

Релаксационные игры для снятия эмоциональной и физической нагрузки у детей дошкольного возраста

Детям дошкольного возраста, так же как взрослым нужно снимать физическое и психическое напряжение. Современные дошкольники загружены посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции устают физически и эмоционально. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения, игры на релаксацию. Такие простые игры можно проводить в течении всего дня.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывает путем специально подобранных игровые приемы. Каждому дается свое название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь в заданный образ.

Игра-релаксация - это форма работы с детьми, направленная на снятие эмоционального и физического напряжения, в основе, которой лежит определенный сюжет.

Цель: помочь детям снять психоэмоциональное и физическое напряжение посредством релаксационных игр.

Задачи:

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Оптимизация мышечного тонуса;
4. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния и внутреннего самоконтроля;
5. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов;
6. Формирование позитивных установок.

1. «Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали... начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

1. «Прогулка»

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение – ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь, пола. Далее ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

2. «Улыбнись - рассердись»

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились о брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

3. «Грибок»

Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются – «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Во такой красивый гриб!

Затем гриб старится, медленно оседает – дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

4. «Холодно – жарко»

На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

5. «Осенний лист»

(Крепкий лист – прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издали его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

6. «Тропинка»

Мы едим большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

7. «Пружинки»

Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!

Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок отдыхаем.

8. «Цветок распустился»

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслаблено раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце... и т.д.

9. «Жарко - холодно»

Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разогрелся. Нам тепло, жарко... (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

10. «Штанга»

Дети сидят на стульях. Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать раз – два! (напряжение). Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем. Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим. (расслабление).

11. «Бабочка»

Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки – крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

12. «Вьюга и сугроб»

Мы – снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерзли снежинки, расслабились (дети садятся на поля, как удобно, расслабляют мышцы).

13. «Мячики»

Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова спущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с...» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

14. «Холодный - теплый»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь (напряжение). Согрелись, расслабились. Но вот снова подул ветер холодный ветер...

15. «Самолеты»

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.

16. «Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапках (напряжение). Но вот ловите и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам...

17. «Одежда»

Мы – одежда в магазине на вешалках – плечиках. Висим красиво, ровно (Плечи развернуты, спина прямая, ноги вместе, руки в стороны, мышцы напряжены). Вот нас заметили и купили. Аккуратно сняли один рукав (расслабили, опустили одну руку), второй рукав, аккуратно сложили (Сгибаемся в поясе, руки свободно свисают). Нас принесли домой. Повесили в шкаф (вновь мышечное напряжение). Затем аккуратно сняли (расслабление). Надели малыша. Хлоп! Мы – дети в нарядной одежде.

18. «Воздушный шар»

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

19. «Клякса»

Я – клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

20. «Кулаки»

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот такие стали легкие пальчики.

21. «Сосулька»

На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,

Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

22. «Ледяные фигуры»

(Мышечное напряжение – фигуры, расслабление - лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые будто хрустальные! День – дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. День – дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

23. «Снеговик»

На первую часть стихотворения дети скатываются в ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы наряжен, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратился в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

24. «Пылесос»

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

25. «Олени»

Руки – рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях,

Руки не напряжены, расслаблены. Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

26. «Гуси»

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

27. «Резиновые игрушки»

Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждого качкого насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

28. «Мыльные пузыри»

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жеста), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим руки). Хлоп! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

29. «Шарик»

Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

Надуваем быстро шарик, он становится большой.

Вдруг шарик лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

30. «Ныряльщики»

Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

31. «Цветы и дождь»

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» - мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

32. «Загораем»

Дети лежат на полу на спине.

Мы прекрасно загораем. Выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

33. «Спортсмены»

На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,

Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не спускать!

Все мышцы напрягаем,

А теперь их расслабляем.

Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

34. «Облака»

Дети лежат на ковре. Воспитатель говорит: «Представьте себе теплый летний вечер, вы лежите на траве смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и

спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше к самым облакам. Ваши ручки легкие, легкие, ваши ножки легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глазки. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад».

35. «Росток»

Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. На счет 1 – медленно выпрямляются ноги; 2 – ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпочки»; 3 – осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); 4 – выпрямляются плечи, шея, голова; 5 – руки поднимаем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему.

36. «Огонь и лед»

Исходное положение стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения телом. Плавность и интенсивность движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда,

напрягая до предела все тело. Педагог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

37. «Потянулись и сломались»

У детей руки и все тело устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (пятки прижаты к полу)... А теперь представьте, что наши кисти «сломались» в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), «сломались» в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслаблено, безвольно, удобно...

38. «Парусник»

Р. изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выходе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выходе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

39. «Двигательный репертуар»

Детям предлагается свободно двигаться по комнате самыми разнообразными способами, не касаясь друг друга и сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т.п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряжено, чередуя напряжение-расслабление разных групп мышц, максимально расслаблено). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холода, жары, вкусной еды, неприятных запахов, сильного ветра в спину и т. п. Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые – медленные, мягкие – жесткие, сильные – слабые, тяжелые – легкие, непрерывные – отрывистые, свободные – с сопротивлением.

41. «Подушка-игрушка»

Перевяжите подушку посередине веревкой или тем, что попадает под руку. Сверху приклейте или пришейте ленточки и тесемки, чтобы получились волосы. Нарисуйте фломастером лицо или вырежьте отдельные части лица из ткани и все это приклейте к подушке.

Теперь вы должны решить, во что одеть куклу, - для этого подойдут старые детские вещи – чтобы она обрела как можно более романтичный

42. «Волшебные кляксы»

Одна часть листа разрисовывается густой краской, после чего лист складывается пополам и прижимается к столу, чтобы получился отпечаток. Задача – внимательно рассмотреть полученное двойное изображение, придумать, на что оно похоже, если необходимо, дорисовать детали. Затем можно придумать рассказ о получившемся на картинке.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Теремок» г. Ленск МО «Ленский район» РС(Я)

должность: педагог-психолог

Ф.И.О.: Павлова Ирина Валентиновна.

