Релаксационные игры и упражнения в работе с детьми дошкольного возраста

Подготовила
педагог-психолог
МДОУ № 193
Литовченко Фаина Михайловна

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых:

Введение в тему

- Релаксация(от лат. relaxatio- ослабление, расслабление)- глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Не произвольная

Произвольная

Теоретическая часть

В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны.

Релаксаци

Техники релаксации

1.Прогрессивная мышечная релаксация по методу д-ра Джекобсона

Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок лучше почувствует расслабление если сначала ощутит напряжение в мышцах. Сильно напрягаем мышцу в течение 5-10 сек, а затем 15-20 сек концентрация на чувстве расслабления.

Важно: сохранение определенной позы в течение некоторого времени(движения практически отсутствуют)

«Ладошки»

Взрослый предлагает ребенку выполнять до возникновения усталости задания

- Тереть ладошки друг о друга
- Тереть кулачки друг о друга
- Изображать игру на барабане
- Сложить ладошки «рыбкой» и выполнять ими волнообразные движения

P.S. При возникновении усталости –отдых (опустить руки и потрясти кистями), направить внимание ребенка на сравнении мышечных ощущений.

2.Расслабление через дыхание

Техника основана на полном насыщении легких кислородом.

Такие упражнение помогает тревожным и застенчивым справиться с волнением.

«Лифт»

- Упражнение выполняется стоя.
- Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.
- Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:
- Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».
- Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

«Насос и мяч»

- Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.
- «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.
- «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с…».
- «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.
- «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.
- «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.
- Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

3.Релаксация через представления

Здесь важны интонация и медленный темп речи взрослого. Они должны способствовать появлению состояния покоя и отдыха. Введение в такое состояние поможет использование специальной музыки для релаксации. Музыка : ослабляет действие стрессора, увеличивает адаптационные возможности организма, способствует мобилизации внутреннего потенциала.

«Осенний лес»

Взрослый просит ребенка представит, что он превратился в дерево, а затем говорит:

Летом дерево было зеленым и пышным (ребенок стоит, расправив спину и подняв руки). *Но вскоре наступила осень, и дерево стало засыпать. Сначала заснули верхние самые тонкие веточки (*держат руки поднятыми, опускает пальцы, а затем кисти рук), *потом веточки потолще (*сгибает руки в локтях), *а затем и самые толстые нижние ветви* (опускает руки). *Наступила зима. Заснуло дерево до весны (*ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

«Необычная радуга»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте 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 струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

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

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Вывод

Выполнение упражнений очень нравиться детям. Они быстро обучаются умению расслабляться. Научившись расслабляться ребенок получает то, в чем раньше испытывал недостаток. Это касается познавательной и эмоциональной сфер, крупной и мелкой моторики.

Возбужденнные , беспокойные дети → Более уравновешенные, внимательные терпеливые

Заторможеннные, застенчивые, робкие и вялые дети → Уверенность в себе, бодрость, свободу в выражении чувств и мыслей

Сохранение психического здоровья ребенка

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !