

Творческое объединение «Затейник»

Комплексы тренировочных упражнений

I. Импровизированный пластический тренинг

«Мимическая гимнастика»

- Сильно прижимать уголки губ к зубам – 4 раза подряд.
 - Вытягивать губы вперед, как при свисте.
 - Подтягивать к ушам то правую, то левую щеку.
- Напрягать мышцы затылка головы.
- Опустить уголки рта вниз. Губы принимают форму подковы, напрягать мышцы шеи.
 - Вытягивать в полуулыбке нижнюю губу, максимально напрягая мышцы шеи.
 - Вытянуть губы трубочкой произносить звуки *о-у-и*.
- После глубокого вдоха, делать выдох маленькими порциями.

«Хоботок»

Вытянуть губы «Хоботком». Губы напряглись. Расслабить. Губы стали мягкими.

- «Подражаю я слону.
Губы хоботом тяну.
А теперь их опускаю
и на место возвращаю».

Губы не напряжены и расслаблены.

«Лягушки»

- «Вам понравятся лягушки -
Тянем губы прямо к ушкам.
Потяну и перестану,
И нисколько не устану».
- Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешки»

- Крепко сжать зубы.
Челюсти напряжены.
Разжать челюсти:
- «Зубы крепче мы сожмем,
А потом их разожмем.
Губы чуть приоткрываются.
Все приятно расслабляется».

«Облака»

- «По небу плыли облака, и я на них смотрел.
И два похожих облачка найти я захотел.
Я долго всматривался ввысь и даже шурил глаз,

И что увидел я, то вам все расскажу сейчас».
(наблюдение за облаками с выражением внимания: мышцы лица слегка напряжены, глаза прищурены)

- «Вот облачко веселое смеется надо мной.
-Зачем ты щуришь глазки так?
Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним
- Мне весело с тобой!

И долго, долго облачку махал я вслед рукой».
(мышцы лица расслаблены, улыбка)

- «А вот другое облачко расстроилось всерьез:
Его от мамы ветерок вдруг далеко унес.
И каплями – дождинками расплакалось оно.
И стало грустно-грустно так и вовсе не смешно».

(выражение грусти: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови сдвинуты)

- «И вдруг по небу грозное страшилище летит
И кулаком громадным сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог.
Так дунул, что страшилище пустилось наутек».

(выражение страха: глаза широко раскрыты, брови сдвинуты, рот открыт)

- «В маленькое облачко над озером плывет.
И удивленно облачко приоткрывает рот:
«Ой, кто там, в глади озера пушистенький такой?
Такой мохнатый, мягонький, летим, летим со мной!»

(выражение удивления: глаза и рот широко открыты)

- «Так очень долго я играл и вам хочу сказать
Что два похожих облачка не смог я отыскать»

II. Гимнастика мозга

Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать миллионы нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

Упражнение «Кнопки мозга»

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины.

Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите тоже, переменяя руки.

Упражнение «Кнопки Земли»

Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки точек под нижней губой, а левой - к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох.

Упражнение «Кнопки баланса»

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минуту позже надавите в углублении за левым ухом и «вдохните» энергию.

Упражнение «Кнопки космоса»

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Пойдите так в течение минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

Упражнение «Энергетические зевоты»

Представьте себе, что вы зевааете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

Упражнение «Крюки»

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди - левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцем между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

III. Концентрация внимания на мышечном аппарате

Упражнения на расслабление мышц шеи

- Расслабленное падение головы вперед и назад.

То же самое, но теперь в разные стороны.

- Поворот головы и расслабленное падение головы вперед.

Расслабленное круговое движение головы (сидя)

Упражнения на расслабление туловища

- Из стойки ноги врозь расслабить мышцы головы и туловища (голова и туловище упадут вниз-вперед).

То же самое, но закончить падение туловища сгибанием ног.

- Из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны; расслабленно уронить туловище до наклона согнувшись, руки расслабленно падают вниз.

- Из стойки ноги врозь последовательно расслабить: мышцы шеи (голова «упала»); плечевой пояс и руки; все туловище.

- Из основной стойки падение прямого тела вперед с выставлением одной ноги вперед и последующим расслаблением туловища и падением верхней части туловища (до наклона вперед).

- Сидя на пятках, попеременно держаться прямо с прогнутой поясницей и расслабленно с согнутой спиной, руки вперед-вниз, расслабленно.

Упражнения на расслабление нижних конечностей

- Стоя на возвышении, качание свободно висящей ноги с полуприседанием на опорной ноге и последующим за ним разгибанием опорной ноги.

- Стоя на возвышении, поднять одну ногу вперед, расслабив мышцы, сбросить ногу вниз с последующими затухающими качаниями.

Упражнения на расслабление мышц верхних конечностей

- Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно; поднять плечи вверх и, расслабив их, опустить (руки при этом слегка качнутся).

- Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны; расслабленное положение рук с последующими затухающими колебаниями. То же самое, но из положения руки вверх.

- Из исходного положения – ноги врозь со слегка согнутыми коленями и полунаклоном туловища вправо (влево) – резким разгибанием ног привести в качание свободно висящую руку. То же самое другой ногой и рукой.

- Из исходного положения – ноги врозь, руки вверх – мах руками вниз и назад и опять вверх с одновременным пружинящим приседанием и наклоном туловища вперед с последующим выпрямлением.

Движение аналогично подготовленному при прыжке с места, но руки движутся пассивно (расслаблено) за счет сгибания и разгибания ног.

- Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны; расслабленное падение предплечий.

- Руки в стороны, с ненапряженной кистью, ладонями вверх; поворачивать руки в плечевом суставе внутрь (ладонями вниз), пока предплечье не упадет пассивно вниз (руки в стороны).
- Из основной стойки с руками, свободно опущенными вниз, и ладонями, повернутыми наружу, медленно поднимать руки через стороны вверх, пока предплечья не упадут, сгибаясь в локте, пассивно внутрь.
- Из исходного положения – руки вверх или в стороны – падение расслабленными кистями вниз.
- встряхивание кистей в различных исходных положениях, руки в стороны, вверх и т.д.
- Из исходного положения - руки вверх, последовательное расслабление и падение кистей рук, предплечий, плеч.

Упражнения на расслабление в исходном положении «лежа»

- Лежа на животе, руки свободно лежат на полу в стороны-вверх, голова повернута в удобную для ребенка сторону. На счет 1-2 - руки скользят по полу вниз до бедер, 3-4 - ноги врозь, 5-6 - ноги вместе, 7-8 - вернуться в и.п.
- Лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. На счет 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, отведя колено в сторону, 3-4 - вернуться в и.п. То же, без отведения колена в сторону, а сгибая ногу назад.
- Лежа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны. На счет 1-2 - согнуть обе ноги в коленях и отвести их назад, 3-4 - вернуться в и.п.
- Лежа на спине, руки свободно лежат на полу в стороны-вверх, ноги полусогнуты и разведены в коленях, ступни на полу. На счет 1-2 - поднять руки вперед-вверх, кисти расслаблены, 3-4 - опустить руки вниз, на пол, 5-6 - поднять снова вперед-вверх, 7-8 - вернуться в и.п.
- Лежа на спине, руки в стороны-вниз. На счет 1-2 - согнуть ноги в коленях и подтянуть их к себе без напряжения, 3-4 - вернуться в и.п.
- Лежа на спине, руки в стороны-вниз. На счет 1-2 - положить руки на грудную клетку (выдох), 3-4-вернуться в и.п. (вдох).

Наиболее сложной для расслабления является поза сидя, ноги скрестно (калачиком, по-турецки), предплечья рук опираются на колени, кисти расслаблено повисают вниз, спина несколько круглая, голова опущена.

Расслабление, сидя и лежа в неподвижном состоянии, можно проводить и с закрытыми глазами. Это дает еще больший эффект, так как исключает воздействие зрительных раздражителей.

IV. Тренинги для психологического позитивного настроения

Тренинг «Я всё смогу»

Тренинг направлен на создание настроения на преодоление трудностей. Поможет быть доброжелательными, радостными, более открытыми людям и окружающему миру.

- Сегодня прекрасный день и у меня всё прекрасно.
Я чувствую себя хорошо.
У меня замечательное настроение.
Я буду настойчиво и упорно трудиться и обязательно всему научусь.
Я уверена в себе, я верю, что у меня всё получится.
Буду настойчива и упорна в достижении цели.
Я чувствую, что с каждым днём я становлюсь всё умнее, сильнее, красивее, трудолюбивее и увереннее в себе и своих силах.
Я всё смогу.

Тренинг «Прогулка на велосипеде»

Тренинг направлен на успокоение, на снятие излишнего напряжения, на повышение настроения, позитивное мироощущение.

- Утро. Прекрасная солнечная погода.
Я еду на велосипеде.
Вокруг красивые цветущие кусты сирени.
Они благоухают. Щебечут птицы в кустах сирени.
Солнышко пригревает.
Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее.
Тепло растекается по всему моему телу.
Я абсолютно спокойна и уверена в себе.
Все неприятности уходят, настроение чудесное.
Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим.
Я еду ровно и красиво.
Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали.
Всё прекрасно!