

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 релаксационных игр:* сохранение и укрепление психического здоровья детей (снижение тревожности, регуляция процессов возбуждения и торможения нервной системы, корректировка повышенной эмоциональной напряженности, обучение приемам релаксации).

### **Существуют разные релаксационные игры:**

#### **1. Игры на основе нервно-мышечной релаксации.**

*Игра: «Улыбка»*

*Цель:* снять напряжение мышц лица.

*Содержание:* ребенку показывают картинку с улыбающимся солнышком. Взрослый: «Посмотри, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для тебя. Давай улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуй, как улыбка переходит в твои ручки, доходит до ладошек. Улыбнись еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Растягиваются твои губки, напрягаются щечки. Дыши и улыбайся!».

*Игра: «Холодно-жарко»*

*Цель:* снять психоэмоциональное напряжение.

*Содержание:* Взрослый: «Мы играем на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Нам стало холодно, мы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греемся. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Ребенок и взрослый повторяют действия несколько раз.)

#### **2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.**

*Игра: «Согреем бабочку»*

*Цель:* достичь релаксации через дыхательные техники.

*Содержание:* ребенок и взрослый сидят на стульях. Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Ребенок дышит на ладошки (обучая этому дыхательному упражнению, взрослый может попросить ребенка широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Ребенок и взрослый 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 ребенку на выдохе произнести долгий звук «У»).

*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.

#### **3. Игры с предметами (прищепками, массажными мячиками).**

*Игры: «Мамин помощник», «Серый волк»*

*Содержание:* Взрослый показывает ребенку 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.*

Ребенок повторяет текст и движения за взрослым.

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

*Серый волк – зубами щелк.*

*Не боимся тебя, волк!*

Ребенок повторяет текст и движения за взрослым.

*Игры: «Колючий ежик»*

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

*Содержание:* На Вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе с ребенком 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.*

#### **4. Игры –«усыплялки», 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 «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у ребенка условный рефлекс на засыпание. Если это делать правильно, то ребенок буквально на глазах расслабляется и быстро отходит 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.

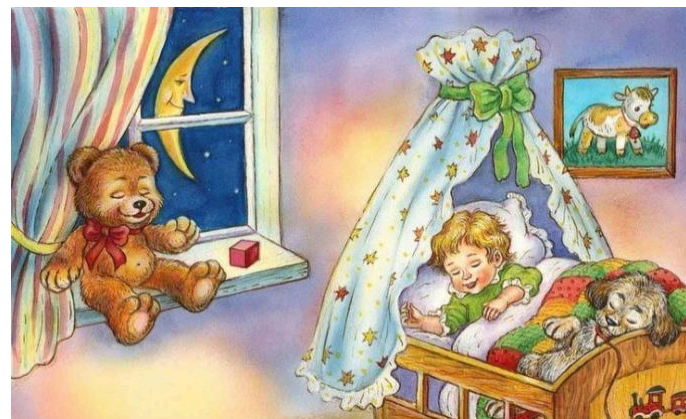
**Содержание:** ребенок лежит в кровати, взрослый нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока ребенок не уснет.

*Нашим пальчикам спать пора,  
Нашим ручкам спать пора,  
Нашим глазкам спать пора,  
И волосикам спать пора.  
Нашим ножкам спать пора,  
И животуку спать пора,  
Спинке тоже спать пора,  
Лобуку тоже спать пора.  
Малышам всем спать пора!*

## **Государственное учреждение специального образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Барановичского района»**



### **Буклет для родителей «Релаксационные игры как способ снижения психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста»**



**Информацию подготовила  
педагог-психолог ЦКРОиР  
Грицкевич О.Э.**

**2025 г.**