

МБДОУ Ермаковский детский сад №1 комбинированного вида «Ромашка»

## ***Игры для релаксации***

Инструктор по физической культуре  
Куликовских Л.В.

## Игры на основе нервно-мышечной релаксации

### «Муравей»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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)

### «Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

### «Улыбка»

Цель: снятие напряжения 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 щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

### «Поймай бабочку»

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления»

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

### «Холодно-жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

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

### «Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

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»

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий 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»

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. 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»

Цель: снятие напряжения.

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

«Лимон»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (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.

Игры-медитации ПРОВОДИТ ТОЛЬКО ПСИХОЛОГ

«На полянке» (выполняется под релаксационную музыку)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог «Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Давайте ляжем на нее, как на перинку. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят ваше тело (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Лучики гладят... (имя ребенка), ласкают... (имя следующего ребенка и тд). Вам хорошо, приятно. Теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули».

«Воздушные шарики» (выполняется под релаксационную музыку)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог «Все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Обдувает шарик... (имя ребенка), ласкает шарик... (имя следующего ребенка и тд). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик».

«Ручей» (понадобится запись журчания воды, шума леса)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог: «Вы лежите возле небольшой речки в лесу.

Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание.

Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдаёт вас ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Ручеек погладил... (имя ребенка), и... (имя следующего ребенка и тд) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно... но пришла пора расставаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку».

«Лентяи»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети ложатся на ковер. Психолог: «Сегодня вы много занимались, играли и, наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы – лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя следующего ребенка и т.д.) приятное тепло охватывает ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного

покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение... потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение».

«Тихий час для мышат» (игра с элементами медитации)

Цель: релаксация.

Процедура проведения. Психолог предлагает детям превратиться в мышат и показать, как они обедают – откусывают кусочек сыра; гладят свои животики – наелись; показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации на 1-2 минуты (с каждым разом можно увеличивать время), дети лежат и слушают музыку. На счет «три» все мышата превращаются в послушных ребят. Психолог: «Откройте глазки, вы отдохнули и у вас хорошее настроение».

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 (обучая этому дыхательному упражнению, психолог может попросить детей широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Ведущий 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 (на начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе произнести долгий звук «У»).

«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!»

«Часики» (монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции)

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Ведущий: «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, Куки 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 ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так».  
«Каша кипит»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Ведущий: «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!»

Релаксация через дыхание:

Упр. "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Упр. "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

Упр. «ВОСЬМЕРКА»

Дети встают в круг, воспитатель вместе с ними. По его сигналу все игроки делают глубокий вдох, чтобы живот получился «надутым», подгибают одну ногу, немного наклоняются вперед и начинают считать до восьми, до тех пор, пока живот «не спустится» – выдох. Воздух нужно расходовать постепенно.

Счет (раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь) повторяется, пока не закончится дыхание. Ребенок может выдохнуться на счет пять во втором повторе. В этом случае, как только он чувствует, что живот «спустился», опускает ногу и ждет, пока остальные закончат считать.

Как только все дети перестают считать, воспитатель снова дает сигнал и повторяет упражнение. Его можно повторять до тех пор, пока дети не начнут на один вдох повторять счет несколько раз до восьми.

Ведущий следит за тем, чтобы дети считали четко.

Релаксация через напряжение. Поочередно напрягаемся на вдохе и также расслабляемся на выдохе (медленно). Пальцы сжимаем в кулак, зубы сжимаем, мышцы на ногах приводятся до судороги.

Упр. «Гимнастический мяч» - ребятам предлагается поколотить мяч со всей силы, представить что это злобный зеленый Змей Горыныч или Зеленый крокодил, который солнце проглотил.

Упр. "Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

упр. "Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните.

Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

Релаксация через визуализацию.

Визуализация - это создание зрительных образов и управление ими. С какой целью в психологии используется визуализация? Когда мы начинаем визуализировать нечто (не важно что), подсознание заполняется всем этим и понимает это как запрос «Хочу!». Как сказал один психотерапевт: Я рад за ваши фантазии, т.к. это ваши желания.

Визуализировать можно (и нужно!) свои страхи, ужасы, травмы и проблемы.

Особенно если проблему визуализировать «как бы» нельзя. А Вы попробуйте! Станьте на пять минут мультипликатором и попробуйте представить себе, например, свою головную боль. С тем, что можно увидеть - легче бороться.

Упр. «Желтая мышка» - для тренировки умений визуализировать:

«Представьте, ребята, что в нашей группе появилась желтая мышка, которая умеет бегать не только по полу, но и по стенам! Сейчас она прибежала к нам и сидит вот в этом правом углу. Ой, вот она уже побежала в другой угол, под шкаф забралась. А сейчас к ней прибежала еще одна желтая мышка и т.д. мышки передвигаются в пространстве группы, за которыми дети сначала следят с открытыми глазами.

Игры с прищепками (сжимание мышц кистей рук затормаживает отрицательные эмоции)

«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 за ведущим)

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

Серый волк – зубами щелк.

Не боимся мы тебя, волк!

(дети повторяют текст и движения за ведущим).

«Зайчик и собака»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Ра, два, три, четыре, пять –

Вышел зайчик погулять. Пальцы левой руки показывают «зайчика»

Вдруг охотник выбегает

И собаку выпускает.

Собака злая лает, Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака

Зайчик убегает. Левая рука убирается за спину

«Интересный разговор»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. 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»

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).



### «Крокодил»

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:

В зоопарке воробей пообедал у зверей,

А зубастый крокодил чуть его не проглотил.

(дети повторяют текст и движения за ведущим).

### «Гусь»

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:

Га-га-га, - гогочет гусь, -

Я семьей своей горжусь.

(дети повторяют текст и движения за ведущим).

### «Птичка»

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

Процедура проведения. Дети и ведущий сидят за столами, в руках у каждого по одной прищепке, локти на столе. Ведущий сопровождает действия с прищепкой текстом.

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.

Ведущий и дети напевают: «Ля-ля-ля».

### «Глупая ворона»

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

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

Глупая ворона

Увидела бумагу Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик»

Как ее ухват.

Думала конфета,

Оказался... фантик Производится наклон кисти с прищепкой к столу, захват фантика.

### «Грачата»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Ведущий 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).