

## Расслабление мышц рук

**Логопед.** Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. (Логопед показывает и помогает детям принять позу покоя) Внимание!



Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать<sup>1</sup>.

Формула общего покоя произносится логопедом тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

Есть у нас игра такая —  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...  
И становится понятно:  
Расслабление — приятно!

### Упражнение "Кулачки"

**Логопед.** Сожмите пальцы в кулачок (*показывает, руки лежат на коленях*) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (*Упражнение выполняется три раза.*) А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох — выдох, еще раз: вдох — выдох...



Руки на коленях,  
Кулачки сжаты,  
Крепко, с напряженьем,  
Пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.  
Пальчики сильней сжимаем —  
Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.

Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики!



### Упражнение «Олени».

Логопед. Представим себе, что мы олени. *(Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.)* Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки. *(Показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы.)* Руки стали твердыми, как рога у оленя. *(Логопед проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка.)* Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните на колени.

*(Руки уже не скрещивают.)* Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох! *(Два раза.)*



Посмотрите: мы — олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Руки снова на колени,  
А теперь - немного лени...

Ветер стих,  
Расправим плечи,  
Руки не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...

Логопед легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко... ровно... глубоко...

### Расслабление мышц ног

Руки не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...

Наши руки так стараются,  
Пусть и ноги расслабляются.

### Упражнение «Пружинки»

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! . Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох! *(Два раза.)*

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки

Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу.

Ты носочки опускай

Крепче, крепче нажимай,

На пружинки нажимай!

Нет пружинок – отдыхай!

*(Упражнение повторять три раза)*

Руки не напряжены,  
Ноги не напряжены,

И расслаблены...  
Знайте девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики!  
Дышится легко... ровно...глубоко...

### Упражнение « Загораем»

Представьте себе , что ваши ноги загорают. ( вытянуть ноги вперед сидя на стуле). Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись! Теперь опустим ноги . ноги устали и отдыхают. . Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох! *(Два раза.)*

Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим... Держим...Напрягаем...  
Загорели! отпускаем!  
( ноги резко отпустить на пол)  
Ноги не напряжены  
И рассла-бле-ны...



### Расслабление мышц рук, ног и корпуса.

#### Упражнение «Штанга»

Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим , что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу.( руки резко опускаются вниз). Руки расслабились ненапряженны. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох! *(Два раза.)*



Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.( наклониться вперед)  
Штангу с пола  
поднимаем...(распрямиться)  
Крепко держим...  
И бросаем !



## Упражнение «Кораблик»

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу- прижмем к полу правую ногу

( Правая нога напряжена. Левая расслаблена, немного согнута в колене. Носком касается пола).Выпрямились и расслабились! Качнуло в другую сторону- прижимаем левую ногу.

( Напряжена левая нога правая расслаблена)

Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох! *(Два раза.)*



Стало палубу качать  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую - расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой.



## Расслабление мышц живота

### Упражнение « Шарик»

Представим, что мы надуваем шарик. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Плавный выдох – мышцы расслабились.



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

## Расслабление мышц шеи

### Упражнение «Любопытная Варвара»

Поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Еще больше! Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали как каменные. Даже дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится.



Любопытная Варвара  
Смотрит влево...  
Смотрит вправо...  
А потом опять вперед —  
Тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена!  
И рассла-а-бле-на...  
*(Движения повторяются  
по два раза в каждую  
сторону.)*



- Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно!.. Выпрямились! Легко стало, свободно дышится  
А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, все дальше вверх!  
Возвращается обратно —  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на-...

А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердые. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится.

А теперь посмотрит вниз-  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращается обратно-  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена.  
И рассла-а-бле-на...



## Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти)

### Упражнение «Хоботок»

Вытяните губы «хоботком». Напряглись губы. А теперь они стали мягкими, ненапряженными. *(Логопед показывает спокойное положение губ. Рот слегка приоткрыт, губы расслаблены.)*

Подражаю я слону:  
Губы «хоботком» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...



Все последующие упражнения для расслабления мышц речевого аппарата повторяются по три раза. Дети могут ощутить напряжение и расслабление губ, прикасаясь к ним чистым пальцем.

### Упражнение «Лягушки»

Логопед. Внимательно смотрите, как я буду делать следующее упражнение. *(Логопед показывает движение губ, соответствующее артикуляции звука и. Фиксирует внимание детей на напряжении и расслаблении губ.)*



Вот понравится лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам!  
Потяну — перестану.  
И нисколько не устану!  
Губы не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...

### Упражнение «Орешек».

Логопед. А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти — легко стало, рот приоткрылся, все расслаблено. Слушайте и делайте, как я.



Зубы крепче мы сожмем,  
А потом их разожмем.  
Губы чуть приоткрываются.  
Все чудесно расслабляется...

## Расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка)

Вытянули губы вперед — *у...* Расслабились.  
Растянули губы — *и...* Расслабились.  
Сжали зубы... Расслабились. (*Три раза.*)  
Расслабились губы, нижняя челюсть опустилась.

### Упражнение «Сердитый язык»

Кончик языка с силой упирается в верхние зубы. Язык при этом напрягается, это напряжение неприятно.

С языком случилось что-то:  
Он толкает зубы!  
Будто хочет их за что-то  
Вытолкнуть за губы!  
Он на место возвращается  
И чудесно расслабляется.



### Упражнение «Горка»

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть спинку языка высокой горкой. Долго удерживать это напряжение неприятно.



Спинка языка сейчас  
Станет горочкой у нас!  
Я растаять ей велю —  
Напряженья не люблю.  
Язык на место возвращается  
И чудесно расслабляется.