

Поймай бабочку

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

Описание. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует её поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой и наконец, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат бабочку. Детское экспериментирование.

Холодно – жарко

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Описание. Воспитатель говорит детям:

- Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замёрзли, обхватите себя ручками, головку прижмите к ручкам — грейтесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...

Дети выполняют движения, подражая взрослому.

Сосулька

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детей просят представить, как медленно тает сосулька, согрета тёплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть использованы тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна.



Например, во время выполнения данного упражнения воспитатель может произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко прогреет, она растает и упадёт». Детское экспериментирование.



Прогулка

При выполнении данного упражнения дети рассаживаются на стулья. Для напряжения мышц они должны приподнять ноги и, не

касаясь пола, «побегать» и «походить». И в это время могут быть использованы тексты для релаксации. Например, такой: «Собрались мы погулять. Поскорей, не отставать! Все немного побежали, ножки наши подустали. Мы недолго посидим, ну а после поглядим».

Улыбка

Цель: снять напряжение мышц лица.

Описание. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком.

Ведущий:

— Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнёмся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щёчки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

Самолёт летит, самолёт отдыхает

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

Описание. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолётики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолётик летел). Стоя на месте, дети изображают самолётики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными — самолётики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

Лягушонок

Перед выполнением упражнения нужно обязательно помыть руки!

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Описание. Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения.

У лягушек-малышей

Взрослый и дети осторожно

Все улыбки — до ушей!

пальцами растягивают улыбку к ушам.

Тянем-тянем - перестанем,
«Отпускают» улыбку. Губы не

Улыбаться не устанем!
напряжены и расслаблены.
Пальчиком руки дети проводят по
расслабленным губам сверху вниз.

Апельсин



Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Описание. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них апельсин, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулак, затем расслабляют её. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

Потягушечки

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Описание. 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 вперёд, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.



Ветер и деревце

Взрослый читает стихотворение:

Ветер всё не утихает,

Сильно деревце качает.

(Руки и корпус малышей раскачиваются в стороны).

Ветерок всё тише, тише

(Руки двигаются медленнее, спокойнее),

Деревце всё выше, выше.

(Дети встают на цыпочки, тянутся вверх).

Ритмичные, чёткие упражнения для всего тела, музыкальные игры с речевым сопровождением (хороводы, стишки, песенки) гармонизируют состояние ребёнка, повышают его уверенность в себе и стрессоустойчивость.