

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Воспитатели могут помочь детям снять это напряжение, успокоить их, используя игры для релаксации.

Цель релаксационных игр – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается 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. Монотонные движения руками и сжатие мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции
- Игры - «усыплялки» имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат

Игры на основе нервно-мышечной релаксации

«Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Воспитатель: «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...»

«Поймай бабочку»

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

Процедура проведения. Воспитатель показывает 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.

«Лягушонок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. Воспитатель рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам: Тянут губы прямо к ушкам!	Воспитатель и дети осторожно пальцами растягивают улыбку к ушкам
Потяну – перестану и нисколько не устану!	«Отпускают» улыбку
Губы не напряжены и рас-слаб- ле-ны.	Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз

«Потягушечки»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Воспитатель предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются а круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Воспитатель (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. Воспитатель: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

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. Воспитатель показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (обучая этому дыхательному упражнению, можно попросить детей широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Воспитатель 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»).

«Часики»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Воспитатель: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? Хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина 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 воспитатель размахивают руками, говорят «Тик-так».

«Каша кипит»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Воспитатель: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша 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!»

Игры с прищепками

«Игры с прищепками»

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

Процедура проведения. Воспитатель 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 воспитателем.)

Затем воспитатель 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 воспитателем).

«Зайчик и собака»

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

Процедура проведения. Воспитатель рассказывает стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять – Вышел зайчик погулять.	Пальцы левой руки показывают «зайчика».
Вдруг охотник выбегает	Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака

И собаку выпускает.	
Собака злая лает,	
Зайчик убегает	Левая рука убирается за спину

«Глупая ворона»

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

Процедура проведения. Дети и воспитатель 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 воспитателем.

Глупая ворона	Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик»
Увидела бумагу	
Как ее ухватит.	Производится наклон кисти с прищепкой к столу, захват фантика.
Думала конфета,	
Оказалось... фантик.	

Игры-«усыплялки»

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, успокаивают.

Необходимо сопровождать «усыплялку» поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба, бровей. Все эти действия нужны, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и отходят ко сну.

Игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

«Усыплялка для ладошек»

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

Процедура проведения. Дети лежат в кроватях, педагог обращает внимание на ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки, Хотят отдохнуть немножко.	Показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими
Они собирали игрушки.	Показать, как собирали невидимые игрушки
С мамой лепили плюшки.	Полепить из невидимого теста
С бабулей варили кашку.	Помешать невидимую кашу
Рвали в саду ромашки.	Сорвать несколько невидимых цветков
Кидали хлебные крошки, Воробушкам на дорожке.	Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими, кидая невидимые крошки
Устали наши ладошки, Пусть отдохнут немножко.	Сложить ладони одну на другую, расслабить руки

«Малышам всем спать пора»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела ребенка.

Процедура проведения. Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова. Повторяет несколько раз, пока все дети не получают нежное поглаживание:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животу спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобик тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

«Игрушки»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Процедура проведения. Дети в кроватях. Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,

Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать.

Слоник тоже хочет спать,

Хобот опускает слон,

Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,

Тихо носики сопят.

Мягкие подушки

Согревают ушки.

Глазки закрываются,

Сказки начинаются!