

(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: снять психоэмоциональное напряжение.

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»

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.

ЛИТЕРАТУРА:

Справочник педагога-психолога. Детский сад. №3, 2012.

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

МКУ «ЦППМ И СП «ДОВЕРИЕ»

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

ВЫПУСК №3 ИГРЫ НА ОСНОВЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ



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.

Существуют разные релаксационные игры. В этом выпуске приведены примеры игр на основе нервно-мышечной релаксации.

«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...»

«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, обхватили себя ручками. Головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...»

(Дети повторяют действия.)

«САМОЛЕТ ЛЕТИТ, САМОЛЕТ ОТДЫХАЕТ»

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

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям 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.

«ШИШКИ»

Цель: снять напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «Вы – медвежата, а я мама-медведица. Я буду бросать вам шишки (ведущий имитирует соответствующее движение). Вы будете их ловить