Государственное бюджетное образовательное учреждение Белебеевская специальная (коррекционная) начальная школа – детский сад № 37 «Ягодка» IV вида

Картотека по теме: «Упражнения на релаксацию»

Подготовила:

руководитель физического воспитания

Альмухаметова Г.В

**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ**

Упражнения на мышечное расслабление необходимо знать и при­менять на практике с целью уметь управлять процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у ребенка возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервни­чать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствуют профилактике заболеваний органов кро­вообращения.

Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нор­мальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря тор­мозному действию,

упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и пе­ревозбуждения нервной системы. Упражнения на релаксацию можно проводить в течение 3-5 минут.

***Расслабление мышц плечевого пояса***

**Роняем руки**

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остано­вятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ: руки — висят, как веревочки.

**Трясем кистями**

Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кис­тями, как тряпочками.

**Стряхиваем воду с пальцев**

Исходное положение — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кис­ти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Поднимаем и опускаем плечи**

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

**Твердые и мягкие руки**

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы - от плеча до концов пальцев. Затем, не опуская рук, ослаб­ляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

**Мельница**

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассив­но падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое вращение

***Расслабление и напряжение мышц корпуса***

**Роняем руки**

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последова­тельно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

**Деревянные и тряпичные куклы**

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают рез­кий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.

*Список использованной литературы*

1. *Борисова Р.И.* Физическое воспитание детей в семье. — М., 1985.

2. *Исаева С.А.* Физкультурные минутки в начальной школе: Прак­тическое

пособие. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004.

3. *Кузнецова З.И.* Физическое воспитание учащихся подготови­тельной

медицинской группы. — М., 1970.

4. *Ковалько* В.И.Школа физкультминуток. – М.: «Вако»2007.

5. Сековец Л.С.Коррекционно - педагогическая работа по физическому

воспитанию дошкольников с нарушением зрения.- М.:Школьная Пресса,

2008.