

# Упражнения для расслабления мышц

Учитель начальных  
классов МБОУ  
«Подвязьевская СОШ»

Шомова Елена  
Михайловна

# Шарик



Вот как шарик  
надуваем  
и рукою  
проверяем.  
Шарик лопнул –  
выдыхаем,  
Наши мышцы  
расслабляем.  
Дышится легко,  
вольно, глубоко

## Любопытная варвара



Любопытная  
Варвара  
Смотрит влево,  
смотрит вправо,  
А потом опять  
вперед,  
Тут немного  
отдохнет.  
Шея не напряжена  
и  
Рассла-а-блена.



## ЛЯГУШКИ

Вот понравится  
лягушкам:

Тянем губы прямо к  
ушкам!

Потяну и перестану,  
Но нисколько не  
устану.

Губы не напряжены  
И рассла-а-блены

# орешки

Зубы крепче мы  
сожмем,  
А потом их  
разожмем.  
Губы чуть  
приоткрываются,  
И приятно  
расслабляются.



# горка

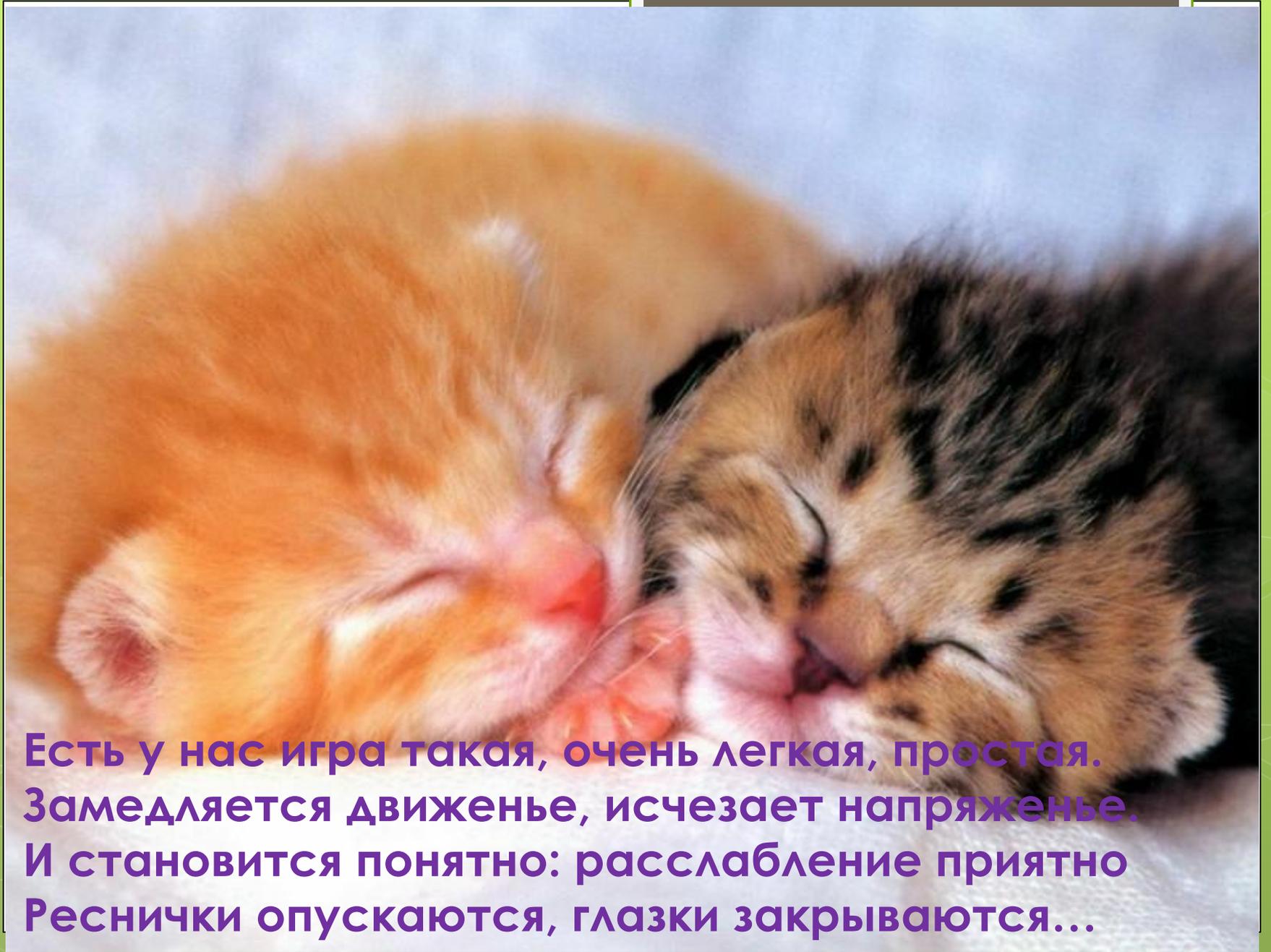


© [www.ClipProject.info](http://www.ClipProject.info)

Кончик языка  
внизу,  
Язык горкой подниму.  
Спинка языка тотчас  
станет горочкой у нас!  
Я растаять ей велю –  
Напряженья не люблю.  
Язык на место  
возвращается  
И приятно  
расслабляется!

Все умеют танцевать, бегать ,  
прыгать и играть,  
но не все пока умеют расслабляться,  
ОТДЫХАТЬ





Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.  
Замедляется движенье, исчезает напряженье.  
И становится понятно: расслабление приятно  
Реснички опускаются, глазки закрываются...



**Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным  
засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.**

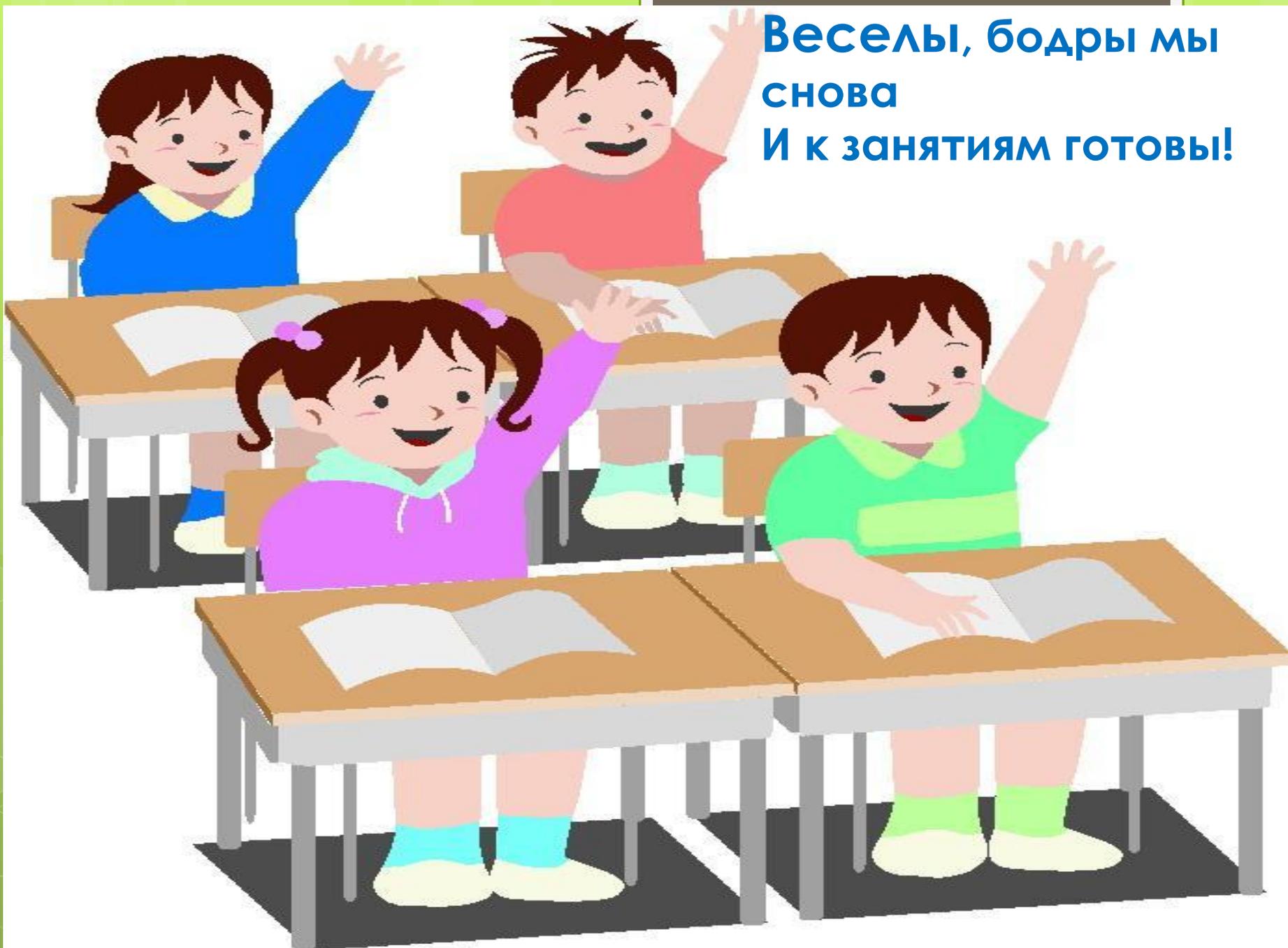


**Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.  
Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.  
Дышится легко, вольно, глубоко**



**Было славно отдыхать,  
А теперь пора вставать.  
Крепко пальцы сжать в кулак, и к груди прижать – вот  
так!  
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть,  
проснуться!**

**Веселы, бодры мы  
снова  
И к занятиям готовы!**



**Всем успехов в учебе!**



<http://cs311322.vk.me/v311322629/16a4/xfqhs1QSmBo.jpg> -смайлик с высунутым языком

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16ab/PcNaаUFХсgo.jpg> - смайлик с закрытыми глазами

[http://cs311322.vk.me/v311322629/16b2/J8d\\_jZVfG2k.jpg](http://cs311322.vk.me/v311322629/16b2/J8d_jZVfG2k.jpg)- лягушонок

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16b9/hG6T56kQdKs.jpg> - спящая девочка

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16c0/C9wNХАСVefA.jpg> -прыгающие дети

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16c8/-Bkyf-2x7J8.jpg> –луг и радуга

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16f7/LFHOfZd8Lwc.jpg> -КОШКИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16ff/EI5UUTgrxHw.jpg> -ДЕТИ ЗА  
ПАРТАМИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/1706/eLwJMgV7Us.jpg> -  
ПРЫГАЮЩАЯ ДЕВОЧКА

<http://cs311322.vk.me/v311322629/1716/1Zv6A4XgOBA.jpg> -ДЕТИ  
С КНИГАМИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16d1/-aYFI4ZLTow.jpg> -  
ТАНЦУЮЩИЕ ДЕТИ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16d8/Sy6KzpQdlWw.jpg> -  
СМАЙЛИК С УЛЫБКОЙ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16e0/M0dklmOBhw.jpg> -  
СПЯЩИЕ КОТЯТА

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16e7/2d-fZcJuriQ.jpg> -  
ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

<http://cs311322.vk.me/v311322629/16f0/R2m7-KZByDw.jpg> -  
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ