*Картотека игр и упражнений, направленных на снятие мышечного*

*и эмоционального напряжения ребенка.*

Карточка 1

***Поза покоя.***

Ребенок садится ближе к краю стула. Опирается на его спинку. Руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены.

Голова опущена 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!

Карточка 2

***«Кулачок».***

Это упражнение лучше выполнять в парах. Попросите детей закрыть глаза и дайте каждому ребенку в руку небольшой предмет – игрушку или конфету. Попросите сжать кулачок 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.

Карточка 3

***«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. «Пчелка» пролетела. И ножки возвращаются в исходное положение – отдыхают.

Упражнение направлено на расслабление мышц ног и эмоциональное раскрепощение.

Карточка 4

***«Игра с муравьем».***

На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. Дети с силой тянут носки на себя, ноги напряженный, прямые (на вдохе). Оставить носки в таком положении, прислушаться , на каком пальце «сидит муравей» (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах «сбросить муравья» с пальцев ног (выдох). Ножки расслабляются, отдыхают, им хорошо, спокойно. Вдох – выдох.

Это упражнение позволяет ребенку научиться глубоко и ритмично дышать, а также учит его расслаблению мышц ног.

Карточка 5

***«Ласточка».***

Дети превращаются в ласточек. Одна нога отставляется назад, насколько это возможно, «крылья» (руки) расправляются (ставятся в стороны). Полетели ласточки! Ласточки долго не могут летать. У них устали ноги, спинка и крылышки. Тяжело, неприятно. Приземляемся. Ножки, спинка отдыхают. Нам хорошо, приятно, все расслаблено. Ласточки отдыхают. Вдох – выдох.… Снова полетели ласточки! Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги.

Упражнение направлено на расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Карточка 6

***«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 обучении е ребенка расслаблению мышц живота.

Карточка 7

***«В уши попала вода».***

Представьте себе, что вы только что искупались в море, и вам в уши попала вода. Надо попрыгать на одной ножке, наклонив шею к плечу. Шее так неудобно, она быстро устает от напряжения. Вода вылилась, возвращаемся в исходное положение. Шея отдыхает. Теперь надо вылить воду из другого уха. Вдох – выдох.

Карточка 8

***«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 поднимаем голову вверх, посмотрим на потолок. Дальше откиньте голову назад. Как напряглась шея! Это неприятно. Стало трудно дышать. Выпрямились… Легко стало, свободно дышится. Вдох – выдох…

А Варвара смотрит вверх, выше всех и дальше всех!

Возвращаемся 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.

Карточка 9

***«Узоры на асфальте».***

Дети лежат на полу, свободно раскинув руки и ноги. Глаза закрыты. Взрослый просит детей внимательно слушать его слова, представляя себе то, что он говорит, затем медленным, тихим голосом читает текст.

«Полдень. Солнце в зените. Верхушка лета. Слегка припекает. Вы идете по длинной тенистой аллее. На асфальтовой дорожке запечатлелись причудливые узоры. Это тени от листьев. Легкие порывы ветерка слегка трогают ветви деревьев, поэтому рисунок на дорожке время от времени меняется. Вы всматриваетесь в этот рисунок, внимательно его разглядываете, удивляетесь, что он покрывает всю вашу одежду, обувь, тело…

Да перед вами ажурное полотно! Его узоры удивительны и сказочны. Прикройте глаза, слегка зажмурьтесь,… и вы окажитесь в царстве бликов, кружевных узоров и переплетений…

Сверху, сквозь просветы листвы, на дорожку, как золотистые столбы, падают солнечные лучи. Кажется, что воздух стоит и не движется. Но это ощущение обманчиво. Приглядитесь. Миллионы мельчайших пылинок ведут вокруг вас свой хоровод, переливаясь и играя на солнце.

Вами овладело чувство чарующего, удивительного волшебства. И вы тоже включаетесь в хоровод, в эту безудержную пляску радости и веселья. Вы начинаете кружиться. Вас захватывает неумолимое движение жизни. И вы кружитесь, кружитесь, кружитесь…

Вас наполняет своей энергией солнце! Эта энергия живительна! Она питает и восстанавливает каждую клеточку вашего тела! Вы как никогда сильны и счастливы! Это музыка счастья! Это движение радости! Счастье находится внутри вас! Вы прекрасны!»

Это упражнение способствует развитию умения расслабляться по представлению, а также развивает образное мышление ребенка.

Карточка 10

***«Формулы самовнушения».***

Предложите ребенку занять позу покоя и медленно, ровным голосом проговаривайте вместе с ним формулы самовнушения. Ребенок может это делать вслух или «про себя». Перед началом упражнения предложите ему вспомнить что-нибудь приятное. Радостное. Важно, чтобы малыш соотносил произносимые фразы со своим дыханием, слова, которые произносятся на выдохе. Дают больший расслабляющий эффект. При выполнении этого упражнения ребенок должен находится в прохладном, проветренном помещении. Формулы самовнушения могут сопровождаться легкой, спокойной музыкой.

Итак, займите вместе с ребенком удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений.

* Я приготовился к отдыху;
* Я успокаиваюсь;
* Я отвлекаюсь от всего;
* Посторонние звуки не мешают мне;
* Уходят все заботы, волнения, тревоги;
* Мысли текут медленно и плавно;
* Я совершенно спокоен;
* Руки тяжелеют;
* Покой дает отдых организму;
* Мои ноги наливаются тяжестью;
* Все мышцы расслаблены и отдыхают;
* Все тело приятно отяжелело;
* Мое тело приятно расслаблено;
* Расслабились мышцы груди и живота;
* Мое дыхание успокаивается;
* Дышится все легче и свободнее;
* Я чувствую себя хорошо;
* Легкий ветерок освежает лицо;
* Свежий воздух наполняет мою грудь;
* Я наслаждаюсь легкостью дыхания;
* Я могу дышать легко в любой обстановке;
* Я совершенно спокоен (-на);
* А погружаюсь в глубокий отдых.

После окончания упражнения можно использовать специальные приемы. Способствующие выходу из состояния покоя и расслабленности. Это особенно важно, если сразу после занятия ребенок переходит к активной деятельности. Для выхода их упражнения используются отдельные формулы:

* Мои руки легкие и энергичные;
* Я чувствую приятное напряжение в руках и ногах;
* Я дышу ровно и ритмично;
* Я чувствую легкость, бодрость, комфорт;
* Я готов к активной жизни;
* Я ничего не боюсь;
* Я готов преодолеть все возникшие в моей жизни трудности.

При обучении самовнушению детей более младшего возраста целесообразно использовать стихотворные формулы, которые, благодаря своей мягкости и ритмичности, легче воспринимаются и усваиваются малышом. Для этого можно использовать упражнение «Волшебный сон».

Карточка 11

***«Волшебный сон».***

Это релаксационное упражнение помогает детям 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 открыть глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон.

Реснички опускаются…

Глаза закрываются…

Мя спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются… (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!