

Мышечная релаксация перед сном



Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза. И.п.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть 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)*

Гребельки сгребают все плохие мысли. *(Пальцами провести от середины лба к вискам)*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро. *(Пальцами легко постукивать по щекам)*

4. 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...