



РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3+

Педагог-психолог Минаева Ю.М.

Дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс (к новым условиям - детского сада, школы), кризис трех лет, усталость.

Предлагаем Вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его, а также наладят сон.

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.

Примеры игр каждой группы.

1. Игры на основе нервно-мышечной релаксации.

«Муравей» (снятие эмоционального напряжения).

Взрослый и ребенок сидят на ковре. Взрослый: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяни носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайся, на каком пальчике сидит муравей, удержи дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

«Мороженое» (снятие психоэмоционального напряжения).

Ребенок стоит на ковре. Взрослый предлагает поиграть в мороженое. Взрослый: «Ты - мороженое. Тебя только, что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Твои ручки напряжены, твое тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Твое тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

«Поймай бабочку» (нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления).

Взрослый показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Ребенок повторяет показанные движения. Затем медленно разжимает кулачки, смотрит, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

«Улыбка» (снять напряжение мышц лица).

Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Взрослый:

«Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас.

Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в



ваши ручки, доходит до ладоней. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Холодно - жарко» (снять психоэмоциональное напряжение).

Взрослый: «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.)

«Сорока-ворона» (снять эмоциональное напряжение).

Ребенок сидит в паре со взрослым (или с другим ребенком) и оба проговаривают слова-потешки, по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладони.

Сорока-ворона кашу варила,
Сорока-ворона деток кормила,
Этому дала, и этому дала,
И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому -
Из большой миски
Да большой ложкой.

Всех накормила!

«Самолет летит, самолет отдыхает» (снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц).

Взрослый предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

«Игра с шарфиком» (снять напряжение мышц лица).

Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

«Шишки» (снять напряжение).

Взрослый говорит: «Вы - медвежата, а я мама- медведица. Я буду бросать вам шишки (ведущий имитирует соответствующее движение). Вы будете их ловить (взрослый показывает, что надо сделать) и с силой сжимаете в лапах». Дети играют. Взрослый: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...».

«Лягушонок» (Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам :Взрослый и дети осторожно пальцами





Тянут губы прямо к ушкам! растягивают улыбку к ушкам
Потяну - перестану и нисколько не устану! «Отпускают» улыбку
Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят по рас-слаб-ле-ны... расслабленным губам сверху вниз.
«Хоботок» (Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)
Цель: снять напряжение
Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.
Подражаю я слону: Взрослый и дети тянут губы «хоботком»
Губы «хоботком тяну.
А теперь их отпускаю Возвращаются в исходное положение
И на место возвращаю.
Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят рас-слаб-ле-ны... по расслабленным губам сверху вниз
«Лимон» (снять психоэмоциональное напряжение).
Процедура проведения. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети, как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.
«Потягушечки» (снять психоэмоциональное напряжение).
Взрослый предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Взрослый (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой. **ВНИМАНИЕ!** Не рекомендуется проведение данных упражнений с детьми с повышенной эпилептической готовностью (возможно, только после консультации со специалистом!).

«Согреем бабочку» (достичь релаксации через дыхательные техники).
Взрослый и ребенок сидят на коврик. Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Ребенок дышат на ладошки. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Ребенок делает несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

«Воздушный шарик» (развить у детей способности расслабления мышц живота). Ребенок и взрослый сидят на ковре. Взрослый: «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!» «Часики» (снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона).

Взрослый: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и взрослый размахивают руками, говорят: «Тик-так».

*Обратите внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!

«Каша кипит» (снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники).

Взрослый: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втянули животик - набрали воздух. Говорим громко: "ф-ф-ф", - выпятили животик. Вот как каша кипит!»

*Обратите внимание на то, что сжимание мышц кистей рук также затормаживает отрицательные эмоции!

3. Игры с прищепками

«Игры с прищепками» (снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи).

Взрослый 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 за ведущим.)

Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.
Не боюсь тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

«Зайчик и собака» (снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение).

Взрослый рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять – Пальцы левой руки показывают «зайчика»
Вышел зайчик погулять.





Вдруг охотник выбегает Правая рука открывает и закрывает
И собаку выпускает.прищепку, изображая, каклает собака
Собака злая лает,
Зайчик убегает. Левая рука убирается за спину
«Интересный разговор» (снять напряжение, развить коммуникативную
функцию речи, развить воображение).
У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание
прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:
Лягушонок: «Квак-квак!»
А утенок: «Кряк-кряк!»
Все сказали, все спросили,
Хорошо поговорили!
«Лиса» (снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить
коммуникативную функцию речи).
Взрослый 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.)
«Крокодил» (снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить
коммуникативную функцию речи).
Взрослый ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая
действия проговариванием стихотворного текста:
В зоопарке воробей пообедал у зверей,
А зубастый крокодил чуть его не проглотил.
(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)
«Гусь» (снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить
коммуникативную функцию речи).
Взрослый ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая
действия проговариванием стихотворного текста:
Га-га-га, - гогочет гусь, -
Я семьей своей горжусь.
(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)
«Птичка» (снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить
коммуникативную функцию речи).
Дети и взрослый сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и
фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с
прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и
движения за ведущим.
Птичка клювом повела, Рука с прищепкой поворачивается
из стороны в сторону
Птичка зернышки нашла, Другая рука показывает ладошку
с воображаемыми зернышками
Птичка зернышки поела, Пощипывание прищепкой ладошки
Птичка песенку запела.Прищепка ритмично открывает и





закрывает ротик» – поет.



Взрослый и дети напевают: «Ля-ля-ля!»



«Глупая ворона» (снять напряжение, развить мелкую моторику рук, закрепить сенсорные навыки, развить коммуникативную функцию речи).



Дети и взрослый сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.



Глупая ворона Прищепка ритмично открывает



Увидела бумагу - и закрывает «ротик».



Как ее ухватит. Производится наклон кисти с прищепкой



Думала конфета, к столу, захват фантика.



Оказалось... фантик.



«Грачата» (снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение).



Взрослый ритмично открывает и закрывает прищепку обеими руками по ходу проговаривания текста.



Двое маленьких грачат



Целый день в гнезде кричат.



Открывают рты грачата:



Очень есть они хотят.



(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)



4. Игры - «усыплялки», колыбельные.



Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести.



Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.



Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если взрослый делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам сон у малыша будет спокойный и продолжительный.



Колыбельные не обязательно петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив всех детей, взрослый садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.



«Малышам всем спать пора» (подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша).



Ребенок лежит в кроватке, взрослый нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной:



Нашим пальчикам спать пора,



Нашим ручкам спать пора,



Нашим глазкам спать пора,





И волосикам спать пора.
Нашим ножкам спать пора,
И животику спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Лобику тоже спать пора.
Малышам всем спать пора!
«Ложимся спать» (игра с куклой) (помочь ребенку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным).
Взрослый берет куклу и говорит: «Всем ребятам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платьице, колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, Катюша». Взрослый обращается к ребенку: «А теперь и тебе ложиться спать пора. Только сначала нужно раздеться».
«Усыплялка для ладошек» (подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук).
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, По казать ладони, несколько раз расслабленно
Хотят отдохнуть немножко. встряхнуть ими
Они собирали игрушки. Показать, как собирали невидимые игрушки
С мамой лепили плюшки. Полепить из невидимого теста
С бабулей варили кашку. Перемешать невидимую кашу
Рвали в саду ромашки. Сорвать несколько невидимых цветков
Кидали хлебные крошки Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,
Воробушкам на дорожке. кидая невидимые крошки
Устали наши ладошки, Сложить ладони одну на другую,
Пускай отдохнут немножко. расслабить руки.

По материалам журнала: Справочник педагога-психолога.

