**«Вправи на розслаблення та релаксацію»**

Вправи на розслаблення та релаксацію нормалізують гіпертонус і гіпотонус м'язів. Оптимізація тонусу є однією з найважливіших задач корекції. Будь-яке відхилення від оптимального тонусу є як причиною, так і наслідком змін в психічній і руховій активності дитини, негативно позначається на загальному ході її розвитку.

Наявність гіпотонуса зазвичай пов'язана зі зниженням психічної і рухової активності дитини, з високим порогом і тривалим латентним періодом виникнення всіх рефлекторних і довільних реакцій.

Гіпотонус поєднується з уповільненим переключенням нервових процесів, емоційною млявістю, низькою мотивацією і слабкістю вольових зусиль.

Наявність гіпертонусу проявляється в руховому неспокої, емоційній лабільності, порушеннях сну. Для таких дітей характерно відставання в формуванні довільної уваги, диференційованих рухових і психічних реакцій, що надає психомоторному розвитку своєрідну нерівномірність і може спровокувати виникнення розладу дефіциту уваги і гіперактивності. Таким дітям складно розслабитися. Саме тому після перерви на самому початку занять дитині необхідно дати відчути її власний тонус і показати варіанти роботи з ним на наочних і простих прикладах.

Регуляція сили м'язового тонусу повинна проходити відповідно до законів розвитку рухів: від голови і шиї до нижніх кінцівок (цефалокаудальний закон), від шиї і плечей до кистей, пальців і відповідно від колін до пальців ніг (проксімодістальний закон).

**«Поза спокою»**

Мета: освоєння і закріплення пози спокою і розслаблення м'язів рук. Необхідно сісти ближче до краю стільця, спертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється вчителем повільно, тихим голосом, з тривалими паузами:

Всі вміють швидко танцювати,

Стрибати, бігти, малювати,

І ми будемо вивчати

Як спокійно відпочивати.

Є у нас гра така –

Дуже легка та проста,

Сповільнюємо рух,

Напруга з тіла – ух!

І це все недаремно –

Розслаблення - приємно!

**«Промінчики»**

Сидячи на підлозі (стільці), почергово напружуйте і розслаблюйте м’язи:

* шиї, спини, сідниць; правого плеча, правої руки, правої кисті, правого боку, правого стегна, правої ноги, правої ступні; лівого плеча, лівої руки, лівої кисті, лівого боку, лівого стегна, лівої ноги, лівої ступні.

 **«Частинки»**

Дитині пропонується сісти зручно, закрити очі і зосередити увагу на своєму тілі; виконати 3-4 цикли глибокого дихання в індивідуальному темпі, звертаючи увагу тільки на дихання. Потім треба напружити все тіло, як можна сильніше, через кілька секунд напругу скинути, розслабитися; проробити те ж саме з кожною частиною тіла (вчитель називає по черзі частини тіла, зупиняючись на кожному сегменті окремо – права рука, ліва рука, шия, груди, спина, живіт, поперек, права нога, ліва нога); по позі дитини і "хвилі" його дихання можна легко визначити "затиснуті" місця.

Необхідно навчити дитину прислухатися до свого тіла і додатково попрацювати з напруженими ділянками тіла, наприклад зробити кілька повільних кругових рухів головою або "розім'яти" литки ніг і т.д.

**«Макаронина»**

Мета: зняття м’язових спазмів, затискання та напруги, створення позитивного настрою.

Зміст вправи: Учасникам пропонується уявити себе довгою жорсткою макарониною, вона тверда і непохитна (тіло напружене, міцне, струнке). Та ось макаронину починають варити, вона м’якне, розслаблюється, стає піддатливою і розкутою.

**«Зміни місце»**

Мета: вправа є інформативною, спрямована на зняття м’язового статичного напруження.

Зміст вправи: Учасникам потрібно пересісти на інше місце, якщо він (вона) має: коротке волосся, любить яблука, вміє грати на гітарі, носить спідницю, одягнений в брюки, полюбляє футбол, відвідує спортивну секцію і т.д.

 **«Масаж джунглів»**

Зміст вправи: Учасники стають у коло один за одним. Ведучий розповідає їм історію про тварин, які живуть у джунглях. Учасникам потрібно рухатися по колу, передаючи рухами характерні особливості тварин, таким чином роблячи масаж спини тим, хто стоїть попереду.

Історія. «Ми веселі мандрівники і любимо мандрувати пішки (імітація руху «пішки» за допомогою вказівного і середнього пальців рук).

Ми обходили багато земель і одного разу потрапили в джунглі. Першою нам зустрілась пантера, яка немов кішка, м’яко ступала лапами по землі (легко торкатись долонями спини, переступати, «мов кішка»).

Побачивши нас, вона ліниво потягнулася (провести долонями рук по спині зверху вниз, витягнувши руки) і повільно пішла далі (імітація руху «пішки»).

Веселі мавпи швидко стрибали з ліани на ліану і сміялися (швидкі й легкі постукування долонями по всій спині).

З болота виліз величезний бегемот і пішов шукати своїх друзів – слоненят (пальці стиснуті в кулачки, повільно і важко опускати кулачки на спину).

А вони були поряд: бігали і доганяли одне одного (швидкі постукування кулачками по спині).

І ось раптом побачили в траві строкату стрічку. Це була змія. Вона повільно рухалась у траві (звивистий рух по спині однією рукою).

Ми обминули її й пішли собі далі (рухи вказівними й середніми пальцями обох рук по спині).

 **«Штанга»**

Дітям пропонують уявити собі, що вони піднімають важку штангу. Дитина широко розставляє ноги і напружує м'язи ніг. Нахиляється вперед і стискає руки в кулаки. Повільно випрямляється, згинаючи в ліктях напружені руки, ривком піднімає уявну штангу, потім опускає її вниз і розслабляє м'язи.

**«Лялька - маріонетка»**

Діти по команді дорослого послідовно виконують наступні рухи: кисті рук опускаються вниз; руки згинаються в ліктях; руки розслабляються і падають вниз; тулуб згинається, голова опускається вниз; коліна згинаються, дитина присідає навпочіпки.

**«Набридлива муха»**

Вчитель говорить: «Уявіть собі, що ви лежите на пляжі, сонечко зігріває, рухатись не хочеться. Раптом муха прилетіла і сіла на лоба. Щоб прогнати муху, рухайте бровами. Муха літає біля очей, моргайте, спробуйте прогнати муху очима, перелітає зі щоки на щоку – надувайте по черзі кожну щоку, сіла на підборіддя – порухайте щелепою і т.д. »

**«Ходіння по лінії»**

Дитина повинна пройти по прямій лінії, ставлячи п'яту однієї ноги перед пальцями другої з розпростертими в сторони руками.

 **«Робот»**

Вчитель говорить про те, що діти зараз перетворяться в робота, який вміє тільки підкорятися командам. Дитина завмирає в стійці «струнко». Далі дорослий дає команди, наприклад: «Три кроки вперед, два кроки праворуч, праву руку вперед, два кроки наліво, ліву руку в сторону, руки опустити, стояти струнко».

 **"Чаша добра" (візуалізація).**

Мета: емоційний розвиток. Інструктор: "Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть перед собою свою улюблену чашку. Подумки наповніть її до країв своєю добротою. Уявіть поруч іншу чужу чашку, вона порожня. Відлийте в неї зі своєї чашки доброти. Поруч ще одна порожня чашка, ще і ще... (відливають зі своєї чашки доброту в порожні). Не шкодуйте! А зараз подивіться в свою чашку. Вона порожня, повна? Додайте в неї свою доброту. Ви можете ділитися своєю добротою з іншими, але ваша чашка завжди залишатиметься повною. Відкрийте очі . Спокійно і впевнено скажіть: "Це я! У мене є така чашка доброти! "

 **«Експрес Медитація»**

Мета: концентрація уваги та налаштування на роботу, зняття психо-емоційної напруги.

Зміст вправи: Діти влаштовуються як зручніше на свої місця та під спокійнумузику і слова ведучого медитують: «Глибоко вдихніть тричі носом, видихаючи через рот. Ви відчуваєте своє тіло, воно м’яко рухається і безпечно тримається на землі. Покладіть руки на серце. Побажайте собі, щоб цей день був чудовим. Хай я буду в безпеці і щасливим сьогодні. Побажайте рідним, тим, кого ви любите безпеки і щастя. Подумайте про тих людей, з ким ви сьогодні зустрінетесь, дітьми, вчителями – побажайте їм гарного дня та безпеки. Зверніться до когось «Нехай у всіх нас буде хороший день». Відчуйте як це тепло проходить від вашої маківки до пальчиків ніг. Насолоджуйтесь деякий час цим відчуттям. Глибоко вдихніть, відкрийте очі і пройдіться поглядом по всіх учасниках.

 **«Емоційний крокодил»**

Мета: розвивати вміння висловлювати емоції вербально та співвідносити їх з життєвими ситуаціями, реакціями організму.

Зміст вправи: Необхідні картки з написами почуттів, потреб, емоцій.

Учасники стають попарно напроти одного і наосліп обирають собі по картці. Задання кожного учасника описати як ця емоція, почуття, потреба проявляється і що учасник при цьому відчуває чи як діє. Не можна використовувати те слово, яке написано на картці. Його потрібно вгадати по опису партнера.(Наприклад, «Радість» – «Я посміхаюся, відчуваю щастя, прилив енергії», «Здивування» – «Це коли щось з’являється неочікуване і непередбачуване і я кажу – ооо» .

 **«Олені»**

Мета: освоєння і закріплення пози спокою і розслаблення м'язів рук. Інструктор: "Уявіть собі, що ви – олені. Підніміть руки над головою, схрестіть їх, широко розставивши пальці. Напружте руки. Вони стали твердими! Нам важко і незручно тримати так руки, опустіть їх до колін. Розслабте руки. Спокійно. Вдих – пауза, видих – пауза.

Подивіться: ми – олені,

Рветься вітер нам зі стелі!

Вітер стих,

Розправим плечі,

Руки знову на коліна.

А тепер трошки ліниві ...

Руки не напружені

І розслаблені.

Відпочивають пальчики!

Відпочивають рученьки!

Відпочивають голівоньки!

Дихається легко і спокійненько.

 **«Сніговик»**

Дітям пропонують уявити себе щойно зліпленим сніговиком – тіло має бути сильно напружене, як замерзлий сніг. Але пригріло сонечко, і сніговик почав танути: спочатку тане і повисає голова, потім опускаються плечі, розслабляються руки і т.д. В кінці вправи дитина м'яко присідає на стілець (підлогу) і сидить (лежить) розслаблена, уявляючи, що вона – калюжка води.

 **«Швидке розслаблення»**

Діти можуть сидіти на стільцях, кожен пункт можна виконати декілька разів. Нагадуйте про рівномірне дихання:

1. Сядьте на стілець рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.

2. Піднімаємось вище до литок. Тримайтесь за стілець, відірвіть п’ятки від підлоги та напружте литки. Поволі розслабте ноги.

3. Напружте м’язи пресу, а потім розслабте.

4. Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.

5. Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук та розслабтесь.

6. Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м’язах.

**«Візуалізація»**

Вправа, яку можна виконувати у хвилини відпочинку до чи після важливого уроку. Підберіть частинку казки чи оповідання, багату на образи. Діти сидять мовчки, заплющивши очі. А ви у цей час читаєте їм обраний твір. Попросіть учнів уявляти все, про що ви кажете. Для більшого ефекту можете читати під легку фонову музику. Потім попросіть їх розказати, що вони відчували у моменти, коли слухали. Нехай вони запам’ятають це відчуття та пригадують його у хвилини напруги чи тривоги.