКУ, РУКИ СВОБОДНО КЛАДУТ НА КОЛЕНИ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЯЮТ, ЗАКРЫВАЮТ ГЛАЗА И СПОКОЙНО СИДЯТ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, СЛУШАЯ МЕДЛЕННУЮ, НЕГРОМКУЮ МУЗЫКУ:

• *ВСЕ УМЕЮТ ТАНЦЕВАТЬ, ПРЫГАТЬ, БЕГАТЬ, РИСОВАТЬ.*

• *НО НЕ ВСЕ ПОКА УМЕЮТ*

• *РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ОТДЫХАТЬ.*

• *ЕСТЬ У НАС ИГРА ТАКАЯ —*

• *ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ, ПРОСТАЯ.*

• *ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ,*

• *ИСЧЕЗАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ.*

• *И СТАНОВИТСЯ ПОНЯТНО — РАССЛАБЛЕНИЕ ПРИЯТНО!*





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!