**Вправи на зняття м'язового напруження**

**Вправи на оволодіння і закріплення пози спокою і розслаблення м’язів рук**

**«Поза спокою»**

**Сісти ближче до краєчка стільця, спертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється повільно, тихим голосом, з тривалими паузами:**

**Всі уміють танцювати,**

**І стрибати, й малювати,**

**Та не всі іще уміють**

**Розслаблятись, спочивать.**

**Є у нас такая гра –**

**Дуже легка і проста,**

**Уповільнюється рух**

**І зникає все навкруг...**

**І стає нам зрозумілим,**

**Що розслаблення нам миле!**

***„Кулачки”***

**Стисніть міцно пальці в кулаки. Руки лежать на колінах. Стисніть кулаки ще міцніше, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки! Велике напруження. Нам неприємно так сидіти! Руки втомилися. Розслабили руки. Відпочиваємо. Кисті рук потепліли. Стало легко й приємно. Слухаємо і робимо, як я. Спокійно! Вдих – видих!**

**Ця і кожна наступна вправа повторюються тричі.**

**Руки на колінах,**

**Кулачки стиснуті,**

**Міцно, з напруженням**

**Пальці притиснуті (стиснуті пальці).**

**Пальчики сильніш стискаєм –**

**Відпускаєм, розтискаєм.**

**Легко припідняти й опустити розслаблену кисть.**

***„Олені”***

**Уявімо собі, що ми – олені. Піднести руки над головою, схрестити їх, широко розчепіривши пальці. Ось які роги у оленя! Напружте руки. Вони стали твердими! Нам важко й незручно так тримати руки. Напруженість неприємна. Швидко опустіть руки на коліна. Розслабили руки. Спокійно. Вдих – видих.**

**Вправи на розслаблення м’язів ніг**

**Перед початком роботи з цими вправами діти повинні засвоїти вправи на розслаблення м’язів рук. Непогано, якщо дитина повторить ці вправи. Повторення може бути закінчене віршами:**

**Руки не напружені,**

**А розслаблені.**

**Наші руки так стараються,**

**Хай і ноги розслабляються!**

***„Пружинки”***

**Уявімо, що ми поставили ноги на пружинки. Вони вискакують з підлоги і відштовхують носки наших ніг так, що вони підіймаються догори, а п’яти продовжують упиратися в підлогу. А тепер натискаємо на пружинки. Сильніше! Ноги напружені! Важко так сидіти. Припинили натискати на пружинки. Ноги розслабилися. Приємно. Відпочиваємо. Вдих – видих!**

***„Засмагаємо”***

**Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (витягнути ноги вперед, сидячи на стільці). Піднімаємо ноги, тримаємо. Ноги напружилися. Тут можна запропонувати дитині самій спробувати помацати, якими твердими стали її м’язи. Напружені ноги стали твердими, наче камінь. Опустили ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслабляються. Як добре, приємно стало! Вдих – видих!**

**Ми чудово засмагаєм!**

**Вище ноги піднімаєм!**

**І тримаєм, і тримаєм...**

**Засмагаєм! Опускаєм (ноги різко опустити на підлогу).**

**Ноги не напружені,**

**А розслаблені.**

**Вправи на розслаблення м’язів рук, ніг і тулуба**

***Вправа „Штанга”***

**Займімося спортом. Встань. Уяви собі, що ти підіймаєш важку штангу. Нахилися, візьми її. Стисни кулаки. Повільно підіймай руки. Вони напружені! Важко! Руки втомилися. Кидаємо штангу (руки різко опускаються вниз і вільно звисають уздовж тулуба). Вони розслаблені, ненапружені, відпочивають. Дихається легко. Вдих – видих!**

**Під час виконання вправи можна торкнутися м’язів плеча й передпліччя дитини і перевірити, як вони напружилися.**

***„Кораблик”***

**Уявімо собі, що ми на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Гойднуло палубу, притискаємо до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги). Розпрямилися! Розлабили ногу. Хитнуло в інший бік. Притискаємо до підлоги ліву ногу. Розпрямилися! Вдих – видих!**

**Вправа виконується почергово для кожної ноги. Зверніть увагу дитини на напружені й розслаблені м’язи ніг.**

**Після навчання розслабленню ніг рекомендується ще раз повторити позу спокою.**

**Вправи на розслаблення м’язів живота**

***„Кулька”***

**Уявімо, що ми надуваємо повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надимаємо живіт, неначе це велика повітряна куля. М’язи живота напружуються. Це сильне напруження неприємне! Не будемо надувати велику кулю. Зробимо спокійний вдих животом так, щоб рукою відчути невелике напруження м’язів. Плечі піднімати можна. Вдих – видих! М’язи живота розслабилися. Стали м’якими. Тепер легко зробити новий вдих. Повітря саме легко входить до легенів. І видих вільний, ненапружений!**

**Ось як кульку надуваєм!**

**Рукою перевіряєм (вдих).**

**Кулька луснула – видихаєм,**

**Наші м’язи розслабляєм.**

**Дихається легко... рівно... глибоко...**

***„Стільчик”***

**Дитина лежить на спині, руки вздовж тіла. Вона повільно починає підійматися й сідає ніби на стільчик. При підйомі м’язи живота напружуються, а коли вона сідає – розслаблюються. Стало добре, приємно. Поступово, повільно лягаємо знову на спину. Знову напружуються, а потім розслаблюються м’язи.**

**Вправи на розслаблення м’язів шиї**

***Цікава Варвара***

**а) Поверніть голову вліво, постарайтеся це зробити так, щоб побачити якомога далі. Зараз м’язи шиї напружені. Помацайте шию зправа, м’язи стали твердими, ніби кам’яними. Повернімося у вихідне положення. Аналогічно в інший бік. Вдих – видих!**

**Ця цікавая Варвара**

**Гляне вліво...**

**Гляне вправо...**

**Потім знову уперед –**

**Нехай трохи відпочине.**

**Шия не напружена, а розслаблена.**

**Рухи повторюються по 2 рази у кожен бік.**

**б) Тепер підніміть голову догори. Погляньте на стелю. Більше відкиньте голову назад! Як напружилися шия! Неприємно. Дихати важко. Розпрямилися. Стало легко, вільно дихається. Вдих – видих!**

**в) А зараз повільно схиляємо голову донизу. Напружуються м’язи шиї. Ззаду вони стали твердими. Розпряміть шию. Вона розслаблена. Приємно, добре дихається. Вдих – видих!**

**Наступні групи вправ будуть спрямовані на ро­зслаблення м’язів обличчя і мовного апарату. Ро­зслаблення цих м’язів важливе не тільки для зняття загального збудження. Вони важливі також для формування чіткої, спокійної мови дитини. Тому рекомендується використовувати ці вправи і при роботі з дітьми з порушенням мови. Принцип кон­трасту з напруженням зберігається і на цьому етапі, причому знову напруження має бути короткочас­ним, розслаблення – тривалим, щоб саме воно зафіксувалося у свідомості дитини.**

**Ці групи вправ містять також і розслаблення за уявою. Воно полягає у впливі на дітей лише словом. Коли дитина, що відзначається підвищеною емоційністю, навчиться м’язовому розслабленню, з’явиться можливість зняття емоційної напруженості шляхом навіювання. Діти легко піддаються навіюванню, яке проводиться як гра „Чарівний сон”.**

**Дитина перебуває в позі спокою, очі закриті, во­на уважно слухає ведучого і виконує особливі ко­манди – спеціальні формули навіювання. Шляхом навіювання поглиблюється й закріплюється стан спокою і м’язевого розслаблення, який викли­кається у дітей за уявою.**

**Вправи на розслаблення мовного апарату (губ, нижньої щелепи).**

**„Хоботок”**

**Витягнути губи „хоботком” (як при артикуляції звуку „у”). Губи напружилися. Нахиляємо „хобо­ток”. Тепер губи стали м’якими, ненапруженими (рот злегка прикритий, губи розслаблені).**

**Я наслідую слону,**

**Губи хоботком тягну,**

**А тепер їх відпускаю**

**І на місце повертаю.**

**Губи не напружені,**

**А розслаблені.**

**„Рот на замку”**

**Стискаємо губи так, щоб їх зовсім не було видно. Закриваємо рот на замочок. Сильно-сильно стис­каємо губи. Їм стає неприємно. Відпускаємо губи. Ось якими м’якими й ненапруженими вони стали.**

**„Жабенята”**

**Губи витягуються, як при вимові звуку „і”, а потім повертаються на місце.**

**Розтягаєм рот до вуха,**

**Як це робить і ропуха.**

**Розтягну я рот до вух**

**І ніскільки не втомлюсь!**

**Губи не напружені І розслаблені.**

***„Чарівний сон”***

**Дитина перебуває у позі спокою. Дорослий дає їй таку установку: зараз, коли я читатиму вірші, ти за­криєш очі. Починається гра „Чарівний сон”. Ти не заснеш по-справжньому, будеш все чути, але не бу­деш рухатися і розплющувати очі, поки не „проки­нешся”. Уважно слухай і повторюй подумки мої слова. Шепотіти не потрібно. Спокійно відпочивай, заплющивши очі. Чарівний сон закінчиться, коли я скажу „Розплющ очі”. Увага: настає „чарівний сон”.**

**Вії опускаються...**

**Очі закриваються...**

**Ми спокійно спочиваєм (2 рази)**

**Сном чарівним засинаєм.**

**Дихається легко, рівно, глибоко.**

**Руки наші спочивають...**

**Ноги теж відпочивають.**

**Спочивають, засинають (2 рази)**

**Шия не напружена**

**І розслаблена...**

**Губи трохи розтуляються,**

**Все чудово розслабляється (2 рази).**

**Дихається легко... рівно... глибоко...**

**Тривала пауза.**

**Ми спокійно спочивали,**

**Сном чарівним засинали.**

**Добре нам відпочивати!**

**А пора уже й вставати!**

**Міцно кулачки стискаєм,**

**Їх повище піднімаєм.**

**Потягнутися! Усміхнутися!**

**Усім розплющити очі і встати.**

**Віршована формула читається повільно, тихим го­лосом, з тривалими паузами. Бажано використову­вати спокійну, розслабляючу музику. Цю вправу можна виконувати перед денним або нічним сном дитини для зняття накопиченої втоми і напруження.**

**Вправи на розслаблення мовного апарату (губ, щелеп, язика).**

***„Сердитий язик”***

**Язик упирається у верхню губу, потім відпус­кається. Він намагається виштовхнути зуби назовні, потім розслабляється, ніби спить.**

**З язиком сталося щось:**

**Він штовхає зуби!**

**Наче хоче їх за щось**

**Виштовхнуть за губи!**

**Він на місце повертається**

**І чудово розслабляється.**

***„Горошина”***

**Язику незручно бути у такому положенні, і ми повертаємо його на місце. Він розслабився, відпочиває.**

***„Гірка”***

**Утримуючи кінчик язика за нижніми зубами, вигнути його гіркою. Неприємно так довго тримати язика. Він повер­тається на місце й розслаб­ляється.**