

Материал подготовила педагог-психолог Бибикова Наталья Александровна

## Памятка для воспитателей

### **Релаксационные игры как способ снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста**



✓ 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.

Приведу примеры игр каждой группы.

#### **1. Игры на основе нервно-мышечной релаксации**

##### ➤ «Холодно - жарко»

**Цепь:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греется. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

##### ➤ «Улыбка»

**Цель:** снять напряжение 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».

### ➤ «Муравей»

**Цель:** снять эмоциональное напряжение.

**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.)

## **2. 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 ладони. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладони. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладони.

### ➤ «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!»

## **3. Игры с прищепками**

### ➤ «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*) Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка: Серый волк – зубами щелк. Не боимся тебя, волк! (*Дети повторяют текст и движения за ведущим.*)

### ➤ «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.)

### 4. Игры - «усыплялки», колыбельные.

#### ➤ «Усыплялка для ладошек»

**Цель:** подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

**Процедура проведения.** 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,

Хотят отдохнуть немножко.

Они собирали игрушки.

С мамой лепили плюшки.

С бабулей варили кашку.

Рвали в саду ромашки.

Кидали хлебные крошки

Воробушкам на дорожке.

Устали наши ладошки

Пускай отдохнут

немножко.

*Показать ладони, несколько раз*

*расслабленно встряхнуть ими*

*Показать, как собирали невидимые игрушки*

*Полепить из невидимого теста*

*Перемешать невидимую кашу*

*Сорвать несколько невидимых цветков*

*Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,*

*кидая невидимые крошки*

*Сложить ладони одну на другую,*

*расслабить руки.*

#### ➤ «Зайки серые»

**Цель:** подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег, и зайчик пушистый Алеша прилег... Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленькой зайки Маринки теплая, и у... Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки теплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим заинькам!». Взрослый подходит к каждому ребенку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку.