**Этюды-упражнения на расслабление мышц.**

Уважаемые родители! Наверняка, ситуация, в которой мы все находимся, нередко приводит ребят к раздражительности, ссорам с близкими, обидам. Ребенку бывает трудно успокоиться самому. Возможности физической активности, длительных прогулок также ограничены. Предлагаем вам в свободные минутки воспользоваться этими упражнениями! Эти этюды полезны для разных детей: тревожных, аутичных, стеснительных, гиперактивных, агрессивных. Можно использовать их и отдельно, и в процессе утренней зарядки. А также в перерыве или после выполнения поурочных заданий для переключения внимания и отдыха. Предназначены эти упражнения для младших школьников и дошкольников. Все упражнения в нашей модификации. Мы, психологи, часто используем такие упражнения на индивидуальных и групповых занятиях. Присоединяйтесь! :)

**1. "Штанга"**

***Вариант 1.*** Цель: расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

***Вариант 2.*** Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

**2. "Сосулька"**

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

*У нас под крышей   
Белый гвоздь висит,   
Солнце взойдет,   
Гвоздь упадет.*  
(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

**3. "Шалтай-болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

*Шалтай-Болтай   
Сидел на стене.   
Шалтай-Болтай   
Свалился во сне.*  
(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

**4. "Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"

**5. "Насос и мяч"**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Выполнять нужно в паре. Этой второй половинкой может стать взрослый. "Встаем (вставайте) в пару. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

**6. Игра "Скульптура"**

Цель: научить детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Встаньте в пары. Если ребенок один, сами станьте его парой. Один из играющих - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;  
- ребенка, который всем доволен;  
- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры хорошо обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

**7. "Театр масок"**

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"А давайте мы с вами (с тобой) посетим "Театр Масок". Вы (ты) все будете (будешь) артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

- А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

- А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

- А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!" Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

Используемая литература:

1. Е. Лютова, Г. Монина "Шпаргалка для взрослых".

2. М. И. Чистякова "Психогимнастика".

3. К. Фопель "Как научить детей сотрудничать".