

## РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Расслабляющие упражнения (релаксация) - снятие эмоционального и мышечного напряжения. Релаксация не означает, что дети должны непременно ложиться - наклоны, потягивания и другие движения тоже очень эффективны. Хороший помощник расслабления - детское воображение.

Мы предлагаем использовать следующие виды релаксации:

- 1) чередование напряжения и расслабления;
- 2) этюды на расслабление;
- 3) расслабление по представлению.

При проведении расслабляющих упражнений хорошо использовать спокойную музыку. Подбор музыки необходимо осуществлять в соответствии с тем содержанием, которое предлагается в упражнении. Например: «Отдых в лесу» - звуки леса; «На морском дне» - шум прибоя и т. п.

### ЧЕРЕДОВАНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Выполняется из любых положений - стоя, лежа, сидя и т. д. Начинать нужно с расслабления наиболее значимых, крупных мышц рук, ног, спины, шеи. Напряжение кратковременное, расслабление длительное.

Дети учатся не только расслабляться, но и распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди всех остальных.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ШТАНГА» (И. Г. Выгодская)

Будем заниматься спортом. Встань. Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки, они напряжены. Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Руки отдыхают. Дышится легко. Вдох — выдох!

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
(наклон вперед)  
Штангу с пола поднимаем,  
(выпрямиться, руки вверх)  
Крепко держим...  
И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно.

#### УПРАЖНЕНИЕ «МЕДВЕЖАТА В БЕРЛОГЕ» (М. К. Чистякова)

Осень. Рано темнеет, медвежата сидят на лесной поляне и смотрят на маму медведицу. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда их мама медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

### 1. *Игра с шишками*

Мама медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их, с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль туловища. Мама снова кидает шишки медвежатам.

### 2. *Игра «Холодно — жарко»*

Мама медведица ушла. Подул холодный ветер и пробрался сквозь щелку в берлоге. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие комочки, греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер (2—3 раза).

## ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Ребенок принимает предлагаемый образ и действует по слову (или показу) взрослого в соответствии с данным образом, используя выразительные движения.

### УПРАЖНЕНИЕ «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» (М. И. Чистякова)

Шалтай-болтай сидел на стене  
Шалтай-болтай свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо — влево, руки справа болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — расслабленный наклон вниз.

### УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖНАЯ БАБА» (В. Оклендер)

Представь, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, теперь они ушли, оставив тебя одну (одного). У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом — другая. Постепенно, понемногу начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле.

### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК» (Т. Д. Зинкевич)

Дети сидят ноги скрестно. Ведущий говорит: «В волшебном лесу, в заповедном месте, там, куда не каждый мог войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая Волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные Цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают головы назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место».

## РАССЛАБЛЕНИЕ ПО ПРЕДСТАВЛЕНИЮ

Дети ложатся в удобную расслабляющую позу не мешая друг другу, закрывают глаза. Инструктор включает спокойную (не содержащую тревожных звуков) музыку и успокаивающим голосом четко произносит текст с позитивным образным рядом. Последние фразы произносятся чуть бодрее, громче, быстрее.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГУЛКА ПО ВОЛШЕБНОМУ ЛЕСУ» (Т. Д. Зинкевич)

«В одной далекой стране есть Волшебный лес. Ему уже очень много лет. Он многое видел и очень многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. И сейчас мы входим в этот Волшебный лес. В лесу свежо и хорошо. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по Волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими обитателями Волшебного леса. А быть может, вы будете собирать ягоды или цветы. Чтобы вы ни делали, Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Все то хорошее, что вы нашли в этом Волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку открывайте глаза, возвращайтесь к нам».

Вы сами можете придумать упражнения и тексты для релаксации или использовать комплексы упражнений, разработанные И. Г. Выгодской, Е. В. Пеллингер, Л. П. Успенской, Н. В. Клюевой и Ю. В. Касаткиной, а также игры и этюдные упражнения из психогимнастики М. И. Чистяковой.

## ЛИТЕРАТУРА

- Антонов Ю. Е., Кузнецова М. П., Саулина Т. Ф.* Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. М.: 2000.
- Былеева Л., Короткое И., Яковлев В.* Подвижные игры. М.: 1974.
- Вавилова Е. П.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: 1983.
- Вавилова Е. Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: 1981.
- Васильков Г. А., Васильков В. Г.* От игры — к спорту. М.: 1985.
- Гуревич И. А.* Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск: 1984.
- Зинкевич Т. Д., Михайлов Д. М.* Теория и практика сказкотерапии. СПб.: 1996.
- Кочетова Н. П., Фролов И. Ю.* Физкультурные занятия в детском саду. Н.Н.: 1997.
- Молостова Ф. П.* Оздоровительно-коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе. М., Н.Н.: 2001.
- Пол И. Деннисон, Гейл И. Деннисон.* Гимнастика мозга. М.: 1998.
- Сидоров А. А., Прохорова М. В., Синюкин Б. Д.* Педагогика. Учебник для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура». СПб.: 1996.
- Чистякова М. И.* Психогимнастика. М.: 1995.
- Чичикин В. Т.* Физическое воспитание школьников специальной медицинской группы. Н.Н.: 1998.
- Шебеко В. П., Ермак Н. Н., Шишкина В. А.* Физическое воспитание дошкольников. М.: 1997.
- Шилкова И. К.* Физическое воспитание как средство сенсомоторного развития дошкольников. М., Н.Н.: 2001.