

### «ИГРУШКИ»

Цель: подготовиться ко сну, снять напряжение.

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

Спать пора! Уснул бычок,  
Лёг 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!

### «ЛОЖИМСЯ СПАТЬ»

(игра с куклой)

Цель: помочь ребенку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

Процедура проведения. Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кроватки, берет куклу и говорит: «Всем ребяткам спать пора. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платье. Колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, катюша». Педагог обращается к детям: «А теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

МКУ «ЦПТМ И СП «ДОВЕРИЕ»

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

### ВЫПУСК №2 ИГРЫ - «УСЫПЛЯЛКИ», КОЛЫБЕЛЬНЫЕ



Составила: педагог-психолог  
Н.Г.Кижапкина  
МКУ «ЦПТМ И СП «ДОВЕРИЕ»  
п. Курагино, ул. Советская, 41  
тел. 2-41-18

Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Мама, психолог или воспитатель могут снять это напряжение, успокоить малыша, 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.

### **ИГРЫ – «УСПЯЛКИ», КОЛЫБЕЛЬНЫЕ**

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, увещивают. И даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживанием ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание.

Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно «уметь петь», можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.

Все игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

### **«УСПЯЛКА ДЛЯ ЛАДОШЕК»**

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

**Процедура проведения.** Дети лежат в кроватках, педагог 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.	Показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими.
Они собрали игрушки.	Показать, как собирали невидимые игрушки
С мамой лепили плюшки.	Полепить из невидимого теста
С бабулей варили кашку.	Перемешать невидимую кашу
Рвали в саду ромашки.	Сорвать несколько невидимых цветов
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:** подготовиться ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

**Процедура проведения.** Дети лежат в кроватках, педагог начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание от него.

Нашим пальчикам спать пора,  
Нашим ручкам спать пора,  
Нашим глазкам спать пора,  
И волосикам спать пора.  
Нашим ножкам спать пора,  
Спинке тоже спать пора,  
Лобик у тоже спать пора.  
Малышам всем спать пора.

### **«ВСЕ СПЯТ»**

**Цель:** подготовиться ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

**Процедура проведения.** Ребята лежат в кроватках. Педагог подходит к окну и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай-бай,  
Ты, собачка, не лай,  
Белолопа, не шуми.  
Петушок, не кричи,  
Моих ребяток не буди!  
Ребята выспятся.

Большие вырастут  
И в школу пойдут!

Педагог ходит спокойно между кроватей, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем напевает колыбельную:

Все ласточки спят.  
И лисицы спят.  
И нашим ребяткам  
Спать велят.  
Ласточки спят  
Все по гнездышкам.  
Лисички спят

Все под кустиками,  
Мышки спят  
Все по норочкам,  
Маленькие детки  
В кроватках спят.  
Спи и ты, Ванюша!  
Спи и ты, Катюша!

(Называет ласково тех детей, к которым подходит.)

Другой вариант:  
Вот и люди спят,  
Вот и звери спят,  
Птички спят на веточках,  
Мишки спят на горочках,  
Зайки спят на травушке,  
Утки – на муравушке,  
Дети все – по люлечкам...  
Спят-поспят,  
Всему миру спать велят!