Учите детей расслабляться!

Многие дети, посещающие детский сад, переживают стресс и находятся в постоянном напряжении. Важно помочь им расслабиться и успокоиться. Когда ребёнок спокоен и расслаблен, информация, которую ему необходимо усвоить, передаётся по нервным путям легче и более полно. Если тело ребёнка напряжено и неподвижно, восприятие информации из окружающей среды или даже от собственного тела становится очень ограниченным, и ребёнку трудно правильно отреагировать или принять подходящее решение. Предлагаем Вам игры для нормализации мышечного тонуса. Дети станут восприимчивее, любопытнее, у них поднимется настроение. Да и для нас, взрослых, работа с детьми, которые чувствуют себя хорошо, будет более приятной и продуктивной!

Подвижные игры
с элементами дыхательной гимнастики и на релаксацию

«ДРАКА»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»
Это упражнение полезно проводить с тревожными и с агрессивными детьми.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами затем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение повторить 2-3 раза.

«КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и позовём на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение повторить 2-3 раза.

«ДУДОЧКА»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Подвижные игры
для нормализации мышечного тонуса

«ШТАНГА»

Вариант 1.
Цель: Расслабить мышцы спины.

Все играющие стоят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, положите штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

2 Вариант.
Ведущий дает инструкцию: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».
Упражнение можно выполнить несколько раз.

«СОСУЛЬКА»

Цель: Расслабить мышцы рук.

Все играющие стоят или сидят в кругу.
Ведущий: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем: Здорово получилось!»

«ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

Все играющие стоят или сидят в кругу.
Ведущий: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем туловище вниз»".

«НАСОС И МЯЧ»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

Ведущий дает инструкцию: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" - выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем игроки меняются ролями.