

17 упражнений на снятие мышечного напряжения у детей со стихотворениями

Мышечное напряжение — обычное явление в наши дни как у детей, так и у взрослых. Что это такое? Напряжение в мышцах ощущается как неприятный «зажим» или «панцирь», не позволяющий свободно двигаться. Напряжение может быть следствием долгого пребывания в неподвижном или неудобном положении, а может свидетельствовать о психосоматике: сдерживаемые внутри нас мысли, чувства, переживания и проблемы активно ищут выход и накапливаются в мышцах в виде напряжения.

Независимо от происхождения напряжения с ним можно и нужно бороться. Особенно важно учить способам работы с этим неприятным явлением детей, чтобы они умели разряжаться без ущерба для себя и окружающих. И конечно, чем раньше дети научатся слушать и уважать своё тело, тем вероятнее, что им будет проще работать с ним и во взрослом возрасте.

Как снимается мышечное напряжение?

Общее правило для большинства упражнений по снятию мышечного напряжения — это чередование напряжения и расслабления разных групп мышц. Упражнения для детей отличаются от упражнений для взрослых более игровым форматом и образностью действий.

Далее мы приводим список упражнений для работы с разными группами мышц и варианты, как можно обыграть то или иное упражнение в зависимости от предпочтений конкретного ребёнка/группы/класса. Такие игры помогают не только снять напряжение, но и наладить контакт между педагогом и членами группы, переключиться на более активную деятельность.

Упражнения для снятия напряжения всего тела

Упражнение «Рубка дров»

Первое упражнение можно объяснить детям через ассоциацию с рубкой дров или ловлей бабочек.

«Рубка дров» поможет переключить детей на активную деятельность, позволит выплеснуть свою агрессию в игре. «Вы когда-нибудь видели, как рубят дрова? Можете показать? Отлично! Сейчас мы с вами будем запасать дрова на зиму. Поставьте бревно на пень, встаньте прямо, занесите топор над головой и со всей силы опустите его на бревно с криком «Ха!», чтобы облегчить себе работу».

Упражнение «Ловля бабочек»

«Ловля бабочек» — более спокойный вариант той же игры с большим включением воображения. «Представьте, что мы с вами нашли прекрасную поляну цветов, по которой тут и там порхают бабочки. Давайте поймаем несколько и рассмотрим их поближе! Итак,

сачок наготове, мы на цыпочках подкрадываемся к нашей бабочке, поднимаем сачок и ловим нашу прекрасную пленницу». Здесь можно попросить ребят описать, какую бабочку они поймали. «Замечательно! А теперь давайте отпустим её и посмотрим, какие ещё есть бабочки на нашей поляне!» По такому же принципу можно ловить жуков, лягушек и т.д.

Упражнение «Трусливые зайцы»

Предлагаем детям на несколько минут стать зайцами на лужайке. Светит солнышко, и они резвятся, прыгают, играют друг с другом. Вдруг на опушке леса появляется волк. Зайчики чувствуют опасность, замирают, начинают дрожать всем телом, сжимаются. Когда волк уходит, ушастые продолжают резвиться. Цикл повторяем несколько раз, можно при этом уменьшать/увеличивать период активности.

Упражнение «Щенок отряхивается»

Спрашиваем у ребят, знают ли они, как отряхиваются щенки. Обращаем внимание на то, что они отряхиваются всем телом — от носа до хвоста. Показываем, как это происходит, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторяем с детьми, упражнение можно повторить несколько раз. Оно хорошо подойдёт для завершения занятия.

Упражнение «Красная дорожка»

Дети встаиваются в две линейки. Передние кладут руки друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади (или стену из охранников). Ребятам сзади нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть как можно выше, чтобы помахать своим кумирам, сошедшим на красную ковровую дорожку. Затем зрители и ограда меняются местами. Можно спросить, кого они видели на красной дорожке, кем им больше понравилось быть (оградой или зрителями) и почему.

Упражнение «Насос и мяч»

Дети разбиваются на пары. Один из них — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус чуть наклонен вперёд, голова опущена, мяч не наполнен воздухом. Партнёр начинает надувать мяч, сопровождая движение рук звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямляется туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвёртого надуваются щёки и даже руки отходят от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Партнёр выдёргивает и змяча шланг насоса, и из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Упражнение «Сосулька»

Просим детей вытянуть руки вверх, закрыть глаза и представить, что они — сосульки. Всем мышцы тела напряжены. Просим зафиксировать это положение на 1-2 минуты. Затем выходит солнышко, и сосулька начинает медленно таять: постепенно расслабляются кисти рук и сами руки, затем шея, плечи, корпус, ноги. Это упражнение можно выполнять не только стоя, но и лёжа на полу.

Стихотворение на упражнение "Сосулька" (стихотворение написано специально для сайта Pedsovet.su)

Проведем скорей разминку,
Превратимся дружно в льдинки.

Холод нас сковал, и вот
Мы – сосульки, чистый лёд.

Глазки наши мы закроем,
Руки вверх поднимем скоро.
Две секунды в напряжении –
постоим так без движения.

Солнце вышло из-за туч,
Бросило свой первый луч.
Светит сильно, светит ярко,
Стало всем так жарко-жарко.

От такой жары сосульки
Потекли прозрачной струйкой.

Мы почувствовали как вдруг
Таять стали пальцы рук.

Раз-два, три-четыре,
руки дружно опустили.

Солнце светит не жалея,
Отдыхает наша шея.

Головой едва качаем –
Мышцы шеи расслабляем.

Мы плечами пожимаем,
их легонько разминаем.

Грудь и тело – их черёд
Расслабляться настает.

Стало нам теплей немножко,
Тают ото льда и ножки.

Раз-два, раз-два,
Нам заканчивать пора!
Мы теперь не лёд – вода,
разбежимся кто куда!

В обязательном порядке
Нужно делать всем зарядку!

Упражнения для снятия напряжения мышц спины и плеч

Упражнение «Поднятие штанги»

«Сейчас мы с вами выступим в роли спортсменов-тяжелоатлетов. Перед нами лежат тяжёлые штанги. Подготовьте свои руки (обмакните их в тальк, потрите, стряхните), возьмитесь за штангу, сделайте глубокий вдох и оторвите её от пола. Поднимайте её выше и выше. А теперь нужно задержать штангу над головой, чтобы судьи засчитали наш результат. Стоять очень тяжело, ещё немного... Можете бросить штангу, выдохнуть и поклониться зрителям! Вы настоящие чемпионы!» Можно варьировать вес штанги:

тяжёлую не получится поднять с первого раза или надолго задержать над головой, штангу полегче поднимать несложно, можно даже попробовать одной рукой и т.д. Стихотворение для упражнения "Штанга" (написано Викторией Викторовой специально для Pedsovet.su)

Раз! В спортсменов обернемся!
Два! Немного разомнемся!
Три! Вот штанга перед нами –
Ох, с тяжелыми блинами!
Свои руки подготовим:
Обмакнем их в тальк, потрем,
А теперь излишки талька –
Раз – и дружно все стряхнем!
Что ж, теперь возьмите штангу,
Сделайте глубокий вдох,
И от пола оторвите!
Тяжела как штанга, ох!..
Поднимайте ее выше –
Раз и два, и раз, и два!
За дыханием следите,
Не кружится ль голова?
Силачи, давайте штангу
Поднимать одной рукой –
Правой, левой, правой, левой!
Выше, выше над собой!..
А сейчас двумя руками
Крепко гриф держать пора!
Мы рекорд поставим с вами,
Судьи крикнут нам: «Ура!».
Раз! Присели низко-низко,
Штангу держим на груди –
Медленно с ней «вырастаем»...
Нас успех ждёт впереди!
Высоко поднимем штангу –
Раз, два, три, четыре, пять...
Для рекорда нужно больше –
До пятнадцати держать!
Шесть, семь, восемь, девять, десять...
И еще чуть-чуть – раз пять!
One, two, three, four, five! Вы – супер!!!
Штангу можно опускать:
Выдыхайте! Поклонитесь!
Силачам – физкульт-ура!

А теперь нам, чемпионы,
Дальше двигаться пора!

Упражнение «Подвешенные картины»

«Вы решили украсить свой дом, развесив по нему большие красивые картины в рамках. Я помогу вам повесить их ровно. Возьмите картину и поднимите её повыше, чтобы она висела над вами. Ещё выше! Немного поднимите правый угол. А теперь левый, совсем чуть-чуть. Красота. Сейчас я забью гвозди, чтобы повесить ваши картины, и приступим к следующей». В этом упражнении можно спросить у детей, что изображено на их картинах.

Упражнение «Аршин проглотили»

Представляем, что мы—куклы, а внутри нашего тела палка, не позволяющая сгибать шею, спину, ноги. При этом руки расслаблены. По команде поворачиваем корпус влево и вправо, прыгаем, руки свободно следуют за нашим корпусом и движениями (как у тряпичной куклы).

Стихотворение для упражнения "Аршин проглотили" (написала Татьяна Растяпина специально для Pedsovet.su)

Надоели цифры, буквы?
А представим, что мы — куклы.
Только необычные —
Старые, тряпичные.
Начинается разминка:
Выпрямляем шею, спинку,
Про движения — забыли:
Будто палку проглотили.
Ноги, корпус — напрягаем,
Только руки — расслабляем.
Пусть болтаются свободно,
Влево, вправо — как угодно!
Раз — направо повернемся,
Два — налево оглянемся,
Три — попрыгаем на месте
Движемся с руками вместе!
Раз — направо, два — налево
Три — попрыгаем умело,
Получается отличный
Танец куколок тряпичных!

Упражнение «Художник и мольберт»

Дети разбиваются на пары. Один из них — художник, второй — мольберт. «Художники» встают позади «мольбертов» и рисуют на их спине, что захотят. «Мольберты» стараются угадать, что же на них нарисовано. Затем дети меняются местами. Можно попросить «мольберты» изобразить движениями тела, что нарисовано на их спинах, тогда это

упражнение задействует всё тело. Или можно рисовать на ладонках, тогда эта игра будет направлена на снятие напряжения рук и развитие доверия к партнёру.

Упражнения для снятия напряжения рук

Упражнение «Бабочка и ветерок»

Для этого упражнения необходимо подобрать спокойную, умиротворяющую музыку. Дети разбиваются на пары. Один выступает в роли бабочки, другой — в роли ветерка. «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладонками вверх. «Бабочка» слегка касается ладоней кончиками пальцев и закрывает глаза. Под музыку начинается импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками — «крылышками» «бабочки». В процессе танца партнёры меняются ролями («бабочка» открывает глаза и поворачивает свои руки ладонками вверх). Игра является эффективным релаксационным упражнением: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.

Упражнение «Три шарика»

Этим упражнением хорошо начинать урок или занятие. Вместе с детьми начинаем интенсивно тереть ладони друг о друга, они нагреваются, и мы лепим первый небольшой шарик, чуть-чуть раздвигая ладони. Немного смотрим на него, покачивая, и «умываемся» им. Греем ладони снова и лепим второй шарик побольше, этот шарик мы съедим, ладонями показываем путь до живота, немного гладим его, животик становится тёплым. Третий шарик совсем большой (руки полностью выпрямлены), им мы «омываем» себя, будто принимая душ. Можно спросить у детей во время или после игры, какого вкуса был их второй шарик.

Упражнения для снятия напряжения мышц лица

Упражнение «Щелкунчик»

«Представьте, что мы все с вами превратились в Щелкунчиков, и теперь должны разгрызть орехи». Можно спросить у детей, какие орешки они хотят грызть: грецкие орехи, фундук и т.д. «Орехи твёрдые, чтобы их раскусить, нужно крепко-крепко сжать зубы, чтобы орешек поддавался. Наши челюсти напрягаются, и орешек раскалывается. Теперь разожмите челюсти». Можно варьировать толщину скорлупы ореха и время, необходимое для того, чтобы его раскусить.

Стихотворение для разминки "Щелкунчик" (написано Чижиковой Татьяной специально для Pedsovet.su)

Немножко, дети, отдохните!
Щелкунчиками стать хотите?
Давайте-ка тогда без спешки
Мы погрызем сейчас орешки.
Представьте, дети, что рука
Сжимает горстку фундука.
А, может, всё же на ладошке
Орешков кедровых немножко?

А если грецкие орехи
Мы погрызем ради потехи?
Тогда берем орешки в зубки –
Раскусываем все скорлупки.
Нам нужно крепко зубки сжать,
Разжать. И повторить опять.
Когда мы челюсть напрягаем,
Скорлупку сразу ослабляем.
Чем толще крепкие скорлупки,
Тем сильнее сжимаем зубки.
Смотрите, вот у фундука
легка скорлупка и тонка.
Мы разгрызем, не напрягаясь,
Легонько зубками касаясь.
Орешек грецкий покрупнее –
Сжимаем челюсть посильнее.
Стараемся, сжимаем зубки.
Пусть треснут крепкие скорлупки.
Ну вот, орешки раскусили.
Все сделали, как вас просили.
Щелкунчиками стать смогли.
Героям сказки помогли.

Упражнение «Драка»

Упражнение «Драка» направлено на расслабление не только мышц лица, но и кистей рук. «Вы крепко поссорились со своим знакомым. Драки не миновать. Вдохните полной грудью, крепко-крепко сожмите челюсти. Ваши пальцы собираются в кулаки, пальцы до боли впиваются в ладони. Затаите дыхание и подумайте, может, не стоит драться? Ваш друг думает то же самое. Выдохните и расслабьтесь, вы помирились, и всё позади».

Упражнение «Ветерок»

«Закройте глаза. К нам в комнату залетел ласковый тёплый южный ветерок. Он хочет с нами поздороваться. Ветерок касается вашего личика. Погладьте свои щёчки, лобик, носик, шею. Погладьте волосы, руки и ноги, животик. Ветерку пора улетать. Откройте глазки. До встречи, ветерок!» Можно раздать детям пёрышки, чтобы они касались себя ими.

Упражнение можно делать под стихотворения (написаны Еленой Богдановой специально для Pedsovet.su)

Закрываем дружно глазки!
Мы попали в чудо-сказку:
В нашем школьном кабинете
Появился тёплый ветер.
Как он радостно кружится!

С нами хочет подружиться.
Вот уж личика коснулся,
Вместе с нами улыбнулся.
Мы погладим наши щёчки —
Так их ветерок щекочет.
А теперь погладим шею.
Вот как ветерок умеет!
И на лобик дует ветер,
Как он радуется детям!
Носик мы погладим тоже,
Отдохнуть ему поможем!
Дальше волосы погладим —
И животик, если надо!
Мы и ручки гладить будем.
И про ноги не забудем.
А теперь откроем глазки.
«До свиданья» скажем сказке.
С ветерком пора прощаться
И к учёбе возвращаться.

Мы устали неспроста —
Много дел у нас с утра.
Глазки нужно нам закрыть
И усталость победить.
В этот радостный денёк
Прилетел к нам ветерок.
Южный ветер озорной,
Поздоровайся со мной!
Ветерок подул на нас —
Гладим волосы сейчас!
А теперь погладим лоб,
Отдохнул от мыслей чтоб!
Дальше мы коснёмся щёк
И погладим их чуток.
Ждёт и нос наверняка
Озорного ветерка.
А теперь погладь живот —
Ветерка он тоже ждёт.
Ты про руки не забудь,
Ветру дай на них подуть.
Добрались уже до ног —
Как же ветер нам помог!

Можно глазки открывать —
Ветру нужно улетать.
Он немножко отдохнёт,
А потом опять придёт.
Вот так радостный денёк
Подарил нам ветерок!

Упражнения на «выдувание»

Представляем, что мы надуваем разные предметы: воздушный шар, мыльные пузыри. Или представляем себя в роли стеклодувов и изготавливаем сосуды. Набираем побольше воздуха, щёки надуваются постепенно, раздуваясь до предела. Можно помогать себе руками: показывать объём воздушного шара, выдувать пузыри через круг из пальцев. Можно спросить у детей, какого цвета их воздушный шар, есть ли на нём узоры и какие, каким цветом переливаются их мыльные пузыри, что за сосуд они выдули из стекла.

Таким же образом можно имитировать ветер: дую, изображать то лёгкий бриз, то настоящий ураган. Такое упражнение будет особенно хорошо в соответствующем музыкальном сопровождении.