

Психокоррекционные занятия
Тема: «Упражнения на
расслабление и снятие
мышечных зажимов»

ученика 4-Б класса
Ткачука Артема

11.11.2021г.

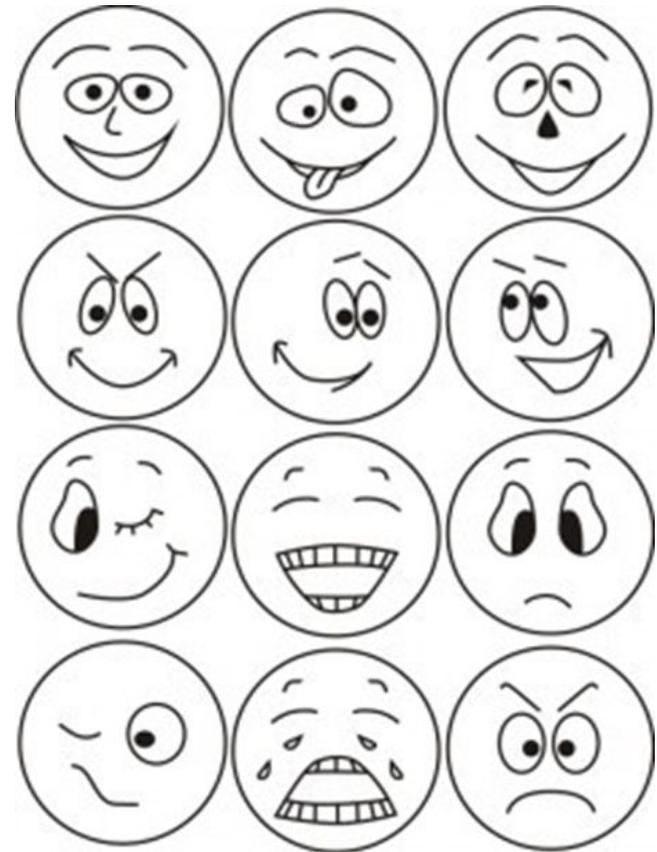
Цели и задачи занятия

1. Образовательные: учить сочетать в движениях и позах разные части тела.
2. Коррекционно-развивающие: развивать ощущение движений, развивать наглядно-действенное мышление, внимание на основе упражнений.
3. Воспитательные: воспитывать интерес к познанию себя и своих возможностей.

Здравствуй, Артем!

Запиши в тетради дату и тему занятия(1 слайд). Нарисуй смайлик своего настроения в начале работы.

Сегодня как ты уже догадался мы с тобой будем выполнять упражнения на расслабление разных групп мышц тела.



Сядь ближе к краю стула, обопрись на спинку, руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены.

Мама читает слова общего покоя медленно, успокаивающе, тихим голосом, с длительными паузами.

- Все умеют танцевать,
- Прыгать, бегать, рисовать,
- Но не все пока умеют
- Расслабляться, отдыхать.
- Есть у нас игра такая -
- Очень легкая, простая,
- Замедляется движение,
- Исчезает напряжение...
- И становится понятно -
- Расслабление приятно!



Упражнения на расслабление рук

Упражнение 1: Исходное положение: стоя, руки опущены. Встряхивание кистью - отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра.

Упражнение 2: Исходное положение: стоя. Поднять руки перед собой. Сжать обе ладони в кулаки - как можно сильнее. Напрячь руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросить напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

Упражнения на расслабление мышц живота

Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положи руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох! Мышцы живота расслабились. Стапи мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Возвыдох свободный, ненапряжен.

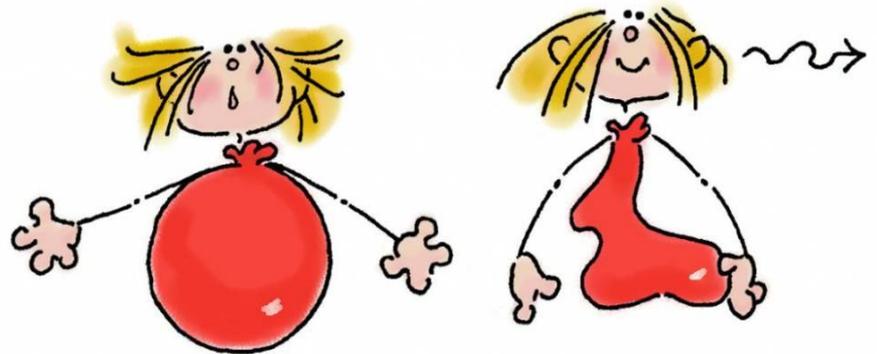
Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко...



Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

а) Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогать шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернуться в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох!

**Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед -
Тут немного отдохнет.**

Шея не напряжена, а расслаблена. Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Теперь поднять голову вверх. Посмотреть на потолок. Больше откинуть голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямились. Легко стало свободно дышится. Вдох-выдох!

**А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно -
Расслабление приятно!**

Шея не напряжена и расслаблена.

в) Медленно опускаем голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямить шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох-выдох! А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслаблена.



Упражнения на расслабление мышц ног:

Упражнение 1

Исходное положение: сидя, упор руками сзади, спина прямая. Поднять прямые ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держать до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросить напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

Упражнение 2

Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу. Представить себе, что под ногами - не пол, а мягкая и рыхлая земля. Нужно зарыться в эту землю ступнями. «Зарыться» нужно как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки - все расслаблено. Как только устанут ноги, нужно прекратить упражнение, расслабить ноги.



1



2



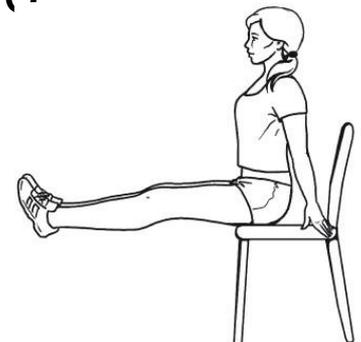
3



4



5



Упражнения на расслабление всего организма:

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, руки опущены. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

2. «Петрушка»

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

3. «Большие и маленькие»

Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.

Итог занятия

- Что запомнилось на сегодняшнем занятии?
- С какими трудностями столкнулся?
- Что давалось трудно, а что легко?
- Изменилось ли настроение?
- Ты сегодня потрудился на славу, молодец!
- **Нарисуй смайлик своего настроения в конце занятия в тетради, сфотографируй и пришли в качестве выполненного задания в контакте, или на почту irina.psi@yandex.ru.**

