

Мышечная релаксация перед сном

И.П.: лежа на кровати на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем –

(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться.)

Мы как будто подрастает.

(Глубокий вдох, пауза.)

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)

2. Упражнение на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?

(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати.)

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай!

(Пауза.)

Ноги расслабляются,

(Расслабить мышцы ног.)

Отдохнуть стараются.

3. Упражнение на расслабление мышц живота. (Положить ладони на область диафрагмы.)

Шарик надуваем,

(Вдох, живот надуть.)
Руками проверяем.
Шарик наш сдувается,
Мышцы расслабляются,
(Выдох, живот втянуть.)
Дышится легко, ровно, глубоко.

4. Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,
Согреем их немножко,
(Потереть ладони одну о другую.)
И теплыми ладошками
Умоемся как кошки.
(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)
Грабелки сгребают все плохие мысли,
(Пальцами провести от середины лба к вискам.)
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.
(Пальцами легко постукивать по щекам.)

5. Общая релаксация.

Ресницы опускаются ...
Глаза закрываются ...
Мы спокойно отдыхаем ... (2 раза.)
Сном волшебным засыпаем ...
Наши руки отдыхают ...
Тяжелеют, засыпают ... (2 раза.)
Шея не напряжена,
А расслаблена она ...
Губы чуть приоткрываются ...
Так приятно расслабляются. (2 раза.)
Дышится легко... ровно ... глубоко ...
Мы чудесно отдыхаем, сном волшебным засыпаем ...