

Игры в период адаптации на основе нервно-мышечной релаксации

Аннотация

Игры в детском саду, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад. Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

«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.

«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.)

«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».

«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 самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки, жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики 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.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАДОШКИ»

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

«ВЬЮНОК»

Упражнение выполняется в парах. Один из детей, легко перебирая пальчиками рук, "поднимается" по спине другого ребенка снизу вверх (вьюнок растет, тянется вверх)

Упражнение снимает напряжение, успокаивает ребенка.

Примечание: перед выполнением этого и предыдущего упражнений необходимо обратить внимание детей на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

«ПЕРЕМАТЫВАНИЕ КЛУБОЧКОВ»

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1–1,5 м. Ребенок перематывает нитку с одного клубочка на другой. Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины. Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

ЛОПАЙ — ТОПАЙ

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение или чувство злости, выполнить простые движения — потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.

РАЗРУШИТЕЛИ

Вместе с детьми собрать крепость (башню, стену) из картонных кубиков (кубиками могут быть склеенные и покрашенные коробочки из-под продуктов, парфюмерии). Потом дети разрушают эту крепость, бросая в нее мячи. Упражнение выполняют до тех пор, пока есть желание строить и разрушать.

СЕКРЕТИКИ

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 г 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) — манку, рис, горох, фасоль, гречку и т.п. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же такое находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

РВАНАЯ БУМАГА

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают все это в большую кучу. Потом можно этой бумагой посыпать друг друга, подбрасывать ее вверх. Предварительно нужно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе будем собирать кусочки бумаги и мыть руки.

МЕСИМ ТЕСТО

Манипуляции с тестом отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети просто мнут его в руках, месят, по желанию могут лепить из него различные фигурки. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоем или поодиночке.

Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2 столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, нужно добавить немного воды и хорошо его размять.

ПУШИСТЫЕ РИСУНКИ

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу — картон, фанеру. Ребенок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребенка, снимает напряжение.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Дети становятся мыльными пузырями. Под слова ведущего, имитирующего выдувание мыльных пузырей, дети выполняют различные движения.

Осторожно — пузыри!

Ой, какие!

Ой, смотри!

Раздуваются!

Блестят!

Отрываются!

Летят! И лопаются!

Мыльные пузыри лопаются (хлопок в ладоши). Дети падают на ковер, расслабляются, некоторое время отдыхают. Упражнение повторяется.

МИШКИ

Дети изображают медведей, выполняют различные движения.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли мишки погулять.

Раз, два, три!

Ну-ка! Порычи!

После слов ведущего медведи дружно рычат, так, как им этого хочется.

МАЙСКИЕ ЖУКИ

Дети — майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На полянке, у реки,

Летают майские жуки.

Падают, устали!

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке. Упражнение можно повторить 2–3 раза в зависимости от желания детей.