

Игры на основе нервно-мышечной релаксации.

«Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения.

Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

«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.

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения.

Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

«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.)

«Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения.

Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга 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!

«Самолет летит, самолет отдыхает»

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

Процедура проведения.

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

«Игра с шарфиком»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения.

Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

«Шишки»

Цель: снять напряжение.

Процедура проведения.

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

«Лягушонок»

(*Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!*)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения.

Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам:

Взрослый и дети осторожно пальцами растягивают улыбку к ушкам

Тянут губы прямо к ушкам!

Потяну - перестану и нисколько не устану!

«Отпускают» улыбку

Губы не напряжены и рас-слаб-лены...

Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз.

«Хоботок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)
Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения.

Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Подражаю я слону:

Взрослый и дети тянут губы «хоботком»

Губы «хоботком тяну.

А теперь их отпускаю.

Возвращаются в исходное положение.

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз

«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»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

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.