

Игры с детьми для снятия усталости и напряжения.

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться – это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. И сделать это можно в игровой форме.

Игра «Насос и мяч»

Встаньте напротив друг друга. Ребенок, изображающий мяч, стоит с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами. Т. е. выглядеть так, как не надутая оболочка мяча.

Взрослый, тем временем, начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности насоса, «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и скажите, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже мягко ляжет на пол.

Игру всегда следует заканчивать расслаблением!

Игра «Снеговик»

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении и 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика и он начал таять». Игроки, постепенно расслабляются, приседают на корточки и ложатся на пол.

Игра «Ладшки»

Обучает волевой регуляции, переключению внимания, а так же выходу эмоций.

На трех листах бумаги обведите ладошку ребенка. И вместе с ним раскрасьте ладошки в красный, желтый и зеленый цвет.

Когда вы показываете ладошку красного цвета, ребенок стоит на месте и не двигается. Жёлтую - говорит шепотом и ходит на цыпочках. Зеленую - громко кричит и быстро бежит. Чередуйте ладошки в процессе игры.

Игра «Ласковые лапки»

Игра снимает напряжение, мышечные зажимы, снижает агрессивность и развивает чувственное восприятие.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, бусы, вату, стеклянный флакон, перышко... Всё это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. И родитель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо угадать с закрытыми глазами какой предмет прикасается к руке. ***Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными!***

Потом можно поменяться с ребенком местами.

Надеюсь, что данные игры разнообразят ваш досуг. И принесут не только пользу, но и прекрасное настроение всем участникам.