



# «РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Воспитатель МБДОУ № 9  
Чаплыгина И.В.

## Релаксационные игры для детей раннего возраста

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. Предлагаем несколько простых 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 прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистей рук с обычной бельевой прищепкой;
- 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....



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.

### «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,

Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук «А»). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. 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, развивать мелкую моторику рук, развивать 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.

### Игры – «усыплялки», колыбельные

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, увещевают. 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. **Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание.** Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются, быстро отходят ко сну. Впоследствии они засыпают, едва педагог начинает напевать или проговаривать. Дети, приученные отдаваться потоку образных представлений, станут спать глубоким, крепким сном. Будет у малыша продолжительный спокойный сон – будет и здоровье. Вот почему так много внимания испокон веков уделяется ритуалу отхождения ко сну. Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно уметь петь, можно задумчиво и ласково проговаривать.

### «Малышам всем спать пора»

Цель: подготовка ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Педагог читает колыбельную, сопровождая поглаживанием каждого ребенка.

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Малышам всем спать пора.

### «Усыплялки» для ладошек»

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции и напряжение с рук.  
Дети лежат в кроватках, педагог проговаривает слова, сопровождая их движением.

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 (*перемешивать невидимую кашку*).

Рвали в саду ромашки (*сорвать несколько раз*).

Кидали хлебные крошки

Воробушкам на дорожке (*собирать пальцы горсткой, перебирая ими, кидая не видимые крошки*).

Устал наши ладошки,

Пусть отдохнут немножко (*сложить ладони одну на другую, расслабить руки*).

### «Игрушки»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Дети в кроватках, педагог настраивает детей на сон.

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.

