

**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад №48»**

## **Презентация**

# ***«Тренинг мышечного расслабления»***

(для детей старшего дошкольного возраста)



Подготовил:  
педагог-психолог  
Зиновьева  
Светлана  
Викторовна

Северск - 2022

## Упражнение «Поза покоя»

*Цель:* Освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

*Правила выполнения:* сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.



## Упражнение «Поза покоя»

*Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.*

*Есть у нас игра такая –  
Очень лёгкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!*



## Упражнение «Кулачки»

*Цель:* Расслабление мышц рук.

*Правила выполнения:* Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат в кулачок на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – выдох! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.



## Упражнение «Кулачки»

***Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряженьем  
Пальчики прижаты (сжать пальцы).  
Пальчики сильнее сжимаем –  
Отпускаем, разжимаем.***

(Легко приподнять и уронить расслабленную кисть).

***Знайте девочки и мальчики  
Отдыхают наши пальчики.***



## Упражнение «Пружинки»

*Цель:* Расслабление мышц ног.

*Правила выполнения:* Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки ваших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох – выдох!



## Упражнение «Пружинки»

*Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки?  
Ты носочки отпускай,  
На пружинки нажимай,  
Крепче, крепче нажимай...*



## Упражнение «Шарик»

*Цель:* Расслабление мышц живота.

*Правила выполнения:* Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряжённый.





## Упражнение «Шарик»

*Вот как шарик надуваем!  
А рукою проверяем (вдох).  
Шарик лопнул, выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.  
Дышится легко... ровно...глубоко...*



## Упражнение «Любопытная Варвара»

*Цель:* Расслабление мышц шеи.

*Правила выполнения:* Поверните голову влево. Постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твёрдые, как каменные. Вернёмся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – выдох!



## Упражнение «Любопытная Варвара»

*Любопытная Варвара*

*Смотрит влево...*

*Смотрит вправо...*

*А потом опять вперёд –*

*Тут немного отдохнёт.*

*Шея не напряжена, а расслаблена.*



## Упражнение «Хоботок»

*Цель:* Расслабление речевого аппарата (губ, нижней челюсти).

*Правила выполнения:* Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звука «у»). Напряглись губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными (рот слегка приоткрыт, губы расслаблены).

*Подражаю я слону,  
Губы хоботком тяну,  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И расслаблены.*



## Упражнение «Лягушки»

*Цель:* Расслабление речевого аппарата.

*Правила выполнения:* Губы вытягиваются, как при произношении звука «и», а затем возвращаются на место.

*Тянем губы прямо к ушкам!  
Вот понравится лягушкам!  
Потяну – перетяну  
И нисколько не устану!  
Губы не напряжены  
И расслаблены.*



## Упражнение «Орешек»

*Цель:* Расслабление речевого аппарата (губ, нижней челюсти).

*Правила выполнения:* Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орешек. Крепко сожмите зубы, челюсти напряглись. Стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало. Рот приоткрылся. Всё в нём расслаблено.

***Зубы крепче мы сожмём,  
А потом их разожмём,  
Губы чуть приоткрываются,  
Всё чудесно расслабляется.***



## Упражнение «Волшебный сон»

*Цель:* Расслабление мышц рук.

*Правила выполнения:* Ребёнок находится в позе покоя. Взрослый даёт ему следующую установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается игра «Волшебный сон». Ты не заснёшь по-настоящему, будешь всё слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока не «проснёшься». Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Открыть глаза». Внимание: наступает «волшебный сон».



## Упражнение «Волшебный сон»

*Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко. Ровно, глубоко.  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают  
Отдыхают засыпают (2 раза)  
Шея не напряжена  
И расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются,  
Всё чудесно расслабляется (2 раза).  
Дышится легко... Ровно... глубоко...*





# Спасибо за внимание!

