### Упражнения, которые помогут ребенку снять напряжение

### [Расслабляемся.](http://innalitovkina.blogspot.com/2010/03/blog-post_3557.html) Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

### Упражнение “Задуй свечу”. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

### Упражнение “Ленивая кошечка”. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

### Упражнение “Озорные щечки”. Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

### Упражнение “Рот на замочке”. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

### У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

### Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

### Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

### Упражнение “Замедленное движение”.

### Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

### Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

### Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

### Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

### Замедляется движенье, исчезает напряженье.

### И становится понятно – расслабление приятно!

### Упражнение “Лимон”. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

### Я возьму в ладонь лимон.

### Чувствую, что круглый он.

### Я его слегка сжимаю –

### Сок лимонный выжимаю.

### Все в порядке, сок готов.

### Я лимон бросаю, руку расслабляю.

### Упражнение “Злюка успокоилась”.

### Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

### А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

### Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

### Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

### Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

### Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

### Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Автор: Inna