

Релаксация на физкультурных занятиях

Для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок в конце физкультурного занятия проводятся специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов.

Большинство детей способны расслабиться, входя в предложенный образ, о чем можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание.

При использовании релаксации на физкультурных занятиях стоит придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.

1 этап. Принять правильное положение.

Детям предлагается удобно лечь на спортивные коврики, руки вытянуть вдоль туловища, ноги положить прямо, расслабиться, глаза желательно закрыть.

Сопровождение: ложитесь поудобнее, прикройте глаза, дышите ровно и свободно

2 этап. Почувствовать свое тело

Детям предлагается последовательно мысленно «осмотреть свое тело»

Сопровождение: ваши ручки отдыхают, положите их ровно, вытяните и расслабьте ножки, дышите спокойно, прислушайтесь к своему дыханию, звукам вокруг вас, ваше тело отдыхает, расслабляется.

3 этап. Получить удовольствие от состояния покоя.

Детям дается возможность почувствовать приятное тепло, комфорт, удовольствие, покой расслабленного тела.

Сопровождение: дышите свободно, слушайте, что я вам расскажу.

Основой используемых упражнений является мышечная релаксация по представлению. Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.

Упражнения подбирались с учётом тематических недель.

«Клякса».

Я - клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

«Самолеты».

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.

«Мыльные пузыри».

Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

«Осенний лист».

(Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издали его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Зёрнышки»

Звучит музыка природы.

Представьте себе, что вы маленькие зёрнышки, брошенные в землю (дети садятся на ковре).

Лежит зёрнышко в земле – темно, сыро, мягко. Пригрело солнышко, прошёл дождь. Зёрнышко набухло, лопнуло, и показался первый росток (дети поднимают руки вверх). Пробил росток землю и дотянулся к солнышку (дети встают). Качается не ветру, тянется. Прошло время – росток окреп и появился колосок. Колосок из зёрнышка ржи какой? (Ржаной.) Из зёрнышка пшеницы, какой? (Пшеничный.) Из овса какой? (Овсяный.) Что необходимо для роста и созревания колоска? (Солнце, дождь и руки человека.)

«Котята»

Представьте себе, что вы маленькие, пушистые котята. Котята целый день шалили, но вот наступила ночь, котята легли на коврик, вытянули лапки, дышат ровно, спокойно, котята засыпают. Хозяйка накрыла котят мягким теплым одеялом. Котята согрелись, им снится, как в теплый солнечный денек они играют во дворе, как их гладит добрая хозяйка. Котьятам хорошо спится. Но вот наступило утро, котята просыпаются, потягиваются, открывают глазки. Их ждут новые веселые игры.

«Птички».

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке

«Улыбка маме».

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 ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Микроволновая печь».

Мы булочкой с сыром в микроволновке станем. Лежим, ровно дышим. Ладонь - на живот. Вдохнули. Живот выпирает. И вот... Как сыр, растеклись мы на медленный вдох. Лежим, в печи греемся и никого не видим.

«Вьюга и сугроб»

Мы - снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

«Штанга». Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз-
два! (*напряжение*)

Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем

Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (*расслабление*)

«Снеговик». На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

«Желание»

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды.

Воспитатель: «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

«Игрушки»

1. «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).

2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное
(10-15сек)

3. Снова- «Петрушка».

«Спортсмены». На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,
Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать!
Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем.
Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

«Слон»

И.п.: Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном.
Выполнение: Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол.
Произносить на выдохе “Ух!”.

«Тропинка».

Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились.

«Одежда».

Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой, повесили в шкаф (Вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели на малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

«Отдых на море»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Пед.: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.
Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря.
Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя

абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

"Палуба".

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

а другую расслабляем.

«Космос»

Пока дети лежат с закрытыми глазами воспитатель тихим, мелодичным голосом читает стих:

Мы друзей хороших в садике нашли.

Пригласили в космос их и летим.....

Мы парим, как соколы, в вышине.

Звёздами любуемся в тишине.

Ветерок- проказник вскоре пролетел.

Опустив на землю нас, нежно песню спел:

«Вы спокойно отдыхали,

В космосе все побывали....

Хорошо вам отдыхать! Но пора уже вставать!»

«Цветок распустился».

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.