

Релаксационные упражнения для детей старшего дошкольного возраста

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

В первой части комплекса содержатся упражнения, созданные на основе методики мышечной релаксации профессора Джекобсона, который предложил обучать расслаблению с помощью предварительного напряжения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок лучше почувствует расслабление, если сначала ощутит напряжение в мышцах.

При выполнении таких упражнений необходимо подчеркивать, насколько неприятно и неудобно находиться в напряженном состоянии, и как комфортно состояние расслабления. Кроме того, взрослым следует помнить, что фаза сильного напряжения должна быть кратковременной, а фаза расслабления - длительной.

Во второй части комплекса даны упражнения, в которых мышечная релаксация вызывается с помощью представлений. Здесь важны интонация и медленный темп речи взрослого. Они должны способствовать появлению состояния спокойствия и отдыха. Введению в такое состояние поможет и использование специальной музыки для релаксации. Необходимо помнить, что предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

Ладшки

Взрослый предлагает ребенку выполнять до возникновения усталости задания: тереть ладшки друг о друга; тереть кулачки друг о друга; вращать по часовой стрелке сцепленными в «замок» руками; изображать игру на барабана; сжимать пальцы обеих рук в кулачки; барабанить по столу пальцами, имитируя звук дождя; сложить ладшки «рыбкой» и выполнять ими волнообразные движения; соединить большие и указательные пальцы, образуя окружность, а затем большие и средние пальцы и т.д.

При возникновении усталости ребенку предлагается отдых - нужно опустить руки и потрясти кистями. Напоминаем, что при выполнении этого и подобных упражнений сильное напряжение в мышцах автоматически сменяется расслаблением. Взрослому следует направлять внимание ребенка на осознание и сравнение возникающих мышечных ощущений.

Аквариум

Взрослый на треть заполняет миску с очень теплой водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т.д.

Ребенку предлагается опустить в нее руки и выполнить задания: взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; собрать одной рукой бусинки, а другой - монетки; распределить предметы по группам; приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения - около пяти минут: пока вода не остынет. По окончании руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

Лесенка

Ребенок стоит, максимально нагнувшись вперед, при этом его руки расположены так, как будто опираются на нижнюю ступеньку лестницы. Взрослый называет в произвольном порядке числа. Услышав число «пять», ребенок приподнимает корпус и руки на «следующую ступеньку» и т.д. Упражнение продолжается до тех пор, пока ребенок не встанет на носочки и вытянет руки вверх.

Строим дом

Исходное положение - то же, что в предыдущем упражнении.

Взрослый предлагает ребенку «построить десятиэтажный дом», складывая друг на друга воображаемые кирпичики и постепенно разгибая корпус. «Верхний этаж» находится на высоте, до которой ребенок дотянется, встав на носочки и вытянув руки вверх.

Упираемся в стену

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление. Необходимо следить, чтобы ребенок не падал в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

Воздушный шар

Взрослый просит ребенка изображать воздушный шарик, который он надувает с помощью насоса. Сначала шарик - маленький и сморщенный: ребенок нагибает корпус, руки болтаются в расслабленном состоянии. Взрослый изображает работу с насосом. Ребенок постепенно (в зависимости от того, как его «накачивают» - быстро или медленно) распрямляет корпус, разводит в стороны руки, набирает воздух в щеки. «Шарик станет большим», когда ребенок встанет на носочки, вытянет руки в стороны и надует щеки. После этого взрослый «развязывает веревочку» и «сдувает шарик» - ребенок опускает руки, выпускает из щек воздух, ложится на ковер и расслабляется.

Контакт с полом

Взрослый включает аудиозапись спокойной музыки и говорит ребенку:
- Ложись на пол, закрой глаза. Прижмись к полу спиной. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело соприкасается с полом и удобно ли тебе так лежать. Ляг так, чтобы было очень удобно. Раскинь руки и ноги в стороны, расслабься и почувствуй теперь, как тело соприкасается с полом. Теперь ты вновь прижмись к полу как можно сильнее. Спина, руки, ноги напряжены. Я буду считать до пяти, а ты удерживай напряжение...
А теперь расслабь руки, ноги, спину. Ляг так, чтобы было очень удобно. Ребенок сохраняет принятую позу до выключения музыки.

Зима

Ребенок, изображая сугроб, садится на корточки на некотором расстоянии от взрослого и замирает. Взрослый, играя роль весеннего солнца, медленно к нему приближается. С появлением «солнца» «сугроб» начинает «таять»: ребенок расслабляет мышцы ног, рук, шеи.
После прикосновения взрослого ребенок ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала.

Осенние листочки

Взрослый читает текст и координирует движения ребенка.
- Мы - листочки осенние, на веточках сидели (ребенок сидит на корточках).
Ветер дунул - полетели (встает, бежит по комнате, расставив руки в

стороны).

Мы летели и летели, и на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).

Ветер снова набежал и листочки все поднял (встает, поднимает руки вверх).

Он вертел нас и кружил, и на землю опустил (кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).

Через некоторое время взрослый просит ребенка потянуться и почувствовать, как он «растет» во время потягивания.

Осенний лес

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в дерево, а затем говорит:

- Летом дерево было зеленым и пышным (ребенок стоит, расправив спину и подняв вверх руки). Но вскоре наступила осень, и дерево стало засыпать. Сначала заснули верхние самые тонкие веточки (держа руки поднятыми, опускает пальцы, а затем кисти рук), потом веточки потолще (сгибает руки в локтях), а затем и самые толстые нижние ветви (опускает руки). Наступила зима. Заснуло дерево до весны (ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

Карусель

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

- Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели (взрослый медленно произносит строки стихотворения, сопровождая их круговыми движениями вытянутых в стороны рук).

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом! (наращивает темп чтения и скорость движений).

Все быстрее, быстрее, бегом (быстро и громко произносит строки стихотворения, сопровождая их прыжками по кругу после произнесения каждого слова).

Карусель кругом, кругом (очень громко произносит строки стихотворения, сопровождая их прыжками по кругу после произнесения каждого слова).

Тише, тише, не спешите (говорит медленнее и тише, прикладывая палец к губам, неспеша идет по кругу).

Карусель остановите (останавливается).

Раз-два, раз-два (шагает на месте в такт произносимым словам).

Вот и кончилась игра (останавливается, делает выдох «Уф!», наклоняется вперед, руки при этом свободно болтаются вдоль тела).

Аист

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

- Мы идем по кругу (взрослый медленно читает строки стихотворения, идя по кругу).

Посмотри (медленно поворачивает голову вправо и влево).

И шагаем дружно: раз, два, три (выполняет три шага по кругу в такт словам, постепенно наращивая темп и громкость речи).

Мы скачем по дороге (бежит по кругу, произнося текст немного быстрее).

Меняем часто ноги (бежит по кругу, высоко поднимая ноги, произнося текст еще немного быстрее).

Поскакали, поскакали.

Скок, скок, скок (бежит по кругу с подскоками).

А потом, как аист, встали и молчок (останавливается, поднимает согнутую в колене ногу, прикладывает палец к губам. Старается удержать принятую позу как можно дольше, после чего ложится на пол - наступает фаза расслабления).

Марш

Взрослый читает стихотворение и координирует движения ребенка.

- Шли мы после школы (марширует на месте, махая согнутыми в локтях руками).

Шли мы просто так (замедляет шаг, оглядывается по сторонам).

Прямо и направо (делает два шага вперед и один направо).

А потом назад (делает два шага назад).

А потом обратно (делает два шага вперед).

А потом кругом (идет по кругу).

А потом вприпрыжку (идет по кругу с подскоками).

А потом бегом (бежит).

Стоп (останавливается, ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

Мышата

Взрослый читает текст и координирует движения ребенка.

- Скачут мышки-шалунишки,

Кто на чашке,

Кто на крышке (ребенок бежит по комнате с подскоками).

Тише, тише, тише, мышки (останавливается, прикладывает палец к

губам).

Не мешайте спать малышке (ложится на ковер и закрывает глаза).

Спит малышка крепким сном.

Поиграете потом (сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

Медвежата

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в медвежонка, а затем читает сказку, предложив ему изображать одного из медвежат.

- После обеда, как обычно, Медведица уложила своих медвежат спать.

Они легли на бочок и сладко заснули, а мама стала готовить им полдник. Но тут Медведице понадобилось выйти на улицу. Она приоткрыла дверь, и в комнату подул холодный ветер. Медвежата замерзли и задрожали во сне. Тогда мама укрыла их теплым одеялом. Они согрелись, расслабили лапки и сладко засопели. Мама-Медведица принесла банку меда и открыла ее. Вдруг из-под крышки вылетела пчела. Она подлетела к медвежатам и начала жужжать над их ушками. Медвежата стали поворачиваться то на правый бок, то на левый. Полетав еще немного, пчелка села на нос одному из медвежат. Медвежонок сморщил нос, и пчела улетела. К этому времени полдник был почти готов, и с кухни начал доноситься приятный аромат. Медвежата потянули носиками, учуяв запах вкусной еды, улыбнулись и открыли глаза. Они немного полежали в кроватке, хорошенько потянулись, а потом встали и побежали к маме.

Глубокий сон

Спокойным ровным голосом взрослый говорит ребенку:

- Ложись на пол. Расслабься. Представь, что ты крепко спишь. Я глажу тебя по рукам и ногам, но они спят и ничего не чувствуют: они мягкие и тяжелые, мягкие и тяжелые...

Гиперактивным и легко возбудимым детям это упражнение, как правило, удастся не сразу. Для того, чтобы помочь ребенку расслабиться, взрослый включает спокойную музыку или предлагает ему выполнить несколько глубоких вдохов-выдохов.

При первом знакомстве с упражнением его продолжительность не должна превышать 30 секунд: ребенок просто получит новый опыт произвольного расслабления. В дальнейшем время выполнения следует увеличить, но не нужно затягивать упражнение, так как ребенок может заскучать.

*Материал подготовила
Педагог-психолог МАДОУ № 207
Черникова Е.В.*