|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 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 умеют Расслабляться, 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 рук Упражнение «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 напряжены И 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 напряжены И 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 пружинки Упираются в ботинки?****Ты носочки опускай,**  **На пружинки нажимай, Крепче, крепче нажимай, Нет пружинок- отдыхай! Руки не напряжены, Ноги не напряжены И 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 напряжены И 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 вперёд Штангу 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 слушать Снова 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 Варвара Смотрит 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 шеи  Упражнение «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 отпускаю И на место возвращаю. Губы не напряжены И 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 напряжены И 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 напряжена И 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»** *продолжение Произнесите 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-то Вытолкнуть за губы! Он на место возвращается И 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 возвращается И 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…** | |