



## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комментарий: Игры могут использовать в работе с детьми как психологи, так и воспитатели детских садов и родители дошкольников

Многим детям дошкольного возраста свойственны нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность и двигательное беспокойство. Специалисты и воспитатели, работающие с дошкольниками, знают, что мышечная и эмоциональная раскованность помогают становлению естественной речи детей и правильных движений тела. Используя серию игр для релаксации, необходимо помочь детям почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Важно помнить, что возможность полного расслабления мышц приводит детей к спокойствию и позитивному эмоциональному состоянию.

### ✦✦ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Цель: обучение методам саморегуляции, снижение мышечного и психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5–7 лет.

Оборудование: музыкальный центр, музыка для релаксации; мягкие коврики для каждого ребенка, «волшебный платочек» («волшебная мягкая ладошка», «волшебное перышко»).

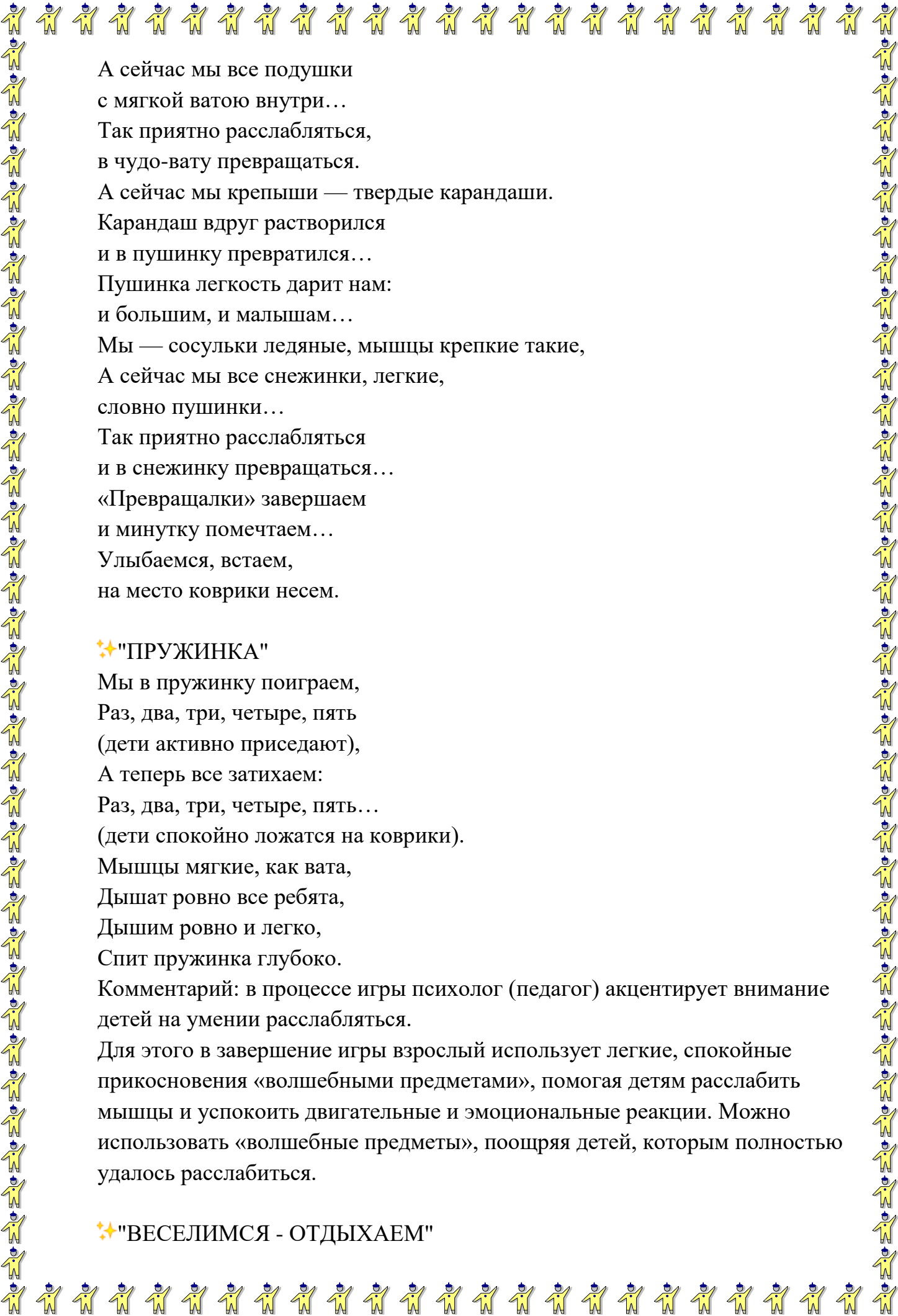
Описание игры

Психолог (или педагог) читает стихотворение, сопровождая текст показом игровых движений. Взрослый объясняет детям главное правило игры: напряжение в играх и упражнениях должно быть кратковременным, а расслабление длительным. Затем педагог предлагает детям выбрать коврики для игры, расположиться свободно, на небольшом расстоянии друг от друга, внимательно слушать текст и выполнять игровые движения.

### ✦✦ "ПРЕВРАЩАЛКИ"

Озорные «превращалки» предлагаю я начать,  
Поскорее всем ребятам надо коврик выбирать.  
Вот удобно мы легли, дышится легко внутри.  
Приготовились играть:  
раз, два, три, четыре, пять...

Мы железные игрушки, раз-два, раз-два-три



А сейчас мы все подушки  
с мягкой ватой внутри...  
Так приятно расслабляться,  
в чудо-вату превращаться.  
А сейчас мы крепыши — твердые карандаши.  
Карандаш вдруг растворился  
и в пушинку превратился...  
Пушинка легкость дарит нам:  
и большим, и малышам...  
Мы — сосульки ледяные, мышцы крепкие такие,  
А сейчас мы все снежинки, легкие,  
словно пушинки...  
Так приятно расслабляться  
и в снежинку превращаться...  
«Превращалки» завершаем  
и минутку помечтаем...  
Улыбаемся, встаем,  
на место коврики несем.

#### ✦✦ "ПРУЖИНКА"

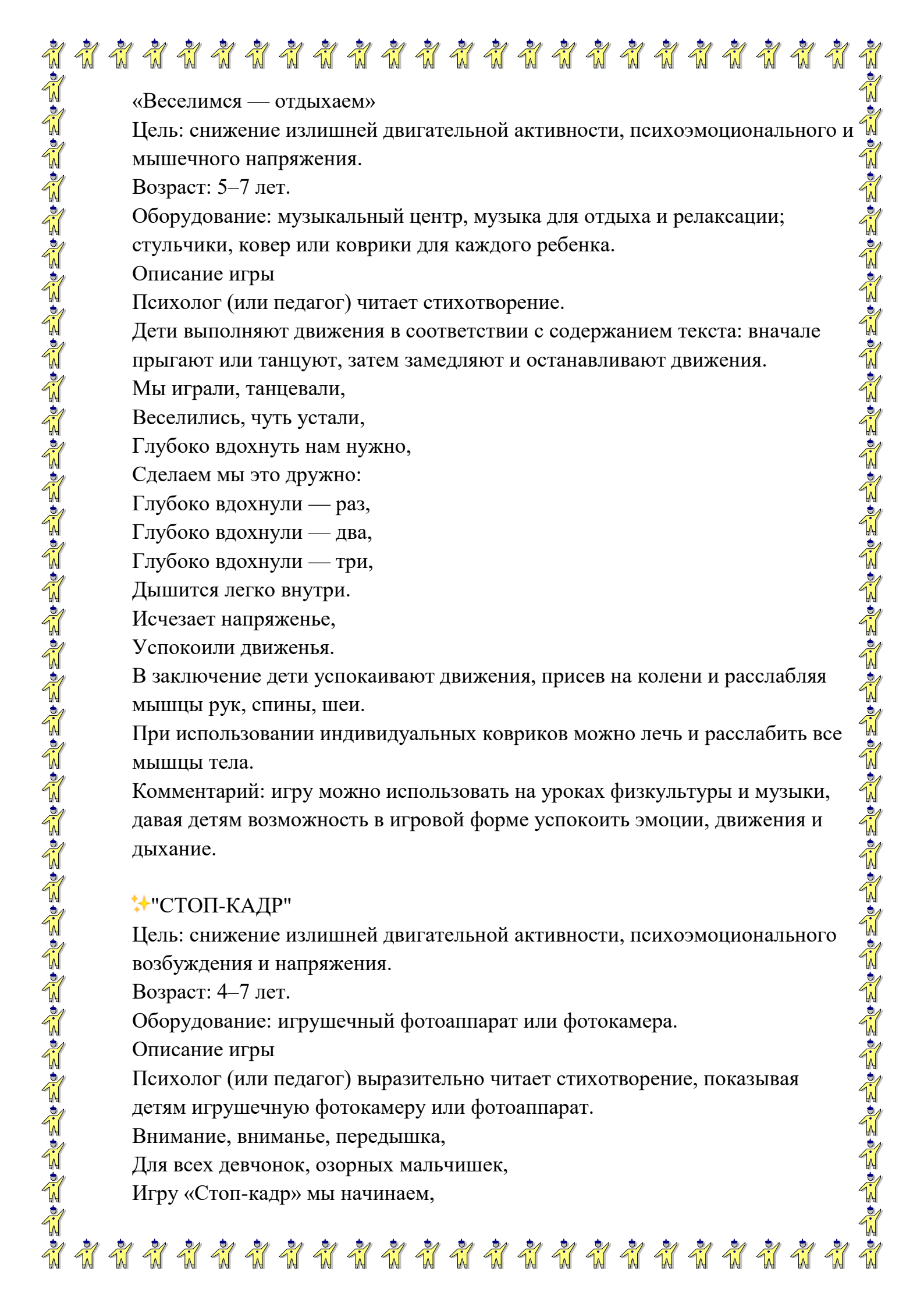
Мы в пружинку поиграем,  
Раз, два, три, четыре, пять  
(дети активно приседают),  
А теперь все затихаем:  
Раз, два, три, четыре, пять...  
(дети спокойно ложатся на коврики).

Мышцы мягкие, как вата,  
Дышат ровно все ребята,  
Дышим ровно и легко,  
Спит пружинка глубоко.

Комментарий: в процессе игры психолог (педагог) акцентирует внимание детей на умении расслабляться.

Для этого в завершение игры взрослый использует легкие, спокойные прикосновения «волшебными предметами», помогая детям расслабить мышцы и успокоить двигательные и эмоциональные реакции. Можно использовать «волшебные предметы», поощряя детей, которым полностью удалось расслабиться.

#### ✦✦ "ВЕСЕЛИМСЯ - ОТДЫХАЕМ"



«Веселимся — отдыхаем»

Цель: снижение излишней двигательной активности, психоэмоционального и мышечного напряжения.

Возраст: 5–7 лет.

Оборудование: музыкальный центр, музыка для отдыха и релаксации; стульчики, ковер или коврики для каждого ребенка.

Описание игры

Психолог (или педагог) читает стихотворение.

Дети выполняют движения в соответствии с содержанием текста: вначале прыгают или танцуют, затем замедляют и останавливают движения.

Мы играли, танцевали,

Веселились, чуть устали,

Глубоко вдохнуть нам нужно,

Сделаем мы это дружно:

Глубоко вдохнули — раз,

Глубоко вдохнули — два,

Глубоко вдохнули — три,

Дышится легко внутри.

Исчезает напряженье,

Успокоили движенья.

В заключение дети успокаивают движения, присев на колени и расслабляя мышцы рук, спины, шеи.

При использовании индивидуальных ковриков можно лечь и расслабить все мышцы тела.

Комментарий: игру можно использовать на уроках физкультуры и музыки, давая детям возможность в игровой форме успокоить эмоции, движения и дыхание.

✦✦ "СТОП-КАДР"

Цель: снижение излишней двигательной активности, психоэмоционального возбуждения и напряжения.

Возраст: 4–7 лет.

Оборудование: игрушечный фотоаппарат или фотокамера.

Описание игры

Психолог (или педагог) выразительно читает стихотворение, показывая детям игрушечную фотокамеру или фотоаппарат.

Внимание, вниманье, передышка,

Для всех девчонок, озорных мальчишек,

Игру «Стоп-кадр» мы начинаем,



Все сели прямо, смотрим не мигая.

«Фотографируются» дети, которые успокоили движения, эмоции и дыхание.

Комментарий: игру можно использовать при смене видов деятельности детей или для перехода от подвижной игры к более спокойной.

### ✦✦ "ЦАПЛЯ И ЛЯГУШАТА"

Цель: развитие умения передавать эмоционально выразительные движения, обучение методам саморегуляции, снижение мышечного и психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5–7 лет.

Оборудование: музыкальный центр, музыка для игр и релаксации; мягкие коврики для каждого ребенка, «крылья» для цапли (можно использовать легкий шарф).

Описание игры

С помощью считалки или по желанию детей выбирается «цапля» (при первом знакомстве с игрой роль цапли играет педагог).

Психолог (или педагог) начинает игру текстом:

Эй, веселые ребята,

Озорные лягушата,

Выходите погулять,

Будем прыгать и скакать!

«Лягушата» прыгают, веселятся, затем останавливаются и говорят:

Ходит цапля по болоту,

Ищет-ищет лягушат,

Притаимся и покажем,

Как лягушки тихо спят.

«Лягушата» ложатся на коврики, успокаивают движения и расслабляются.

«Цапля»:

Лягушки расслабляются,

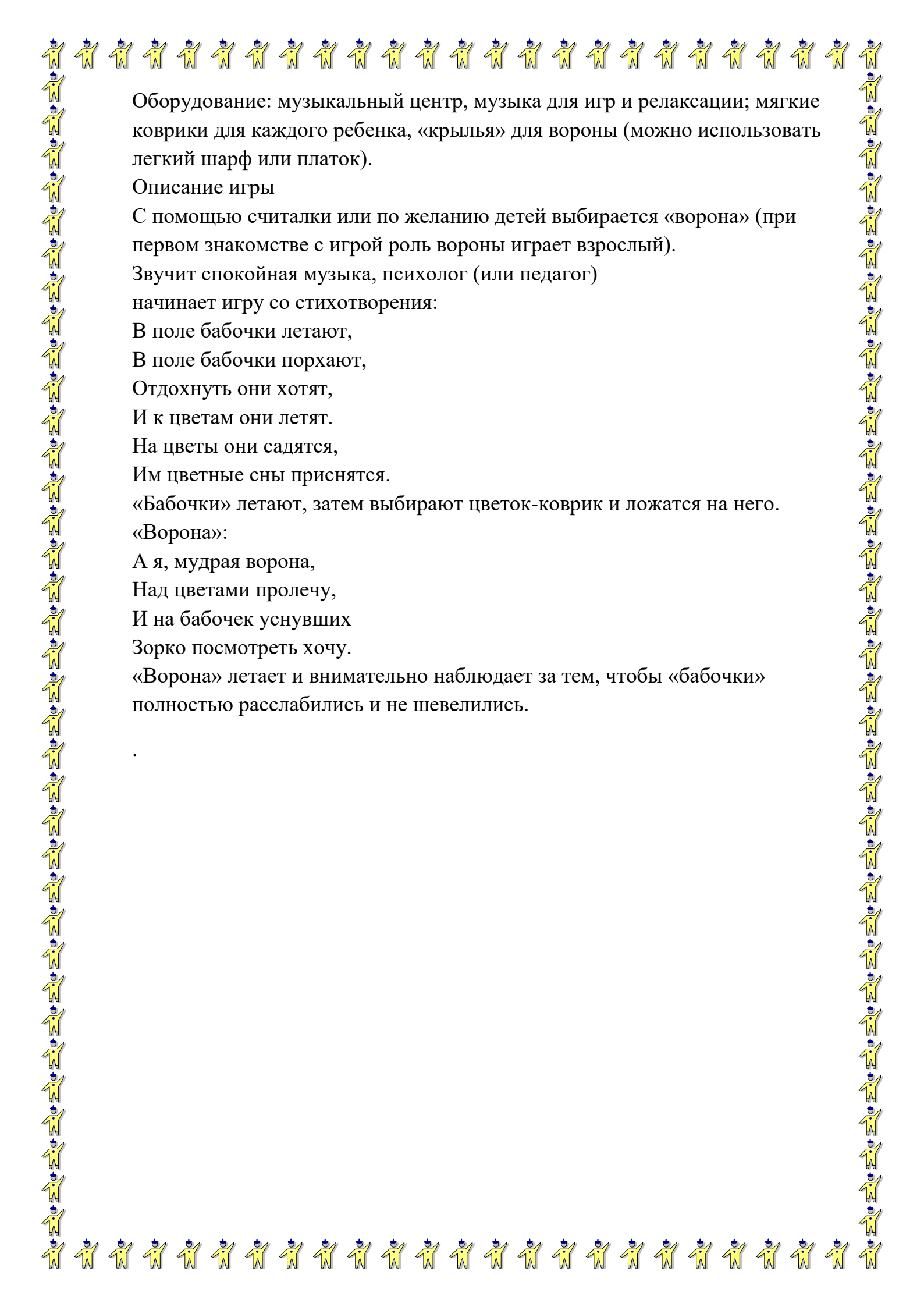
Цапля удивляется.

«Цапля» ходит и наблюдает за тем, чтобы «лягушки» полностью расслабились и не шевелились.

### ✦✦ "ВОРОНА И БАБОЧКИ"

Цель: развитие умения передавать эмоционально выразительные движения, обучение методам саморегуляции, снижение мышечного и психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5–7 лет.



Оборудование: музыкальный центр, музыка для игр и релаксации; мягкие коврики для каждого ребенка, «крылья» для вороны (можно использовать легкий шарф или платок).

Описание игры

С помощью считалки или по желанию детей выбирается «ворона» (при первом знакомстве с игрой роль вороны играет взрослый).

Звучит спокойная музыка, психолог (или педагог)

начинает игру со стихотворения:

В поле бабочки летают,

В поле бабочки порхают,

Отдохнуть они хотят,

И к цветам они летят.

На цветы они садятся,

Им цветные сны приснятся.

«Бабочки» летают, затем выбирают цветок-коврик и ложатся на него.

«Ворона»:

А я, мудрая ворона,

Над цветами пролечу,

И на бабочек уснувших

Зорко посмотреть хочу.

«Ворона» летает и внимательно наблюдает за тем, чтобы «бабочки» полностью расслабились и не шевелились.