

Релаксационные упражнения для детей младшего школьного возраста

«Апельсин»

Дети сидят на стульях в свободной расслабленной позе, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатили апельсин. Пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 –10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая...отдыхает...». Затем апельсин подкатили к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

«Сдвинь камень»

Дети лежат на парте. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) 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 теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

«Черепашка»

Упражнение делается лежа на парте. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и 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 ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

«Морская звезда»

Упражнение выполняется под музыку. Лежа на полу. Попросите детей закрыть глаза и представить себе место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают то, что им хочется. Продолжительность упражнения 1 -2 мин. В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и только после этого встать.