

Памятка для воспитателей

Релаксационные игры как способ снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста



✓ Существуют разные релаксационные игры:

- игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;
- игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
- игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки;
- игры - «усыплялки», колыбельные.

Приведу примеры игр каждой группы.

1. Игры на основе нервно-мышечной релаксации

➤ «Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

➤ «Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щеки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

➤ «Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

➤ «Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

➤ «Воздушный шарик»

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (*надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его*). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох - выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

3. Игры с прищепками

➤ «Игры с прищепками»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами: «Наша мамочка устала, Всю одежду постирала, Милой маме помогу, Все прищепки соберу. (*Дети повторяют текст и движения*)

Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка: Серый волк – зубами щелк. Не боимся тебя, волк! (*Дети повторяют текст и движения за ведущим.*)

➤ **«Лиса»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,
Ротик открывает, зайчиков пугает.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

4. Игры - «усыплялки», колыбельные.

➤ **«Усыплялка для ладошек»**

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

Процедура проведения. Дети лежат в кроватях, взрослый обращает внимание на их ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки,
Хотят отдохнуть немножко.
Они собирали игрушки.
С мамой лепили плюшки.
С бабулей варили кашку.

*Показать ладони, несколько раз
расслабленно встряхнуть ими
Показать, как собирали невидимые игрушки
Полепить из невидимого теста
Перемешать невидимую кашу*

Рвали в саду ромашки.
Кидали хлебные крошки
Воробушкам на дорожке.

*Сорвать несколько невидимых цветков
Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,
кидая невидимые крошки
Сложить ладони одну на другую,
расслабить руки.*

Устали наши ладошки
Пускай отдохнут
немножко.

➤ **«Зайки серые»**

Цель: подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег, и зайчик пушистый Алеша прилег... Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины теплая, и у... Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки теплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайкам!». Взрослый подходит к каждому ребенку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку.