

Консультация для родителей
Релаксационные игры как
способ снятия
психоэмоционального
напряжения у детей раннего
возраста.

Материал
подготовлен
О.В. Косовой,
педагогом-
психологом
МБДОУ д/с № 49
г. Североморска



Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость.

Я предлагаю Вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его, а также наладят сон.

***Цель:* сохранение и укрепление психического здоровья детей (снижение тревожности, регуляция процессов возбуждения и торможения НС, коррективировка повышенной эмоциональной напряженности, обучение приемам релаксации).**

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 предметами (прищепки, массажные мячики) – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки и массажного мячика;
- ❖ игры - «усыплялки», колыбельные.

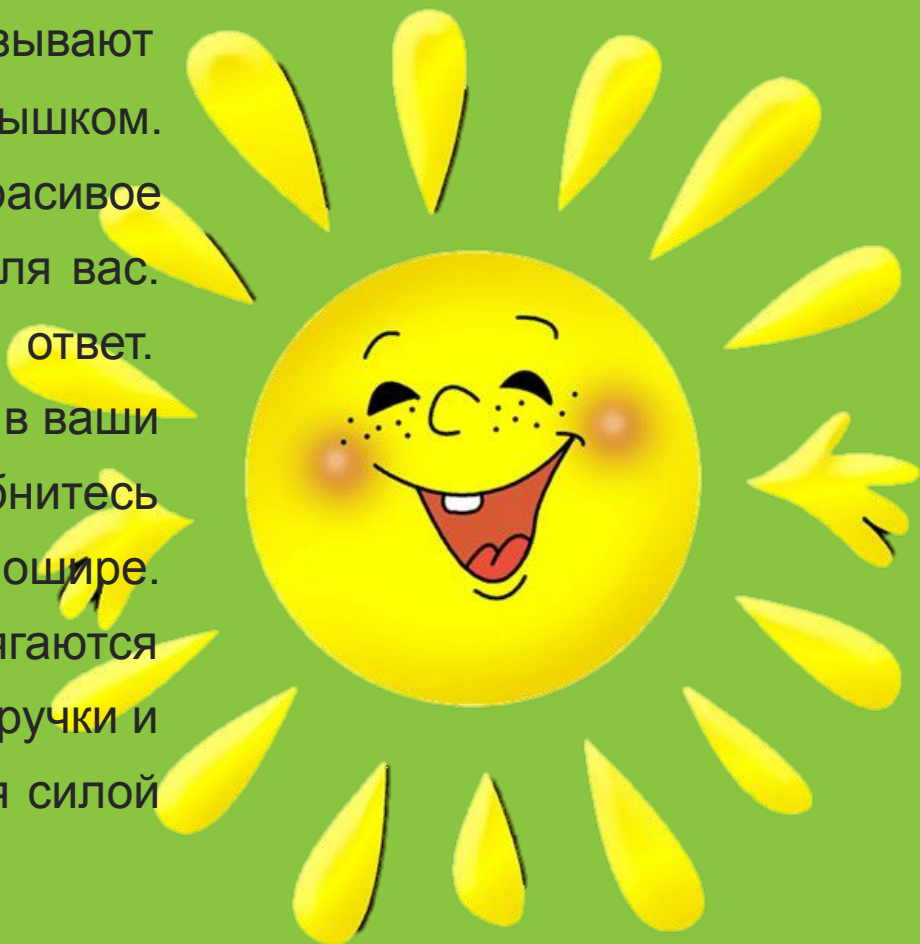
Игры на основе нервно-мышечной релаксации

- Игра «Солнышко»;
- Игра «Холодно-жарко»;
- Игра «Сорока-ворона».

Игра: «Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Содержание: детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Педагог: «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».



Игра: «Холодно-жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение

Содержание: Педагог: «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.)



Игра: «Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Содержание: дети сидят в паре на стульях, проговаривают слова-потешки, и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки (затем левой), 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!



Игры на релаксацию путем

чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

- Игра «Согреем бабочку»;
- Игра «Легкое перышко»;
- Игра «Дышим животиком»;
- Игра «Часики».

Игра: «Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные

техники.
Содержание: дети сидят на стульях. Педагог показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (обучая этому дыхательному упражнению, педагог может попросить детей широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Педагог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки (на начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе произнести долгий звук «У»).



Игра: «Легкое перышко»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Содержание: В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробке — цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. *Далее выполняем следующие упражнения.*



Игра: «Дышим животиком»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Содержание: это упражнение делают лежа. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик Поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Сели бегемотики,
Потрогали животики:
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).



Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот любую небольшую игрушку, например рыбку, и посмотрите, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Помните:

Брюшное дыхание — противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Игра: «Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Содержание: Педагог: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Мама и ребенок размахивают руками, говорят: «Тик-так».

Хочу обратить Ваше внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!



Игры с предметами (прищепками, массажными мячиками)

- Игра «Зайчик и собака»;
- Игра «Мамин помощник»;
- Игра «Серый волк»;
- Игра «Колючий ежик».

Игры: «Мамин помощник», «Серый

ВОЛК»

Содержание: Педагог показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю юбки, сопровождая действия словами:

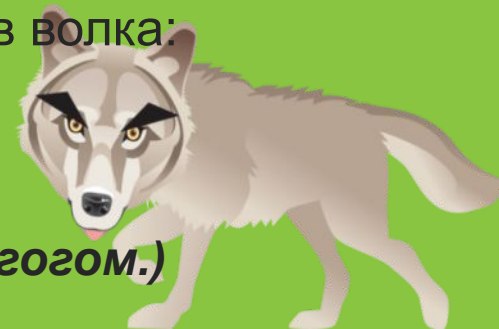
Наша мамочка устала,
Всю одежду постирала,
Милой маме помогу,
Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за педагогом.)

Затем педагог показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.
Не боимся тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за педагогом.)



Игра: «Зайчик и собака»

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

Содержание: педагог рассказывает известное стихотворение и выполняет действие с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять – *Пальцы левой руки показывают «зайчика»*

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает

И собаку выпускает.

Собака злая лает,

Зайчик убегает.

Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака

Левая рука убирается за спину



Игры: «Колючий ежик»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Содержание: На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе с детьми вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете "ежика" по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. *Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:*

Дай ладошечку; моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в колючках серый ежик,
Ищет ягодки-грибочки
Для сыночка и для дочки.



Помните:

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

Игры –«усыпплялки», колыбельные

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыпплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если это делать правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам сон у малыша будет спокойный и продолжительный.

Колыбельные не обязательно петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать.

Игры: «Малышам всем спать пора»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с **ОСНОВНЫХ** мышечных групп тела малыша.

Содержание: все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание от него.

Нашим пальчикам спать пора,
Нашим ручкам спать пора,
Нашим глазкам спать пора,
И волосикам спать пора.
Нашим ножкам спать пора,
И животу спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Лобику тоже спать пора.
Малышам всем спать пора!

