

Релаксационные упражнения для детей в возрасте от 3-х до 12-и лет.

Научить ребенка приемам релаксации, расслаблению мышц и снятию эмоционального и нервного напряжения одна из важных задач для каждого родителя. Потому что своевременная релаксация в будущем поможет ребенку сохранять и при необходимости восполнять силы, при необходимости – успокаиваться и давать чрезмерно напряженным мышцам отдохнуть. А это очень важно при эмоциональном возбуждении малыша или же, наоборот, – при вялости и апатии. Ведь релаксационные упражнения, являясь универсальным средством, дают возможность после снятия напряжения и возбуждения лучше концентрироваться и «усиливать» внимание. Существует достаточно комплексов релаксационных упражнений для детей, которые предполагают упражнения на расслабление мышц лица, плечевого пояса, мышц шеи, корпуса. Обычно достаточно по 1-2 упражнению из каждого блока, на выполнение же всего комплекса – около 5-7 минут. Релаксационные упражнения для эмоциональной разрядки (при повышенной раздражительности, злости, агрессии, тревожности).

«Игра с песком».

Предложить ребенку сесть на стул и опереться о спинку. Он – на песочном берегу реки, где песок прохладный и сыпучий. Закрыв глаза, следует на глубоком вдохе «набрать в руки песок», как можно сильнее сжать пальцы в кулак, удерживая песок и задержать дыхание. Затем на выдохе песок нужно потихоньку «высыпать» на колени, после чего руки можно обессилено уронить вдоль тела. Релаксационные упражнения для детей для расслабления мышц лица.

«Дудочка».

Предложить ребенку поиграть на дудочке – вообразить, словно он держит инструмент в руках, набрать побольше воздуха в легкие, вытянув губы трубочкой и поднеся к ним дудочку, потихоньку выдувать в нее воздух. При этом длительно произносится звук «у», как имитация звука дудочки.

«Солнечный зайчик».

Предложить ребенку представить, словно солнечный зайчик «прыгнул» в глаза – нужно их зажмурить. Дальше солнечный зайчик пошел «гулять» по личику, и крохе нужно нежно и ласково зайчика погладить: на щечках, на лобике, носике, на рту и подбородке.

«Бабочка».

Вместе с ребенком вообразить, как в теплый летний день, подставив личико солнцу, он загорает с несколько разжатым ртом. И вот – летит красавица-бабочка, которая садится прямо на носик крохе. Бабочка щекочется, и нужно ее тихонько согнать: сморщить носик, приподнять верхнюю губу, но рот оставить полуоткрытым с задержкой дыхания. А дальше, сгоняя бабочку, нужно подвигать носиком. Улетела? Теперь можно расслабить мышцы губ и носа, потихоньку, выдыхая.

«Качели».

Одна бабочка улетела, другая – прилетела, и теперь уже уселась прямо на брови ребенку. Предложите ребенку покатавать бабочку на качелях: подвигать бровями вверх-вниз. Релаксационные упражнения для детей для расслабления мышц шеи.

Игра «Любопытная Варвара».

Предложить ребенку поиграть в игру: мама или папа проговаривают стихотворение, а ребенок исполняет то, о чем в нем говорится. Играть в игру нужно стоя, в позиции ноги на ширине плеч, руки книзу, расслаблены. Делать упражнение лучше вместе с ребенком, чтобы он видел, как оно выполняется.

Слова ведущего:

«Любопытная Варвара смотрит влево (повернуть голову влево и 3 секунды удерживать в таком положении), смотрит вправо (то же упражнение, только голова вправо). А потом опять вперед – тут

немного отдохнет (голову повернуть вперед и смотреть перед собой 3 секунды).

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! (Поднять голову вверх и смотреть на потолок 5 секунд). Возвращается обратно – расслабление приятно! (Вернуться в исходное положение – взгляд вперед). А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! (Голову медленно опустить вниз и прижать подбородок к груди). Возвращаемся обратно – расслабление так приятно! (Голову опять поднять и смотреть перед собой, расслабить мышцы). Релаксационные упражнения для детей на расслабление мышц плечевого пояса.

«Урони руки».

Предложить ребенку поднять руки в стороны и немного наклониться вперед. На раз-два-три рукам нужно дать свободно упасть, при этом снимая напряжение с плеч – руки должны повиснуть и качаться самостоятельно, пока не остановятся.

«Танец плеч».

Ребенок должен сначала как можно выше поднять плечи, а затем свободно опустить их, словно сбросив вниз.

«Мельница».

Имитировать движение мельницы руками: вытянув их, делать круговые маховые движения вперед и вверх, затем – назад и вверх, и так несколько кругов. Релаксационные упражнения для детей расслабления мышц корпуса.

«Марионетки».

Предложить ребенку изобразить деревянную куклу: напрячь мышцы ног, корпуса и немного отведенных в сторону рук, повернуться всем телом, сохраняя неподвижными шею, руки и плечи. Ноги при этом от пола не отрываются, ступни стоят неподвижно. Тряпичная кукла: плечи и руки опустить, руки плетями висят вдоль тела неподвижно. Тело тряпичная кукла поворачивает быстрыми короткими толчками – то вправо, то влево, при этом руки свободно взлетают и оборачиваются вокруг пояса. Плечи остаются в расслабленном состоянии. Во время упражнений хорошо включить спокойную музыку или звуки природы (пение птиц).