

Релаксационные игры – это способ снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста. Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость. Предлагаю вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его и наладят 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 прицепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистей рук с обычной бельевой прицепкой;
- игры «усыплялки», колыбельные.

Игры на основе нервно-мышечной релаксации

«Поймай бабочку»

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

Выполнение: 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.

«Мороженое»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Выполнение: Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер....

«Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Выполнение: Дети сидят в парах на стульях, проговаривая слова-потешки, по очереди массируют друг другу пальчики правой рук, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока – ворона кашу варила,
Сорока – ворона деток кормила,
Этому дала, и этому дала
И этому дала, и этому дала

А самому маленькому –
Из большой миски
Да большой ложкой
Всех накормила.

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

«Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Проведение: сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед назад.

«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации достичь релаксации через дыхательные техники.

Ведущий показывает на ладонке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладонки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладонки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

Игры с прищепками

«Зайчик и собака»

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

Читается стихотворение и выполняется действие.

Раз, два, три, четыре, пять -

Вышел зайчик погулять (*пальцы левой руки показывают «зайчика»*).

Вдруг охотник выбегает и собачку выпускает.

Собачка злая лает (*правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собачка*).

Зайчик убегает (*левая рука убирается за спину*).

«Лиса»

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

Ритмично открывать и закрывать «ротик» прищепки сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Ротик открывает, зайчиков пугает.

«Птичка»

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

Действия с прищепкой сопровождается текстом.

Птичка клювом повела *(рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону),*

Птичка зернышки нашла *(другая рука показывает ладошку с воображаемыми зернышками),*

Птичка зернышки поела *(пощипывание прищепкой ладошки),*

Птичка песенку запела *(прищепку ритмично открывают и закрывают «ротик»)-поет. Психолог и дети напевают: ля-ля-ля).*

«Пальчики»

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

Выполнять движения в такт стихотворению:

Пальчик, пальчик шевелись:

И согнись, и разогнись.

Шевелиться вам не лень

Час, и два, и целый день.