**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ**

**И РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ**

**В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА**

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений. Во вводной и заключительной частях НОД по ОО «Физическая культура» проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 – 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения "стоя"; некоторые упражнения для туловища - из положений "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках".

**Упражнения из положения "стоя".**

 **"Лови комара".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: "Хлоп!" Вернуться в и.п. - вдох.

"**Помаши крыльями, как петух".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: "Ку-ка-ре-ку!".

**"Косарь".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: "Жух! Жух!".

**"Дровосек".** И.п. - встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: "Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!"

**"Гуси шипят".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: "Ш-ш-ш-ш". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Часики**". И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: "Тик-так". Возвратиться в и.п. - вдох. То же в другую сторону.

**"Поиграй на трубе".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: "Ту! Ту! Ту!".

**"Вертушка**". И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: "Х-р-р-р".

**"Вырасти большим**". И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х".

"**Спрятались".** И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: "Т-с-с-с". Вернуться в и.п. - вдох.

"**Лягушка прыгает".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: "Ква-ак".

**"Насос".** И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: "С-с-с-с". Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**Упражнения из положения "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках", "стоя на коленях**".

 **"Гребцы".** И.п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: "У-х-х-х". Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

**"Маятник".** И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: "Так-так".

**"Прижми колени**". И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: "Вот". Вернуться в и.п. - вдох.

**"Кошечка**". И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: "Ф-р-р-р" ("Ш-ш-ш") - и выдохнуть.

**"Мотор".** И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Мишка спит**". И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: "У-х-х-х". Вернуться в и.п.

**Игровые упражнения.**

**"Поезд".** Дети – "вагончики" встают в колонну за воспитателем-"паровозом". Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: "Чух-чух".

Чух-чух, чух-чух,

Мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

"Тороплюсь!" - гудит.

"Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь".

Повторять в течение 25-30 с.

**"Заблудился".** Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: "А-у-у-у! А-у-у-у!".

**"Гуси летят".** Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".

**"Собираем цветы".** Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: "А-а-а".

**"Подуй на одуванчик**". Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

**"Сдуй снежинку**". Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

"**Пузырь".** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко, друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: "Лопнул пузырь". На выдохе дети сходятся к центру, произнося: "Ш-ш-ш-ш".

**Упражнения на нормализацию дыхания.**

На протяжении НОД по ОО «Физическая культура» дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

**"Обними себя".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох.

**"Сдуем снег (пыль) с обуви".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха.**

**"Наклоны вперед".** И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и.п.

**"Наклоны в сторону**" ("Наклоны с зонтиком"). И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - "накрылись зонтиком" - выдох. 4 - вернуться в и.п.

**"У кого дольше колышется ленточка".** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения.**

 **"Задуй свечку".** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: "Фу! Фу! Фу!". Во время упражнения туловище держать прямо.

**"Полное дыхание".** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед ("Ха!"). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки**

**и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**"Ежик".** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**"Ушки".** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

**Упражнение 1.** Дышим тихо, спокойно, плавно. "Романс". Муз. Г. Свиридова.

**Цель:** расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

И.п. - сидя или лежа, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос, когда грудная клетка расширяется. Прекратить вдох и задержать дыхание. Плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже приставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдохе.

**Упражнение 2.** Дышим одной ноздрей. "А я по лугу...". Русская народная мелодия.

**Цель:** укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п. - сидя или стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. То же другой ноздрей.

**Упражнение 3. "**Мы отдыхаем", "Море". Муз. Н. Римского-Корсакова.

**Цель:** укреплять дыхательные мышцы и стимулировать дыхание верхних отделов легких.

И.п. - сидя или стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнить выдох и вдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

**Упражнение 4. "**Ветер". Музыкальное сопровождение (по выбору).

**Цель:** укреплять дыхательные мышцы, глубокая вентиляция легких.

И.п. - сидя или лежа. Мышцы расслаблены. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.**

1. Дыхательная гимнастика.

**Погладить нос** (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по ноздрям. Повторить 5 раз.

2. **Промычать мелодию** песни. Губы расслаблены, им должно быть щекотно.

3. **«Ушки».** Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи неподвижны, уши как можно ближе к плечам. Повторить 4-6 раз.

4.«**Ходьба на лыжах**» (имитация движений руками).

5. **«Гребцы».** И. п.: небольшой полуприсед, руки одновременно отводятся назад – выдох. Возвращаясь в и. п., руки согнуть в локтевых суставах – выдох.

Выдох выполнять через рот. Губы сложены трубочкой. Повторить 6-8 раз.

6. **Задержка дыхания** на вдохе и выдохе. Стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами. Считать до 5 сек. Затем глубокий вдох и глубокий выдох. Повторить 2-3 раза.

7. «**Космонавты**». Лечь на спину, положить ладошку на живот. Спокойно сделать вдох и выдох. Ладошка поднимается и опускается.

**РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Релаксационные упражнения проводятся в два этапа: на начальном этапе работы упражнение направлено на **мышечную релаксацию по контрасту с напряжением** и может быть использовано в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка в ходе НОД, в любом режимном моменте в течение дня. На последующем этапе проводится **мышечная релаксация по представлению,** перед дневным сном, в процессе занятий логопедической ритмикой.

Поскольку многие дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

**1. Релаксационные упражнения на чередование мышечного напряжения и расслабления.**

**«Снежная баба».**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить снежную бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках… Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

**«Апельсин».**

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая…, мягкая…, отдыхает…» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

**«Сдвинь камень».**

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.)Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая…, мягкая…, отдыхает…». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

**«Черепаха».**

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

**«Расслабление в позе морской звезды».**

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

**«Муха».**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**«Лимон».**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

 «**Сосулька» («Мороженое »).**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

**«Воздушный шар».** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**2. Настрои для релаксации.**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться **техники поэтапного перехода** **в состояние расслабления**. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

**1 этап.** Лечь удобно и расслабиться.

**2 этап.** Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

**3 этап.** Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем.**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…».

**Релаксационные настрои.**

**«Воздушные шарики».**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И руки лёгкие, и ноги стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**«Облака».**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши руки лёгкие, лёгкие, ваши ноги лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Лентяи».**

Сегодня дети много занимались, играли и устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают руки у …, отдыхают ноги у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**«Водопад».**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши руки, пальцы. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**3. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.**

**«Спящий котёнок».**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**«Шишки».**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза).

**«Холодно – жарко».**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

**«Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2– 3 раза.

**«Драгоценность».**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**«Игра с песком».**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

**«Муравей».**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

1. **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.**

**«Улыбка».**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**«Солнечный зайчик».**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

**«Пчелка».**

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

**«Бабочка».**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**«Качели».**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

**5. Релаксационная гимнастика.**

Педагоги должны знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

 Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

 Инструкции должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.».

 Следует помнить:

— во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;

— расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;

— некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха — 20-22 градуса.

**5.1. Релаксационное растягивание.**

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1**. «Потянулись».**

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую — вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох — расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — тянуть руку вверх.

Пауза — расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. **«Растишка».**

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох — максимально тянуть руки и ноги, выдох — расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — максимально тянуть руки и ноги.

Пауза — расслабиться.

3. **«Аист».**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох - расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза — расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

Выполнить упражнение левой ногой.

4. **«Гвоздик».**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох — расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.

Пауза - расслабиться.

5. **«Надуй шарик».**

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох — напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох — живот втянуть.

Повторить упражнение 3—4 раза.

б. **«Ворон».**

И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в “замок” за головой.

Вдох — руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох — расслабиться.

Повторить упражнение 3—4 раза.

**5.2. Мышечная релаксация перед сном.**

Проводится в сочетании с воздушными - ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати, на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

**1. Упражнение на расслабление мышц рук.**

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться.)

Мы как будто подрастаем.

(Глубокий вдох, пауза.)

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

( На выдохе руки опустить вдоль туловища , мышцы расслабить).

**2. Упражнение на расслабление мышц ног.**

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати.)

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза.)

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног.)

Отдохнуть стараются.

**З. Упражнение на расслабление мышц живота**. (Положить ладони на область диафрагмы.)

Шарик надуваем,

(Вдох, живот надуть.)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются,

(Выдох, живот втянуть.)

дышится легко, ровно, глубоко.

**4. Самомассаж лица и шеи.**

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

(Потереть ладони одну о другую.)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)

Грабельки сгребают все плохие мысли,

(Пальцами провести от середины лба к вискам.)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

 (Пальцами легко постукивать по щекам )

**5. Общая релаксация.**

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза.)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают... (2 раза.)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза.)

дышится легко… ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

**5.3. Гимнастика после дневного сна.**

1. **Растягивание.**

1. **«Потянулись».**

2. **«Растишка».**

3**. «Паучок».**

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох — напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох — расслабиться.

1. **Корригирующие упражнения** (каждое выполняется по 6 раз).

1. **«Колобок».**

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1- З - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4

- вернуться в и.п.

2. **«Пальчики спрятались».**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1 - З — одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4- вернуться в и.п.

Выполнить упражнение другой ногой.

3. «**Потянем носочек».**

И.п.: лежа на спине На счет 1 - ноги поднять вертикально, на счет 2-7 - двигать стопами на себя — от себя, на счет 8 - вернуться в и.п.

4. «**Рыбка».**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1- З приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в и.п.

5**. «Кошечка».**

И.п.: стоя на четвереньках.

На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.

б. «**Носок — пяточка».**

И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10—15 раз.)

7. «**Цапля».**

И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 - вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.

8. **«Ракета»**

И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

На счет 1-7 - встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 - вернуться в и.п.

9. **Самомассаж спины роликовым массажером** (до 1 минуты).

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.