

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнения способствуют снятию напряжения, общего и локального утомления, переключению внимания.

1. Расслабление мышц рук.

Ход игры.

Педагог: Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Внимание!

Все умеют танцевать,

Но не все пока умеют

Прыгать, бегать, рисовать.

Расслабляться, отдыхать.

Формула общего покоя произносится педагогом тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

Есть у нас игра такая

Очень легкая, простая

Замедляется движение. Исчезает напряжение...

И становится понятно: Расслабление - приятно!

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. (Показывает, руки лежат на коленях.) Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза.) А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох-выдох, еще раз: вдох-выдох...

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты.

большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильнее сжимаем

Отпускаем, разжимаем.

(Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.)

2. Расслабление мышц ног.

Ход игры.

Педагог: Дети, примите позу покоя. Руки - на коленях... Успокоились. Слушайте и делайте, как я (Повторяют упражнения "Кулачки", "Олени" под команду и показ педагога).

"Пружинки". Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки ваших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. (Педагог показывает движения.) Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело!

Ноги напряжены... Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох! (2 раза)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

(Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу.)

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай.

Нет пружины - отдыхай! (Повторить 2 раза)

Представьте себе, что ваши ноги загорают. Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись! (Педагог подходит к каждому из детей и проверяет напряжение мышц ног.) Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и теперь отдыхают, расслабились!

Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол.) Ноги не напряжены и расслаблены.

Упражнение повторить три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить детям рукой ощутить напряжение мышц ног, а затем сравнить с их расслаблением.