

## ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНЯТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У РЕБЕНКА, РЕЛАКСАЦИИ.

Самое важное для сохранения психического здоровья дошкольника – полноценное общение с близкими людьми в семье. Найдите время, чтобы поговорить и поиграть со своими малышами. Это намного важнее, чем купленные вами вкусняшки и игрушки. Ниже приведены варианты игр, способствующих снятию эмоционального напряжения у ребенка, релаксации. Проводите игры, если почувствуете эмоциональное напряжение ребенка, волнения, переживания. Пусть это станет семейной традицией. Такие упражнения помогут малышу освоить опыт аутотренинга, это хорошее приобретение для нашей стремительной, непредсказуемой жизни, полной стрессовых ситуаций.



### *Релаксация «Ласковые лапки».*

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, комочек ваты и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверек прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть приятными, поглаживающими. «Зверек» может прикасаться к щеке, колену, ладони.

Можно поменяться с ребенком местами.



### *Релаксация "Кулачки".*

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Играющие сидят на полу или диване. Водящий громко произносит стихи и шепотом дает указания: " Руки положите на колени. Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Ручки устали. Расслабили ручки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! (Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза)

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (*сжать пальцы*).

Пальчики сильнее сжимаем –  
Отпускаем, разжимаем.  
(Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)



### **Релаксация "Любопытная Варвара".**

**Цель:** расслабление мышц шеи.

Ведущий вслух произносит стихи и шепотом дает указания: "Поверни голову влево, постарайся это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогай шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернись в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена,

А рас-слаб-ле-на".

*(Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону).*

(Продолжение) "Теперь подними голову вверх. Посмотри на потолок. Больше откинь голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямься. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на".

(Продолжение) "Сейчас медленно опусти голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрями шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".



### **Релаксация "Шарик".**

**Цель:** расслабление мышц живота.

*Водящий:* "Представь, что ты надуваешь воздушный шар. Положи руку на живот. Надувай живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделай спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимай. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!"

Вот как шарик надуваем!  
А рукою проверяем (вдох).  
Шарик лопнул, выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.  
Дышится легко... ровно... глубоко..."

### **Релаксация "Пляж".**

**Цель:** развитие мышечного контроля, снижение импульсивности.

Ребенок выполняет упражнение лежа на полу на животе, рядом может лечь взрослый (делают вместе). Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке.

Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит.

Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.



### **Релаксация "Ковер-самолет".**

*Водящий:* "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".