

Для детей 5–6 лет с ОВЗ (особенности развития) релаксация строится на сенсорной интеграции и крупной моторике. В этом возрасте мышление наглядно-образное, поэтому все упражнения подаются через сказку или игру. Вот комплекс на 10–15 минут, который безопасен для разных нозологий (ЗПР, РАС, ДЦП, нарушения зрения/слуха).

Этап 1. «Сброс напряжения» (Мышечный панцирь)

Цель: снять зажимы с плеч, шеи и спины.

- «Черепашка» (стоя или сидя). Втягиваем голову в плечи, тянемся макушкой вверх, а плечами вниз (черепашка спряталась). Задерживаемся на 3 секунды, затем резко «высовываем» голову и улыбаемся.
- «Страхиваем водичку» (для рук). Представьте, что пальцы мокрые. Страхиваем кисти рук по очереди, затем от плеча всю руку, как будто сбрасываем капли.

Этап 2. «Дыхание животом» (Диафрагмальное)

Цель: насыщение крови кислородом, снижение тревоги.

- «Надуваем шарик». Ладони кладем на живот (под ребра). На вдохе носом надуваем живот («шарик растет»). На выдохе ртом сдуваем («шарик остывает»). Следите, чтобы плечи не поднимались. Повторить 4 раза.
- Для возбудимых детей: выдох делаем в 2 раза длиннее вдоха.

Этап 3. Сенсорная пауза (Лицо и слух)

Цель: снятие тонуса лицевых мышц.

- «Жужжащая пчелка». Закрываем глаза, плотно прижимаем указательные пальцы к ушным козелкам (хрящики у входа в ухо). Гудим «М-м-м-м» на выдохе, ощущая вибрацию в пальцах. Это успокаивает вестибулярный аппарат.
- «Обезьянка гримасничает». Надуть щеки, похлопать по ним пальцами (воздух выходит со звуком), затем широко открыть рот и расслабить челюсть.

Этап 4. Основной блок (Визуализация + Растяжка)

Проводится на коврике, лежа на спине.

- «Позвоночник отдыхает». Вытянуть руки за голову, носки натянуть на себя («стрелочка»). Тянемся всем телом в разные стороны (правая рука тянет вправо, левая пятка влево). Задержка 5 секунд — и полное расслабление, «как желе».
- «Плывем по облакам». Глаза закрыты. Предложите ребенку представить, что он лежит на белом пушистом облаке. Облако качает его. На вдохе облако поднимает живот вверх, на выдохе опускает. (Длится 1–2 минуты в полной тишине).

Этап 5. Завершение (Пальчиковая гимнастика)

Цель: переключение внимания на тактильные ощущения.

· «Точечный массаж». Сидя, растираем ладони до тепла. Затем большим пальцем одной руки надавливаем на центр ладони другой руки (точка П-8) — это снимает эмоциональное возбуждение. Массируем мочки ушей.

Важные правила для детей с ОВЗ:

1. Голос педагога: говорите низко, медленно, с протяжными гласными.
2. Тактильная помощь: если ребенок не повторяет, возьмите его руки в свои и выполните движение пассивно.
3. Свет: приглушите верхний свет, используйте ночник (для детей с РАС это снижает сенсорную перегрузку).
4. Выход: не заканчивайте резко. Похлопайте ребенка по плечу, скажите: «Просыпаемся, потягиваемся». Сделайте 3 хлопка в ладоши, чтобы вернуть внимание в комнату.

Этот комплекс подходит для ежедневного использования перед сном или после активных занятий.