

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
Детский сад компенсирующего вида №356
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а
тел.: 233-92-80, e-mail: mbdou356@yandex.ru

«Релаксационные игры для дошкольников»

Исполнитель: педагог-
психолог

МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида
№356

Одерова Н. В.

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка.

Данная разработка предлагается для выработки у дошкольников навыков расслабления и для психомышечной тренировки. Доброжелательная атмосфера создает ресурсное состояние и добавляет позитивной энергии в процесс воспитания. А для того чтобы педагогам было легче позитивно настроить детей, следует применять игры. Игры – это помощники в процессе воспитания. Педагогу необходимо прочувствовать настроение и состояние дошкольников, использовать ту игру, которая будет соответствовать поставленным целям и задачам. При проведении некоторых релаксационных игр, упражнений и аутотренинга желательно использовать музыкальное сопровождение.

Цели:

снятие мышечного и психоэмоционального напряжения у детей, относящихся к «группе риска»;

охрана психического здоровья дошкольников;

развитие концентрации внимания.

Игры на отреагирование агрессии.

Игра: «Ёж».

Условия игры: дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками. Сильно-сильно сжимаются в клубочек. Но все неприятели разбежались. Ежи остались в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игра: «Хищник».

Условия игры: дети выбирают для себя предпочитаемый образ хищника (тигр, лев, волк, рысь и пр.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. «Хищники» демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, успокаиваются, уважая силу и достоинства каждого.

Игры на реализацию вербальной потребности.

Игра: «Хор».

Условия игры: каждому ряду детей задаётся новый звук для пропевания (а-о-и-у-е). Взрослый – дирижёр, который приближает или удаляет свои ладони друг от друга, задавая тем самым громкость звучания. Громкость изменяется

от минимальной до максимальной плавно или скачкообразно. Заканчивается игра тихим звучанием.

Игра: «Улей».

Условия игры: все дети превращаются в диких пчёл, которые тихо жужжат в своём улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать мёд, становятся сердитыми, громко жужжат. Однако волнения оказываются напрасными, и пчёлы успокаиваются.

Игра: «Попугайчики».

Условия игры: дети становятся попугайчиками, которые повторяют какие-то слова или подражают голосам животных с интонацией ведущего. Ведущий произносит слово и выбирает глазами попугайчика.

Игры на организацию и реализацию двигательной потребности.

Игра: «Хлопки».

Условия игры: когда начинается урок, а дети продолжают шуметь, учитель может хлопнуть в ладоши в определённом ритме и попросить повторить самого шумного ученика. Затем тотчас предложить повторить любому, кто услышал заданный ритм. Далее повторяет ритм тот ребёнок, на котором остановится взгляд учителя. Потом хлопки задаются в новом ритме. И игра продолжается.

Правила: тот, кто хлопнет в ладоши, не поймав взгляд педагога, пропускает ход.

Варианты: вместо хлопков можно использовать постукивание пальцами.

Игра: «Порядок в группе».

Подобные игры можно использовать, если занятие требует зрительного сосредоточения.

Условия игры: дети закрывают глаза, а педагог бесшумно изменяет что-нибудь в оформлении группы (например, снимает цветок с окна и др.) Чем старше дети, тем больше может быть изменений. Дается команда ребятам: «Открыть глаза и навести порядок в группе».

Правила: кто быстрее всех увидит все изменения в группе, тот становится ведущим. Кто раньше открывает глаза или подсматривает, тот в следующей игре не участвует.

Варианты: вместо перестановки предметов можно предложить некоторым детям пересесть.

Игра: «Солнце».

Условия игры: дети сидят за партами. Педагог предлагает по речевому сигналу «Солнце» медленно подняться из-за стола, поднять руки вверх, развести их в стороны («лучики») и улыбнуться друг другу.

Игра: «Ветер».

Условия игры: дети стоят и по речевому сигналу «Ветер» делают максимально глубокий вдох животом и медленный выдох. Для собственного контроля можно держать руку на животе, чтобы дыхание было брюшным.

Релаксационные игры.

Игра: «Подснежник».

Инструкция взрослого. Вы уже готовы играть? Тогда пора превращаться. Ваши руки превращаются в лепестки, а тело в нежный стебелёк. Вы будете красивыми цветами, подснежниками.

В лесу под сугробом спрятался нежный Цветок. Он крепко сложил свои лепестки. Прижал голову, чтобы согреться, и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее, лучики солнца постепенно пробуждают Цветок, он медленно растёт, пробираясь сквозь снежный сугроб, поднимается, встаёт. Ласковое солнышко так далеко, а Цветочку хочется почувствовать близко тепло. Ведь кругом ещё снег, и он в лесу появился самым первым. Он тянется вверх. Поднимается всё выше-выше. И вот он вырос и окреп. Лепестки стали раскрываться. Наслаждаясь весенним теплом, Цветок радуется и гордится своей красотой. Он как будто улыбается. «Это я – первый весенний Цветок, и зовут меня Подснежник», - кивает он всем головой. Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал Подснежник раскачиваться в разные стороны, раскачиваться. Цветочек склонялся всё ниже и ниже и совсем лёг на проталину. Побежали ручьи, и вода подхватила наш Подснежник в длительное, сказочное путешествие. Он плывёт и удивляется чудесным весенним превращениям. А вот он приплыл в какую-то сказочную страну. Поднялся, осмотрелся. Чему-то удивляется и радуется. Чему удивился Подснежник? Расскажите друг другу.

Игра: «Дождь в лесу».

Инструкция взрослого. И вот опять игра. И мы вновь превращаемся. На этот раз мы будем деревьями. Встаньте друг за другом.

В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои листочки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся. Пальчики-листочки танцуют под солнышком. Вдруг подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья. Устойчиво стоят и только раскачиваются.

Ветер принёс дождевые тучки. И деревья почувствовали первые нежные капли дождя. Дотронься своими пальцами до спины впереди стоящего. Пусть движения будут лёгкими, как будто дождик стучит ласково.

Дождик стал стучать сильнее, а потом ещё чуть сильнее. И деревья стали жалеть друг друга. Гладить, защищать от сильных ударов дождя.

Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с себя лишние капли дождя и оставили только необходимую влагу. Почувствовали свежесть, бодрость и уверенность.

Игра: «Помощники».

Инструкция взрослого. А сейчас мы поиграем в помощников. Поработаем немного на даче. Поможем бабушке и дедушке по хозяйству. Приготовились.

Бабушка постирала бельё, а отжать его не может. Поможем ей. Крепко, крепко держим в кулачках, отжимаем сильнее, ещё сильнее. А теперь стряхиваем и вешаем на верёвку. Если подняться на носки, то как раз достанем. Ещё немного. Ну вот, с бельём управились.

Поможем и дедушке: он сыплет дорожки песком. Берём песок в руки и равномерно сыпаем землю вокруг себя. Стараемся. Хорошо. А чтобы песок лежал плотно, потопаем ногами. Сильней. Ещё сильнее.

Осталось дрова нарубить. Поднимаем топор высоко-высоко. Замахиваемся и резко опускаем его прямо на бревно. Ух, получилось! Ещё раз поднимаем. Ух, здорово! Размахиваемся сильнее. Ух, ещё раз! Ух, готово!

Поработали, устали. Ну что ж, пора отдыхать! Найдите себе удобное место. Почувствуйте, как устали руки, пусть они отдыхают. Ноги потрудились, отдыхают. Тело отдыхает. Плечи отдыхают. Шея и лицо тоже отдыхают.

«Игра с песком».

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела. Повторить игру с песком 2-3 раза.

Игра: «Лицо загорает».

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать зубы и губы. Летит жучок, собирается сесть кому – ни будь из детей на язык. Крепко закрыть рот. Жучок улетел – слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает – подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабить мышцы губ и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях – двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем – спать хочется, расслабления мышц лица. Не открывая глаз, принять удобную позу. Звучит тихая, спокойная музыка.

Игра: «Насос и мяч».

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонён несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча», он постепенно выпрямляет ноги, туловище, голову, надувает щёки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестаёт накачивать. Шланг насоса выдёргивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякает, возвращается в исходное положение. Затем игроки меняются ролями.

Игра: «Смешинка».

Ведущий. Сегодня мы будем веселиться. Просто так. Хочется нам – и веселимся. Садитесь на стульчики и настраивайтесь смеяться. Просто смешно, и всё тут. Я помогу вам. Пальчик покажу. Улыбаемся. Смеёмся. Сначала тихонько, потом громче. Ой, смешинка в рот попала. Хохочем во всё горло! Молодцы! Достаточно, Весёлые вы ребята! А кто смеялся громче и больше всех?

Игра: «Плывём в облаках».

Звучит спокойная, расслабляющая музыка.

Ведущий. Сядьте на стульчики, займите удобное положение. Закройте глаза, дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Тёплый, тихий день, вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы сидите и смотрите вверх на облака – большие, пушистые, белые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому

пушистому облаку. Вы поднимаетесь всё выше. На самую верхушку облака. И мягко утопаете в нём.

Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги спокойно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться всё ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе на небо. Оно улыбается вам, вы улыбнитесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

Игра: «Мороженое».

Ведущий. Я знаю, что вы все любите мороженое. А теперь вообразите, что вы побывали в гостях у Снежной королевы. Замёрзли и сами стали похожи на мороженое. Тело, руки, голова скованы холодом. Б-р-р...

Но вот пришёл добрый волшебник и сказал: «Закройте глаза! Положите руки на колени. Вам удобно, вам ничто не мешает. Сейчас начнём оттаивать. Согреваются и оттаивают пальчики ног, согреваются и оттаивают ступни, согреваются и расслабляются колени. Тепло идёт от пальчиков ног вверх, ноги тёплые, они расслабляются.

Согреваются пальчики рук. Пальцы расслабляются, согреваются и расслабляются ладони. Согреваются и расслабляются кисти рук. Тепло от кистей идёт к локоткам. От локотков тепло идёт к плечам. Руки тёплые, руки расслабились. Нам тепло. Тепло идёт по всему телу, от живота поднимается к груди, шее, голове. Лицу жарко, лицо расслабилось, рот приоткрылся. Голова повисла».

Растаяло мороженое. Растеклось сладкой лужицей по полу.

А теперь потянитесь вперёд плечиками, откройте глаза. Возьмите карточку, на которой нарисован человечек. Это вы. Красным фломастером отметьте, где вы первый раз почувствовали тепло. Возьмите другую карточку. И отметьте, где больше всего чувствуете тепло сейчас. Спасибо! Вы молодцы! Из вас получилось отличное мороженое.

Игра: «Шалуны».

Учитель предлагает детям по сигналу пошалить: бегать, прыгать ит.д. По второму сигналу все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

Игра: «Снеговик».

Ребёнку предлагается представить, что он – только что слеplенный снеговик. Тело должно быть твёрдым, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко.

Игра: «Необыкновенная радуга».

Ведущий включает спокойную, расслабляющую музыку.

Ведущий. Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящая вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – жёлтый цвет. Жёлтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыплёнка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зелёный – цвет мягкой лужайки, листьев и тепла лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя не уверенно, - зелёный цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откроем глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, жёлтый, зелёный цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

Игра: «Заколдованная фигура».

Ведущий. Пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшебном лесу. Это поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадёт на неё – застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так. (Можно показать детям, как.) И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой – и всех нас расколдовала. Наклонитесь вперёд и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не «деревянные». Станьте мягкими и подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы подвижными.

Только фея обрадовалась, увидевдвигающихся по поляне детей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнушимися, застыли, как дерево и камень.

Можно просить детей быть попеременно то в одном, то в другом состоянии до полного расслабления.

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды с верхней части ног и ступней. Давайте поблагодарим фею за спасение. Потянитесь, выпрямитесь. Мы бодрые и свежие.

Игра: «Росток».

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками.

Ведущий. Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

В начале освоения этого упражнения на каждый счёт называют часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других: «один» - медленно выпрямляются ноги, «два» - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» - разводятся плечи и выпрямляется шея, поднимается голова; «пять» - дети поднимают руки вверх, смотрят на них, будто тянутся к солнцу.