

## Релаксационные упражнения

*При подготовке материала использована книга Царевой Ю.В. "Коррекция поведенческих нарушений у детей".*

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

В первой части комплекса содержатся упражнения, созданные на основе методики мышечной релаксации профессора Джекобсона, который предложил обучать расслаблению с помощью предварительного напряжения.

Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок лучше почувствует расслабление, если сначала ощутит напряжение в мышцах.

При выполнении таких упражнений необходимо подчеркивать, насколько неприятно и неудобно находиться в напряженном состоянии, и как комфортно состояние расслабления. Кроме того, взрослым следует помнить, что фаза сильного напряжения должна быть кратковременной, а фаза расслабления - длительной.

Во второй части комплекса даны упражнения, в которых мышечная релаксация вызывается с помощью представлений. Здесь важны интонация и медленный темп речи взрослого. Они должны способствовать появлению состояния спокойствия и отдыха. Введению в такое состояние поможет и использование специальной музыки для релаксации.

Необходимо помнить, что предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

### Ладшки

Взрослый предлагает ребенку выполнять задания до возникновения усталости:

тереть ладшки друг о друга;

тереть кулачки друг о друга;

вращать по часовой стрелке сцепленными в «замок» руками;

изображать игру на барабане;

сжимать пальцы обеих рук в кулачки;

барабанить по столу пальцами, имитируя звук дождя;

сложить ладшки «рыбкой» и выполнять ими волнообразные движения;

соединить большие и указательные пальцы, образуя окружность, а затем большие и средние пальцы и т.д.

При возникновении усталости ребенку предлагается отдых - нужно опустить руки и потрясти кистями.

! Напоминаем, что при выполнении этого и подобных упражнений сильное напряжение в мышцах автоматически сменяется расслаблением. Взрослому следует направлять внимание ребенка на осознание и сравнение возникающих мышечных ощущений.

## Аквариум

Взрослый на треть заполняет миску с очень теплой водой маленькими игрушками, небольшими кубиками и т.д.

Ребенку предлагается опустить в нее руки и выполнить задания:

взять как можно больше предметов в одну руку и переложить их в другую;

собрать одной рукой игрушки, а другой - кубики;

распределить предметы по группам;

приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде.

Продолжительность упражнения - около пяти минут: пока вода не остынет.

По окончании руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

## Лесенка

Ребенок стоит, максимально нагнувшись вперед, при этом его руки расположены так, как будто опираются на нижнюю ступеньку лестницы.

Взрослый называет в произвольном порядке числа. Услышав число «пять», ребенок приподнимает корпус и руки на «следующую ступеньку» и т.д.

Упражнение продолжается до тех пор, пока ребенок не встанет на носочки и вытянет руки вверх.

## Строим дом

Исходное положение - то же, что в предыдущем упражнении.

Взрослый предлагает ребенку «построить десятиэтажный дом», складывая друг на друга воображаемые кирпичики и постепенно разгибая корпус.

«Верхний этаж» находится на высоте, до которой ребенок дотянется, встав на носочки и вытянув руки вверх.

Упираемся в стену

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

! Необходимо следить, чтобы ребенок не падал в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

## Воздушной шар

Взрослый просит ребенка изображать воздушный шарик, который он надувает с помощью насоса.

Сначала шарик - маленький и сморщенный: ребенок нагибает корпус, руки болтаются в расслабленном состоянии. Взрослый изображает работу с насосом. Ребенок постепенно (в зависимости от того, как его «накачивают» - быстро или медленно) распрямляет корпус, разводит в стороны руки, набирает воздух в щеки. «Шарик станет большим», когда ребенок встанет на носочки, вытянет руки в стороны и надует щеки.

После этого взрослый «развязывает веревочку» и «сдувает шарик» - ребенок опускает руки, выпускает из щек воздух, ложится на ковер и расслабляется.

## Контакт с полом

Взрослый включает аудиозапись спокойной музыки и говорит ребенку:

*- Ложись на пол, закрой глаза. Прижмись к полу спиной. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело соприкасается с полом и удобно ли тебе так лежать. Ляг так, чтобы было очень удобно. Раскинь руки и ноги в стороны, расслабься и почувствуй теперь, как тело соприкасается с полом. Теперь ты вновь прижмись к полу как можно сильнее. Спина, руки, ноги напряжены. Я буду считать до пяти, а ты удерживай напряжение...*

*А теперь расслабь руки, ноги, спину. Ляг так, чтобы было очень удобно.*

Ребенок сохраняет принятую позу до выключения музыки.

## Зима

Ребенок, изображая сугроб, садится на корточки на некотором расстоянии от взрослого и замирает. Взрослый, играя роль весеннего солнца, медленно к нему приближается. С появлением «солнца» «сугроб» начинает «таять»: ребенок расслабляет мышцы ног, рук, шеи.

После прикосновения взрослого ребенок ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала.

## Осенние листочки

Взрослый читает текст и координирует движения ребенка.

*Мы - листики осенние, на веточках сидели (ребенок сидит на корточках).*

*Ветер дунул - полетели (встает, бежит по комнате, расставив руки в стороны).*

*Мы летели и летели, и на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).*

*Ветер снова набежал и листочки все поднял (встает, поднимает руки вверх).*

*Он вертел нас и кружил, и на землю опустил (кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).*

Через некоторое время взрослый просит ребенка потянуться и почувствовать, как он «растет» во время потягивания.

### Осенний лес

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в дерево, а затем говорит:

*-Летом дерево было зеленым и пышным (ребенок стоит, расправив спину и подняв вверх руки). Но вскоре наступила осень, и дерево стало засыпать. Сначала заснули верхние самые тонкие веточки (держа руки поднятыми, опускает пальцы, а затем кисти рук), потом веточки по-толще (сгибает руки в локтях), а затем и самые толстые нижние ветви (опускает руки). Наступила зима. Заснуло дерево до весны (ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).*

### Медвежата

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в медвежонка, а затем читает сказку, предложив ему изображать одного из медвежат. *После обеда, как обычно, Медведица уложила своих медвежат спать. Они легли на бочок и сладко заснули, а мама стала готовить им полдник. Но тут Медведице понадобилось выйти на улицу. Она приоткрыла дверь, и в комнату подул холодный ветер. Медвежата замерзли и задрожали во сне. Тогда мама укрыла их теплым одеялом.*

*Они согрелись, расслабили лапки и сладко засопели. Мама-Медведица принесла банку меда и открыла ее. Вдруг из-под крышки вылетела пчела. Она подлетела к медвежатам и начала жужжать над их ушками. Медвежата стали поворачиваться то на правый бок, то на левый. Полетав еще немного, пчелка села на нос одному из медвежат. Медвежонок сморщил нос, и пчела улетела. К этому времени полдник был почти готов, и с кухни начал доноситься приятный аромат. Медвежата потянули носиками, учуяв запах вкусной еды, улыбнулись и открыли глаза. Они немного полежали в кроватке, хорошенько потянулись, а потом встали и побежали к маме.*

### Глубокий сон

Спокойным ровным голосом взрослый говорит ребенку:

*Ложись на пол. Расслабься. Представь, что ты крепко спишь. Я глажу тебя по рукам и ногам, но они спят и ничего не чувствуют: они мягкие и тяжелые, мягкие и тяжелые...*

Гиперактивным и легко возбудимым детям это упражнение, как правило, удастся не сразу. Для того, чтобы помочь ребенку расслабиться, взрослый включает спокойную музыку или предлагает ему выполнить несколько глубоких вдохов-выдохов.

При первом знакомстве с упражнением его продолжительность не должна превышать 30 секунд: ребенок просто получит новый опыт произвольного расслабления. В дальнейшем время выполнения следует увеличить, но не нужно затягивать упражнение, так как ребенок может заскучать.