

## Картотека упражнений на релаксацию

МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида №115  
учитель-дефектолог Брагина А.А.

### I. Расслабление мышц рук

#### 1) Упражнение «Поза покоя».

Цель: обучение позе покоя.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку.

Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Внимание!»

Ход упражнения: (Логопед показывает и помогает детям принять позу покоя)

«Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.»

(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!»

#### 2) Упражнение «Кулачки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я.»

Ход упражнения: «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!»

### **3) Упражнение «Олени».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я».

Ход упражнения: «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. Отдыхают. (Руки уже не скрещивают.) Расслабились руки. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох! (Два раза.)»

«Посмотрите: мы — олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих,  
Расправим плечи,  
А теперь — немного лени...»

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

«Руки снова на колени,  
Руки не напряжены  
И рассла-а-бле-ны..  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики!  
Дышитесь легко... ровно... глубоко...»

### **4) Упражнение «Бревнышки – веревочки».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Поднимите руки и разведите их в стороны, и немного наклонитесь вперед, вот так. Сожмите пальцы и напрягите ручки, они как «бревнышки». Уроните и расслабьте ручки, смотрите как они качаются и похожи на «веревочки».»

Ход упражнения: Поднять руки в стороны, слегка наклонившись вперед. Напрячь мышцы рук, сжав пальцы в кулак как “бревнышки”. Уронить расслабленные руки. Обратить внимание, как они пассивно покачиваются сами собой словно “веревочки”. Повторяется 2-3 раза.

### **5) Упражнение «Силачи».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Сегодня мы будем силачами. Встали, расставили немного ноги. Взяли тяжелую гирю правой рукой, поднимаем вверх, поднимаем, подняли, подержали, бросили. Отдохнула ручка, расслабилась и стала легкой-легкой. Теперь взяли гирю левой рукой, поднимаем вверх, поднимаем, подняли, подержали, бросили. Отдохнула ручка, расслабилась и стала легкой-легкой.

Ход упражнения: Дети с напряжением медленно поднимают правую руку вверх, затем расслабленно бросают ее вдоль туловища, то же — с левой рукой. Повторяется 3-4 раза.

## I. Расслабление мышц ног.

### 1) Упражнение «Пружинки».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я.»

Ход упражнения: «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. (Логопед показывает движения.) Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... 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,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок — отдыхай.

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны..

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышитесь легко... ровно... глубоко...»

(Упражнение повторяется 3 раза).

### 2) Упражнение «Загораем».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я».

Ход упражнения: «Представьте себе, что ваши ноги загорают. (Логопед показывает, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле.) Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись! (Логопед подходит к каждому из детей и проверяет напряжение мышц ног.) Теперь опустим ноги. Повторим

упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!.. Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох!..»

«Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим... Держим... Напрягаем...  
Загорели! Опускаем!»

(Ноги резко опустить на пол.)

«Ноги не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...

(Упражнение повторяется три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить детям рукой ощутить напряжение мышц ног, а затем сравнить с их расслаблением.)

## II. Расслабление мышц рук, ног и корпуса.

### 1) Упражнение «Штанга».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я.»

Ход упражнения: «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 и свободно повисают вдоль туловища.) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть — выдохнуть!..

«Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.»

(Наклониться вперед.)

«Штангу с пола поднимаем...»

(Распрямиться.)

«Крепко держим...»

(Логопед прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает их внимание на напряжение и последующее расслабление)

«— И бросаем!

Наши мышцы не устали  
— И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление — приятно.»

(Упражнение повторяется три раза.)

### 2) Упражнение «Кораблик».

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я».

Ход упражнения: «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 — расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола.) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону — прижимаем левую ногу. (Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.) Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох...»

«Стало палубу качать!  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.  
— А теперь сядьте и слушайте.»

(Логопед говорит медленно, спокойно.)

«Снова руки на колени,  
А теперь немножко лени...  
Напряженье улетело,  
И расслаблено всё тело...  
Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали.  
Дышится легко...ровно...глубоко...».

(Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Логопед обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.)

### **3) Упражнение «Оловянные солдатики и тряпичные куклы».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь поворачиваемся влево, вправо, как я. Теперь мы превращаемся в куклы. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными, ручки расслабленными... Поворачиваемся влево, вправо.

Ход упражнения: Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук и плеч. Ступни на полу стоят неподвижно. Прodelав несколько поворотов, сбросить напряжение, изобразив тряпичных кукол. Поворачивать туловище резко вправо и влево, при этом руки пассивно болтаются, делая круговые движения вокруг корпуса. Ступни ног на полу стоят неподвижно. Упражнение повторяется 3-4 раза.

#### **4) Упражнение «Сосульки».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Сядем на корточки, представим, что мы сосульки и сейчас морозная-морозная зима. Сосульки начинают расти, начинаем подниматься вверх, поднимаем ручки, тянемся вверх на носочках, все выше и выше, напрягаем все тело, ручки и ножки. Сосулька выросла! Солнышко пригрело, и сосулька начала таять, медленно опускаем ручки, все расслабляется, тело, ручки, ножки, опускаемся на пол, ложимся. Нам тепло, легко и спокойно. Сосулька растаяла и превратилась в лужу. Все наше тело расслабленно и это очень приятно».

Ход упражнения: Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька “растет”, поднять руки вверх и, встав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька “выросла”. После команды логопеда: “Солнышко пригрело, и сосулька начала таять” медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — “сосулька растаяла и превратилась в лужу”. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

#### **5) Упражнение «Сильные – слабые».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук и ног.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Давайте представим, что мы боксеры и гребцы. Начинается наша тренировка. У боксеров и гребцов сильные-сильные руки, напрягаем и сжимаем пальчики. Также у них сильные-сильные ноги, сжимаются пальчики на ногах, напрягаются ноги, упираемся ими в пол. А теперь спортсмены отдыхают, тренировка закончилась. Распрямляются и расслабляются пальчики на ногах и руках. Ручки опускаются вдоль туловища, ножки вытягиваются вперед. Спортсменам хорошо, легко и тепло.

Ход упражнения: Дети сидят на полу или на стульчиках. Логопед рассказывает им, какие сильные кисти рук у боксеров, гребцов. Дети сильно сжимают пальцы рук. Логопед рассказывает дальше, как сильно упираются боксеры и гребцы ногами. Дети сильно сжимают пальцы ног, прижимая их к подошве. А потом спортсмены отдыхают. Дети с силой расправляют пальцы руки и ног и расслабляются, уронив руки вдоль туловища и вытянув ноги. Отдохнув, «спортсмены» снова начинают тренировку. Повторяется 2-3 раза.

### **III. Расслабление мышц живота.**

#### **1) Упражнение «Шарик».**

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Оборудование: стул.

Инструкция: «Смотрите и делайте, как я.»

Ход упражнения: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. (Дети кладут ладонь на область диафрагмы.)

Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. (Логопед показывает, как поднимается стенка живота при утрированном вдохе.) Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать!»

(Логопед обходит всех детей, проверяет, правильно ли они выполняют это задание. Для наглядности можно встать рядом, положить руку ребенка себе на живот, на область диафрагмы, и предложить сделать одновременно с логопедом вдох — выдох. Ребенок при этом продолжает второй рукой контролировать сокращение собственных мышц при дыхании.)

«— Вдохнуть! Выдохнуть! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь! И выдох свободный, ненапряженный! Делайте, как я.»

«Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем.»

(Делается вдох.)

«Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно... глубоко...»

(Повторяем 3 раза.)

#### IV. Расслабление мышц шеи.

##### 1) Упражнение «Любопытная Варвара».

Цель: напряжение и расслабление мышц шеи.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я».

Ход упражнения: «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. (Логопед подходит к каждому ребенку и учит его ощущать напряжение и расслабление шейных мышц.) Слушайте и делайте, как я.»

«Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет

Шея не напряжена, а рассла-а-бле-на...»

(Движение повторяются по 2 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. Слушайте и делайте, как я.»

«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. Слушайте и делайте, как я.»

«А теперь посмотрит вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно—

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на...»

## **2) Упражнение «Неваляшка».**

Цель: расслабление мышц шеи

Оборудование: стул.

Инструкция: «Смотрите и делайте, как я, будем как неваляшки».

Ход упражнения: в положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

Влево-вправо, влево-вправо

Весело качается.

Влево-вправо, влево-вправо,

На пол не роняется...

Шея расслабляется...

## **V. Расслабление мышц речевого аппарата.**

### **1) Упражнение «Хоботок».**

Цель: расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти).

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я».

Ход упражнения: «Вытяните губы «хоботком» (показывает, как надо вытянуть губы). Напряглись губы. А теперь они стали мягкими, ненапряженными. (Логопед показывает спокойное положение губ. Рот слегка приоткрыт, губы расслаблены.) Слушайте и делайте, как я.»

«Подражаю я слону:

Губы «хоботком» тяну,

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И рассла-а-бле-ны...»

(Дети могут ощутить напряжение и расслабление губ, прикасаясь к ним чистым пальцем.)

## **2) Упражнение «Лягушки».**

Цель: расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти).

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я».

Ход упражнения: «Внимательно смотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Логопед показывает движение губ, соответствующее артикуляции звука [и]. Фиксирует внимание детей на напряжении и расслаблении губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.»

«Вот понравится лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну — перестану.

И нисколько не устану!

Губы не напряжены

И рассла-а-бле-ны...»

(Упражнение повторяется 3 раза).

## **3) Упражнение «Орешек».**

Цель: расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти).

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я.»

Ход упражнения: «А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Логопед показывает, как надо сжать 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...»

(Упражнение повторяется 3 раза).

## **4) Упражнение «Сердитый язык».**

Цель: расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка).

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я.»

Ход упражнения: (Логопед показывает, как кончик языка с силой упирается в верхние зубы. Объясняет, что язык при этом напрягается, что это напряжение неприятно.) «Опустили язык! Он расслабился, как будто спит... Слушайте и делайте, как я.»

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

### **5) Упражнение «Горка».**

Цель: расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка).

Оборудование: нет.

Инструкция: «Слушайте и делайте, как я.»

Ход упражнения: (Логопед показывает, как, удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть спинку языка высокой горкой. Объясняет, что долго удерживать это напряжение неприятно. Просит детей несколько раз повторить это упражнение. При выполнении упражнения логопед обращает внимание детей, что при расслаблении языка наступает приятное ощущение.)

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

### **Список используемой литературы:**

1. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности “Логопедия” — М.: В. Секачев, 1998. — 304 с.: ил.
2. Волкова Г.А. Игровая деятельность в устранении заикания у дошкольников: Книга для логопедов. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб: Детство–Пресс, 2003. — 240 с.
3. Выгодская И. Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: Кн. для логопеда/ И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенская. 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1993. — 223 с.