Игры на мышечное напряжение и расслабление: «Кактус и ива»

Цель: Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры: По любому сигналу, например хлопку, ребенок начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде взрослого «Кактус» ребенок останавливаются и принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку взрослого хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Ребенок останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

Игра на мышечное напряжение и расслабление: «Снеговик»

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Ход игры: Ребенок превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Взрослый говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Ребенок постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

Игра на мышечное напряжение и расслабление: «Цветок»

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Теплый луч солнца упал на землю и согрел семечко. Из него проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднять голову, распрямить корпус, руки поднять в стороны, затем вверх — цветок расцвел; голову слегка откинуть назад, медленно поворачивать ее вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.