



Карточка 1. Игры на напряжение и расслабление

1 «Оловянные солдатики и тряпичные куклы»

Изобразить оловянного солдата: встать прямо, сжать пальцы в кулак, почувствовать напряжение в мышцах рук, ног и туловища. Выполнить резкие повороты всего тела вправо и влево, при этом сохранять неподвижность шеи, рук и плеч. Ступни на полу должны стоять неподвижно. После нескольких напряженных поворотов изобразить тряпичную куклу: полностью расслабиться, поворачивать туловище резко вправо и влево, при этом пассивно болтая руками, делая круговые движения вокруг корпуса.

2 «Сосулька растет и тает»

Сесть на корточки, затем медленно подниматься вверх, изображая, как сосулька растет. Вытягивая руки вверх, привстать на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело. После фразы «солнышко пригрело» медленно опускать руки, расслабляя все тело. Опуститься вниз, сесть на пол, затем лечь, полностью расслабившись. Показать, как сосулька тает и превращается в лужу.

3 «Цветочек растет и вянет»

Изобразить, как цветок растет, тянется к солнышку, напрячь все мышцы. После фразы «солнышко спряталось» расслабиться. После фразы «головка цветка поникла» опустить голову. После фразы «стебелек сломался, и цветочек завял» полностью расслабить мышцы спины, шеи и верхнего плечевого пояса.

4 «Неваляшка»

Сесть на стул, уронить голову на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить расслабленно головой, уронить ее вперед. Почувствовать мышцы верхнего плечевого пояса и шеи.



Карточка 2. Упражнения на развитие мимических и артикуляционных мышц

1 Для мышц шеи

- Корпус тела держать прямо, плавно повернуть голову влево, вправо, пытаться посмотреть как можно дальше. На 5–10 секунд зафиксировать положение, концентрируя внимание на ощущение напряжения мышц шеи.
- Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5–10 секунд, обратить внимание на это ощущение. Затем опустить голову вперед до полного расслабления.

2 Для мимических мышц

- Наморщить лоб, поднять брови на 5–10 секунд, концентрировать внимание на ощущении напряжения в области лба.
- Сильно нахмуриться на 5–10 секунд, обратить внимание на ощущение напряжения между глазами. Плотнo сомкнуть веки на 5–10 секунд, обратить внимание на ощущение напряжения в них.

3 Упражнение для артикуляционных мышц

- Сжать зубы на 5–10 секунд. Обратить внимание, как напряжение распространяется от челюсти к вискам.
- Широко улыбнуться и показать зубы в течение пяти секунд. Обратить внимание на напряжение в щеках.
- Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 секунд. Обратить внимание на напряжение в губах.
- Прижать язык к передним зубам на 10 секунд. Обратить внимание на напряжение в языке.
- Оттянуть язык назад на 10 секунд. Обратить внимание на напряжение в языке, на дне полости рта и в шее.
- Зевнуть легко, затем глубоко, потом очень глубоко. На последнем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.



Карточка 3. Упражнения на развитие дыхания

1 «Дышим животиком»

Лечь на спину. Положить руку на верхнюю часть живота – диафрагму. Обратить внимание на дыхание животиком. Можно для усиления эффекта положить на живот игрушку. Упражнение выполнять без усилий и не очень глубоко, чтобы избежать гипервентиляции. Длительность – 2–3 минуты.

2 «Задуй свечку»

Взять полоску бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Затем медленно и тихо дуть на нее так, чтобы она отклонялась. Дуть как можно дольше.

3 «Лопнула шина»

Развести руки перед собой, изображая шину. На выдохе медленно произнести [ш-ш-ш]. При этом медленно скрестить руки: правую руку положить на левое плечо, а левую на правое. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Разводя руки в исходное положение, делать непроизвольно вдох.

4 «Накачать колесо»

Попробовать накачать «лопнувшее колесо». Для этого сжать перед грудью руки в кулаки, взять воображаемую ручку насоса, медленно наклониться вперед, произнося на выдохе звук [с-с-с]. При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

5 «Жук жужжит»

Поднять руки в стороны и немного отвести их назад словно крылья. Выдыхая, произнести [ж-ж-ж], опуская руки вниз. Занять исходное положение, сделав непроизвольно вдох.

6 «Ворона»

Поднять руки через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, произнести протяжно «к-а-а-а-р». Выполнять упражнение медленно и плавно. Занять исходное положение, сделав непроизвольно вдох.