

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 293 комбинированного вида»

**Игры и упражнения на расслабление для детей
тяжелыми нарушениями речи старшего дошкольного
возраста**



Составил:

инструктор по физической культуре

Шефер Наталья Александровна

Картотека игр и упражнений на расслабление.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

“Воздушные шарик”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик

«Шарик»

Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена. Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел, Стал он тонкий и худой.



«Корабль и ветер»

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

“Дудочка”

“Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”



“Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.
Почувствовать, как тянется тело.
Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

“Задуй свечу”.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.



Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.

<p>“Солнечный зайчик”</p> <p>Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).</p>	<p>“Бабочка”</p> <p>Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).</p>
<p>“Злюка успокоилась”.</p> <p>Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:</p> <p>А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.</p> <p>Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).</p> <p>Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,</p> <p>Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,</p> <p>Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).</p>	<p>“Рот на замочке”.</p> <p>Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:</p> <p>У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).</p> <p>Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).</p> <p>Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.</p>
<p>“Озорные щечки”.</p> <p>Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая</p>	<p>«На полянке»</p> <p>Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко.</p>

его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.



Над вами склоняется полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза - поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

«Снежинки»

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие - это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно соткано из снежных пушинок. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза - поглаживание детей). Гладит... (имя), ласкает... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

«Подарок под елкой»

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».



Упражнения на расслабление всего организма.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы - лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза - поглаживание детей). Отдыхают ручки у... (имя), отдыхают ножки у... (имя). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“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.

“Птички”.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

“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.

“Бубенчик”.

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.



Упражнение 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!

1. Откинувшись на спинку стула и прикрыв глаза, медленно опустите голову вперед, назад, вправо и влево, не задействуя при этом плечи.

2. Поднимите плечи как можно выше и, не опуская их, нагните голову к груди, замерев в таком положении на несколько секунд.

3. Приложите ладони ко лбу и представьте, что упираетесь лбом в твёрдую стену, которую нужно непременно сдвинуть с места. Аналогичным образом напрягайте голову, прикладывая ладонь правой руки к правому уху, затем левую ладонь к левому уху.

«Испуганная черепаха»

«Черепашка, черепаха Носит панцирь, как рубаху. Панцирь носит черепаха, Прячет голову от страха». (Дети делают глубокий вдох, поднимают плечи до ушей и втягивают голову в плечи). В домик скрылась Черепаха. Вся дрожит, как лист, от страха (Удерживают позу) Покрутила головой – нет угрозы

«Жираф»

Дети стоят в шеренге. Педагог загадывает загадку:

Он ходит голову задрал,
Не потому, что важный граф,
Не потому, что гордый нрав,
А потому, что он... (жираф).
Когда загадка будет отгадана, взрослый просит детей изобразить

никакой. (Опускают плечи, медленно поворачивают голову вправо и влево). В этом костяном жилете Не так страшно жить на свете. Как из норки, торчит шейка, Вся в чешуйках, словно змейка».

жирафа. Вытянуть как можно длиннее шею и не спеша пройти перед всеми из начала шеренги в ее конец, с гордо поднятой головой



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.

« Сосулька»

Ребята, я вам загадаю загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет.

Гвоздь закапает и упадет.

Что это?

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакли для малышей. Диктор (это я) читает им загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую строчки уроните расслабленные руки вниз

«Кулачки»

(сидя, руки лежат на коленях)

Руки на коленях, Кулачки зажаты. Крепко, с напряженьем Пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем, Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают наши пальчики.



"Коготки и лапочки"

Учитель-логопед предлагает детям превратиться в котят и объясняет: «Если у котят хорошее настроение, то у них мягкие, расслабленные лапки. А если котята разозлились, то они выпускают коготки (ручки напряжены)». Учитель-логопед предлагает помякувать котяткам: ласково, показывая лапки, и – зло, показывая коготки.

«Танцующие руки»

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.



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”.

Замелькали 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!”.

Мячик.

Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

«Грибок»

дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются (грибок растет). Выпрямились (напряглись). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает (дети расслабленно

«Ножки скачут по дорожке»

Педагог дает команду: Правая ножка скачи по дорожке – Раз, два, три (дети совершают три прыжка с продвижением вперед на правой ноге) По-вер-ни (дети

опускаются на головы).

поворачиваются на 180 градусов)

Левая ножка скачи по дорожке –

Раз, два, три (дети совершают три прыжка с продвижением вперед на

левой ноге) По- вер-ни (дети

поворачиваются на 180 градусов)

