

Упражнения на расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти) "ВОЛШЕБНЫЙ СОН"

Ребенок находится в позе покоя. Взрослый дает ему следующую установку: сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается игра "Волшебный сон". Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока "не проснешься". Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. "Волшебный сон закончится, когда я скажу: "Открой глаза". Внимание: наступает "волшебный сон".

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Наши ноги отдыхают,

Отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется (2 раза).

Дышится легко...ровно...глубоко...

Длительная пауза.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!



Желательно использовать спокойную, расслабляющую музыку. рекомендуется проводить перед дневным или ночным сном для снятия накопившейся усталости и напряжения.

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

"ОЛЕНИ"

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох.

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко,

Ровно, глубоко.



Упражнения на расслабление мышц ног

"ПРУЖИНКИ"

Давай представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших 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.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки отпусти,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Нет пружинок - отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики, -

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

"ЗАГОРАЕМ"

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, как приятно стало! Вдох-выдох.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим...Держим...Напрягаем...

Загораем! Опускаем

(ноги резко опустить на пол)

Ноги не напряжены,

А расслаблены.

Упражнения на расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюстей, языка)

"СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК"

Язык упирается в верхние зубы, затем опускается. Он старается вытолкнуть зубы наружу, потом расслабляется, как будто спит.

С язычком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы!

Он на место возвращается

И чудесно расслабляется.

"ГОРОШИНА"

Язык прижимается к щеке и надавливает на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.

"ГОРКА"

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Неприятно так долго держать язык.

Спинка языка у нас

Станет горочкой сейчас!

Я растаять ей велю -

Напряженья не люблю.

Язык на место возвращается

И чудесно расслабляется!