|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц рук**

*Принять позу покоя(сесть на стул, опереться спиной о спинку стула, руки на колени, голова опущена)***Все умеют отдыхать,****Прыгать, бегать, рисовать,Но не все пока умеютРасслабляться, отдыхать.***Произносить тихим голосом ,в замедленном темпе, с длительными паузами)***Есть у нас игра такая-****Очень лёгкая, простая:Замедляется движенье,Исчезает напряженье…****И становится понятно:Расслабление –приятно!** |

 |

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц рук**

**Упражнение «Кулачки»***Руки лежат на коленях, затем сжать их в кулачки со всей силы. Перед выполнением упражнения сделать глубокий вдох и выдох.***Руки на коленях,Кулачки сжаты,Крепко с напряжением,Пальчики прижаты.***Большой палец прижимаем к остальным.***Пальчики сильней сжимаем-Отпускаем, разжимаем.***Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребёнка.***Знайте , мальчики и девочки:****Отдыхают наши пальчики!** |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц рукУпражнение «Олени»***Поднять над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами, добиться полного и сильного напряжения мышц в руках. Вдох-выдох!*

**Посмотрите: мы - олени****Рвётся ветер нам навстречу!Ветер стих,Расправим плечи,***Опустить руки на колени***Руки снова на колени,А теперь- немного лени…Руки не напряженыИ рассла- бле-ны…***Лёгким движением руки провести по руке ребёнка от плеча до кончиков пальцев.***Знайте , девочки и мальчики:Отдыхают ваши пальчики!Дышится легко…ровно…глубоко…** |

 |

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц ног**

**Руки не напряженыИ рассла- бле- ны…Наши руки так стараются,Пусть и ноги расслабляются…****Задания на дом:1. *Провести три занятия по релаксации по 10 минут.*2. *Вызывать ощущения покоя у ребёнка.*3*. Воспитывать чувство мышцы.*4. *Научить фиксировать внимание ребёнка на приятном состоянии расслабленности.*** |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц ног Упражнение «Пружинки»**

*Представить, что ноги стоят на пружинках. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмём стопы к полу, потом расслабиться. Вдох-выдох!***Что за странные пружинкиУпираются в ботинки?****Ты носочки опускай,****На пружинки нажимай,Крепче, крепче нажимай,Нет пружинок- отдыхай!Руки не напряжены,Ноги не напряженыИ рассла- бле- ны…-Знайте, девочки и мальчики:Отдыхают ваши пальчики!Дышится легко…ровно…глубоко…** |

 |

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц ног**

**Упражнение «Загораем»***Сидя на стуле, поднять ноги горизонтально, держать, пока ребёнок не почувствует усталость от напряжения. Вдох- выдох!***Мы прекрасно загораем!Выше ноги поднимаем!Держим… Держим… Напрягаем…Загорели! Опускаем!***(ноги резко отпустить на пол)***Ноги не напряженыИ рассла- бле- ны…***Упражнение выполняется три раза, после чего вызвать полный покой.* |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц ног Упражнение «Штанга»** *Представить, что ребёнок поднимает штангу. Наклониться, «взять» штангу. Медленно поднять руки, они напряжены.Словно тяжело. Подержали штангу, руки устали и бросили штангу***.Мы готовимся к рекорду,Будем заниматься спортом.Наклониться вперёдШтангу с пола поднимаем***…(распрямиться)***Крепко держим…- И бросаем!**

**Наши мышцы не устали-И ещё послушней стали!Нам становится понятно:Расслабление – приятно.*****9.* Расслабление мышц живота****Упражнение «Шарик»***Представить, что нужно надуть воздушный шар. Положить руку на живот. Надувать его медленно, словно это воздушный шар, тогда мышцы живота напрягаются .Плечи не поднимать. А затем резко выдохнуть.***Вот как шарик надуваем!А рукою проверяем.(Делаем вдох)Шарик лопнул- выдыхаем,Наши мышцы расслабляем!Дышится легко…ровно…****Глу- бо- ко…(повторить три раза)** |

 |

|  |
| --- |
| 1. **Расслабление мышц ног Упражнение «Кораблик»**

**Инструкция:** *расставить ноги по-шире и прижать их к полу. Поочерёдно ноги расслаблять и напрягать, имитируя наклоны корабля при плавании.***Стало палубу качать.Ногу к палубе прижать!Крепче ногу прижимаем,А другую- расслабляем!-А теперь сесть на стул и слушатьСнова руки на колени,А теперь- немного лени…Напряженье улетело-И расслаблено всё тело…Наши мышцы не устали И ещё послушней стали.Дышется легко…ровно…Глу- бо- ко…****10. расслабление мышц шеи Упражнение «Любопытная Варвара»*Формула общего покоя****: сидя на стуле, ладони положить на колени, голову опустить и расслабиться.***Напряженье улетело,И расслабилось всё тело.***Повернуть шею влево, как можно дальше. Мышцы напряжены.Потрогать шею справа. Посмотреть прямо, расслабить шею. Затем посмотреть вправо, так же стараясь повернуться максимально дальше.***Любопытная ВарвараСмотрит влево…Смотрит вправо…а потом опять вперёд-Тут немного отдохнёт.Шея не напряжена!****И рассла- бле- на…** |

 |
|

|  |
| --- |
| **11**. **расслабление мышц шеи**  **Упражнение «Любопытная Варвара»** **продолжение***Поднять голову вверх. Откинуть голову назад, потрогать напряжённую шею. Выпрямиться Вдох- выдох!***А Варвара смотрит вверх!Выше всех, всё дальше вверх!****Возвращается обратно-Расслабление приятно!Шея не напряжена!И рассла- бле- на…** |

 |

|  |
| --- |
| **12. расслабление мышц шеиУпражнение «Любопытная Варвара» продолжение***А теперь медленно опустить голову вниз. Потрогать мышцы шеи сзади. Выпрямиться, расслабиться. Дышится легко. Вдох- выдох!***А теперь посмотрит вниз-Мышцы шеи напряглись!Возвращается обратно-Расслабление приятно!Шея не напряжена.И рассла- бле- на…***Закончилась наша игра. Нужно успокоиться, расслабить ваши руки, ноги шею. Руки стали послушными. Вам легко и приятно дышится* |

 |
|

|  |
| --- |
| **13.расслабление мышц речевого аппарата(губ, нижней челюсти) Упражнение «Хоботок»***Вытянуть губы «хоботком»(показать)Напряглись губы. А теперь расслабить их, потрогать пальцами напряжённые и расслабленные губы.***Подражаю я слону:Губы «хоботком» тяну.А теперь их отпускаюИ на место возвращаю.Губы не напряженыИ рассла- бле- ны…** |

 |

|  |
| --- |
| **14.расслабление мышц речевого аппарата(губ, нижней челюсти)****Упражнение « Лягушки»***Показать ребёнку движения губ, соответствующие артикуляции звука* **и***. Фиксировать внимание ребёнка на напряжении и расслаблении губ.***Тянем губы прямо к ушкам!Потяну- перестану.И не сколько не устану!****Губы не напряженыИ рассла- бле- ны…** |

 |
|

|  |
| --- |
| **15.расслабление мышц речевого аппарата(губ, нижней челюсти) Упражнение «Орешек»***Представить, что нужно разгрызть орех. Крепко сжать зубы, челюсти напряглись, стали каменные. Это неприятно. Разжать челюсти. Приятно. Вдох- выдох!***Зубы крепче мы сожмём.****А потом их разожмём.Губы чуть приоткрываются…Всё чудесно расслабляется…***-Вы учились расслаблять свой речевой аппарат.* |

 |

|  |
| --- |
| **16.расслабление мышц речевого аппарата(губ, нижней челюсти)****Упражнение « Волшебный сон »Реснички опускаются…Глазки закрываются…Мы спокойно отдыхаем…(Два раза)Сном волшебным засыпаем…Дышится легко…ровно…глубоко…Наши руки отдыхают…Ноги тоже отдыхают…Отдыхают…засыпает…(два раза)Шея не напряженаИ рассла- бле- на…****Губы чуть приоткрываются…Всё чудесно расслабляется.(два раза)Дышится легко…ровно…глубоко…****Пауза…Мы спокойно отдыхали,Сном волшебным засыпали…** |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **17.расслабление мышц речевого аппарата(губ, нижней челюсти) Упражнение «Волшебный сон»***продолжениеПроизнесите громко, быстро, энергично:***Хорошо нам отдыхать!Но пора уже вставать!Крепче кулачки сжимаем,****Их повыше поднимаем .Потянуться! Улыбнуться!Всем открыть глаза и встать!** |

 |

|  |
| --- |
| **18.расслабление мышц речевого аппарата(губ, челюсти, языка)****Упражнение « Сердитый язык»***Показать ребёнку, как кончик языка с силой упирается в верхние зубы. Объяснить, что язык при этом напрягается. Это неприятно.***С языком случилось что-то:Он толкает зубы!Будто хочет их за что-тоВытолкнуть за губы!Он на место возвращаетсяИ чудесно расслабляется.** |

 |
|

|  |
| --- |
| **19.расслабление мышц речевого аппарата(губ, челюсти, языка) Упражнение «Горка»***Показать, как удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть спинку языка высокой горкой. Объяснить, что долго удерживать это напряжение неприятно, а при расслаблении языка наступает приятное ощущение. Вдох- выдох!***Спинка языка сейчас****Станет горочкой у нас!****Я растаять ей велю-****Напряженья не люблю.Язык на место возвращаетсяИ чудесно расслабляется.****21.Расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка) Повторение***Принять позу покоя, расслабиться.***Вытянули губы вперёд- у… Расслабились.Растянули губы- и…Расслабились.Сжали зубы…Расслабились** *(три раза)***Расслабились губы, нижняя челюсть опустилась.** |

 |

|  |
| --- |
| **20.расслабление мышц речевого аппарата(губ, челюсти, языка)****Упражнение « Волшебный сон »***Начало на карточке №16 и № 17***Наши руки отдыхают…****Ноги тоже отдыхают…****Отдыхают… Засыпают…****Напряженье улетело…И расслаблено всё тело…(***два раза***)****Губы не напряжены,****Приоткрыты и теплы. (***два раза***)****И послушный наш язык****Быть расслабленным привык. (***два раза***)Дышится легко… ровно… глубоко…** |

 |