Альбом релаксационных упражнений с детьми дошкольного возраста.

Составитель:
Педагог-психолог
Шемякина С.В.

г. Минусинск, 2022г.

Релаксационные психологические игры и упражнения

Случается так в жизни ребенка, что ему определенные эмоции мешают полноценно включиться в игру и прочувствовать заданный ролью образ. Состояние тревоги, агрессии, страха сопровождается зажимом различных групп мышц, поэтому работа психолога по снижению уровня психоэмоционального напряжения детей обязательно включает в себя и снятие психомоторного напряжения - мышечную релаксацию.

Поэтому, включая с такими воспитанниками систему мер по снижению уровня психоэмоционального напряжения, мы помогает таким детям полноценно проживать период детства и участвовать во всех видах деятельности.

Система мер по снижению уровня психоэмоционального напряжения может включать следующее:

- релаксационные упражнения;
- релаксационные настрои, визуализации;
- дыхательные упражнения;
- работа с «сухим бассейном»;
- гармонизация эмоционально-личностной сферы ребенка методами арт-терапии, массаж, растирание тела;
- тактильный контакт с ребенком;
- психопрофилактические упражнения (психогимнастика) и др.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, у некоторых появляется сонливое состояние. Опыт показывает, что в результате применения релаксации у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться, им не совсем понятно. Поэтому в основе некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц следует их расслабление. В играх - релаксациях используется и способность детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело расслабляется. Однако этот метод хорошо работает только с детьми, достигшими старшего дошкольного возраста, а первый можно применять в любые возрастные периоды.

Релаксационные настрои для дошкольников Л.П. Дьяченко.

Релаксационные настрои проводятся один раз в день. Поскольку дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжете настроев специально введены элементы тактильного взаимодействия психолога и ребенка.

Это положительно влияет на реакцию расслабления. В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки:

1-й этап: удобно сесть или лечь и расслабиться;

2-й этап: прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище; желательно при этом закрыть глаза;

3-й этап: ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети устраиваются удобно. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая, спокойная музыка.

Ведущий: «Устраивайтесь удобно. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

СКАЗКА

«Как важно уметь расслабляться»
Автор А. Андреенко

Мальчик и девочка шли по дороге вдоль опушки дремучей лесной чащи.

Размахивая руками и перебивая друг друга, они громко спорили. Каждый настаивал на своём.

У спорщиков хватало времени, чтобы посмотреть кругом, а между тем, за ними из чащи следили две пары внимательных пар глаз. Наблюдали за ними…два тигра: один большой, другой совсем маленький.

Тигры не собирались нападать на людей. После сытного обеда они были настроены мирно. Тигров интересовало другое. Между ними шёл вот какой разговор: взрослый, показывая лапой на детей, наставительно поучал маленького Тигрёнка.

Люди обычно очень мудры, И хотя я не понимаю человеческой речи, вижу, что сейчас они делают ошибки.

Посмотри, как много сил они расходуют впустую, горячась и размахивая руками. Сейчас мускулы их тела и все внутренности работают так, будто их хозяева борются. От этого организм теряет, как бы сжигает, много полезных веществ. Никогда не повторяй этих ошибок. Твои неработающие мышцы всегда должны быть расслаблены и мягки, как мох, на котором мы сейчас лежим. И

особенно мышцы головы и шеи. Ты станешь сильнее, если будешь следить за этим особенно после еды.

А почему после еды? –удивился Тигрёнок.

Потому что твои внутренности будут работать во всю силу и добудут из пищи, которую ты съел, всё самое полезное для питания мышц и мозга.

А ты отдыхаешь и расслабляешься после еды? - недоверчиво спросил Тигрёнок.

Конечно. Посмотри, как я расслаблен.

Мышцы расслаблены, я спокоен, а значит, прекрасно работает голова и внутренности, или говоря научно – мозг и внутренние органы.

-Действительно, мышцы совсем мягкие, - подтвердил Тигрёнок, потрогав напарника.

А теперь будь внимателен, - предупредил его тот.

Он вдруг вскочил, оскалил пасть. При этом шерсть на шее стала дыбом, мышцы могучих лап, чуть подрагивая, напряглись, дыхание стало шумным и прерывистым.

Теперь я готов к борьбе, - прорычал Тигр.

Решение принято, мозг отдал команду и направил в тело вещества, делающие его сильным и устойчивым к ранам…

Теперь не время раздумывать. Сейчас голова может выполнять только простую работу – руководить мышцами. А внутренние органы совсем отключились, чтобы выжить, они отдали всю силу, все запасы полезных веществ мышцам для борьбы: сейчас те решают их судьбу и должны быть сильнее, чем у врага… Теперь всё решает не ум, а сила и ловкость, - прорычал Тигр, и вид его стал совсем страшен.

Значит, ты сейчас глупее, чем минуту назад, когда спокойно лежал рядом со мной? – простодушно удивился Тигрёнок.

Конечно, улыбнувшись от неожиданного вопроса, расслабляясь, подтвердил взрослый Тигр. – Такой закон. Чтобы хорошо работала голова, мышцы должны быть расслаблены. Полезны тренировки в расслаблении. Когда решаешь тяжёлую задачу, обдумываешь что – нибудь, надо постараться как следует расслабиться и успокоить дыхание.

А почему люди не расслабляют мышцы во время разговора, чтобы стать умнее, - изумился Тигрёнок.

А они часто забывают, что главная их сила не в мышцах, а прекрасном мозге, который гораздо лучше нашего.

С этими словами Тигр вздохнул и мягко ступая, направился вглубь леса. За ним задумчиво засеменил Тигрёнок – у него ещё было много вопросов к старшему.

ПРИЕМЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

- **Простое расслабление мышц**

Метод основан на том, что после существенного напряжения определённой группы мышц закономерно следует расслабление.

Возьмите какой-нибудь цилиндрический предмет, который можно обхватить пальцами (ножка стула, рукоятки швабры). Сильно сжать его пальцами правой (левшам - левой) руки, как будто хотите раздавить его. Когда терпеть станет невмоготу, разожмите пальцы. После напряжения закономерным является расслабление – пусть Ваша рука свисает или лежит на колене.
Напряжение мышц ноги достигается так. Сядьте на пол, упритесь в него руками позади себя и, подняв ногу, прижмите ступню к стене, давите на неё так, будто хотите подвинуть стену. Почувствовав изнеможение, лягте на пол. Проследите за ощущениями в конечностях.

- **Быстрое расслабление мышц**

Лягте поудобнее. Лучше босиком. Можно накрыться лёгким покрывалом.
Закройте глаза. Лежите спокойно. Пофантазируйте.
Согнув ноги буквой «Л», похлопайте по ним снизу вверх и обратно.
Сделав глубокий вдох, задержите дыхание, втяните живот и прижмитесь поясничными позвонками к подстилке. Зафиксируйте это положение. Выдохните и полностью расслабьтесь. Повторите 3 раза.
Сделав вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая как можно сильнее. Потом выдохните и расслабьтесь.
Продолжайте обнимать себя. Покачивайтесь из стороны в сторону, согнув ноги в коленях. Разожмите объятия и продолжайте лежать, почувствуйте расслабление. Не спешите закончить релаксацию. Лежите пока Вам этого хочется. Затем потянитесь, медленно откройте глаза, потихоньку сядьте.

- **Расслабление при помощи подручных средств (мячики пластмассовые, вата, шишки, камушки, вода, песок и т.п.):**

Ребенок дует с разной интенсивностью на мячик, расположенный на ладошке.
Ребенок держит в руках шишки и их сжимает и разжимает.
Ребенок растягивает вату, скручивает, скатывает. Закрытыми глазами определяет, какое количество ваты у него в руках (мало, очень мало, много, очень много, нет ваты).

«Медведица и медвежата»

Мама медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их с силой снимают их в своих лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в сторону, и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает медвежатам шишки. Повторять игру 2-3 раза.

На берегу моря/для детей 6-7 лет/

Дети играют на берегу моря с камушками, плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

Игра с песком

Набрать в руки воображаемый песок/ на вдохе/. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках/задержка дыхания/. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы/на выдохе/. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела; лень двигать тяжёлыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

Мое воображение

Попросите детей закрыть глаза и представить себе:
-что они взяли в руки кусочек льда;
-что они взяли в руки и нюхают ароматный цветок;
-что они гладят мягкого пушистого котенка;
-что они кушают самое вкусное в мире яблоко.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Муха в плену

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта за относительно короткое время.

Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги. Плечи и голова стремиться вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться нужно не менее 3 минут.

В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведёт к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело « растекается» по полу подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц. Можно предложить участникам другой (не муха) объект внимания, другую цель, например путешествие улице с рассматриванием домов вспоминанием их последовательности.

«Стряхивание»

Упражнение делается на месте и в движении.
Потряхивание расслабленными кистями рук, всей рукой, обеими руками.
« Стряхнули водичку с рук»
Поочерёдное потряхивание правой (левой) расслабленной ногой.
« Стряхнули снег с ботинка»
Повороты вправо (влево) всего корпуса и расслабленных рук (« Руки как плети», «Как ветки обвивают ствол дерева при ветре»).

«Сосулька»

У нас под крышей	*руки над головой*
Белый гвоздь висит,	-//-//-//-//-//-//-//-
солнце взойдёт,	*уронить расслабленные руки вниз и присесть*
гвоздь упадёт.	-//-//-//-//-//-//-//-

(В. Селиверстов)

«Шалтай-болтай»

Шалтай-болтай сидел на луне
Шалтай-болтай свалился во сне. (С.Маршак)
Ребёнок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус вниз.

Игра с муравьём

На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены прямые/вдох/
Оставить ноги в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей /задержка дыхания/. Мгновенным снятием напряжения в стопах. Сбросить муравья с пальцев ног / на выдохе/. Носки идут вниз в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить 2-3 раза.

Я – кошка

Когда мы гладим кошку, она начинает мурлыкать от удовольствия. Её совершенный слух позволяет ей исключительно тонко дифференцировать звуки. Например, она безошибочно узнаёт о приближении хозяина по характерным звукам его шагов. Острое зрение позволяет ей прекрасно видеть даже в темноте. Обоняние у кошек тоже развито великолепно: если Вам случалось недавно гладить другую кошку, Ваша Муська это сразу учует. Попробуйте мысленно поставить себя на место кошки, ощутить всё богатство чувственных впечатлений.
Свернитесь клубочком на ковре наподобие спящей кошки. Закройте глаза и следите за тем, чтобы дыхание стало глубоким и спокойным.
Почувствуйте вес своего тела, приятное ощущение от контакта тела с мягким ковром. Сконцентрируйтесь целиком на этих ощущениях.
А теперь переключитесь на слуховые ощущения. Вслушайтесь в каждый индивидуальный звук в отдельности, а затем ощутите их общую гармонию.
Теперь медленно откройте глаза. Внимательно рассмотрите каждый предмет, попадающий в поле Вашего зрения. Оцените его красоту.
Измените позу, так чтобы Вы оказались стоящим на четвереньках. Попытайтесь потянуться как кошка, сначала выгнув спину дугой, а затем снова распластавшись по ковру. А теперь сядьте и медленно осмотритесь вокруг, мысленно фиксируя каждый предмет.

Океан

Я слышу океана шум… прибой…
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной
И убаюкивает нежно.
Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.
Прислушайся к себе: тепло и свет

Вольются в твои ноги, руки, шею,
Тепло идёт по телу, в твою грудь…
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее…
Мы волны слышим, тишина… покой…
Лицо ласкает солнца лучик …
Вот ветерок сюда к нам залетел,
И отогнал за горы тучи.
Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке…
К вам силы вновь вернулись!
Пора вставать! Пора вставать!
Как хочется, что б все вы улыбнулись!
(*музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос*
речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п: лёжа на спине.)

Бабочка.

Бабочка порхала,
Всё к цветам летала.
Крылья стали уставать,
Видно, надо отдыхать.
Вот присела на цветок,
Крылья опустила
И головку свесила,
Будто загрустила…
Отдохнула… посидела…
Да и снова полетела.
(дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по – турецки», скрестив ноги).

Снежинка.

Лёгкая снежинка – белая пушинка
Легла на ладошку отдохнуть немножко.
Лучики расслабила и прикрыла глазки…
Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке…
Ветер, ты здесь не шуми!
Нам снежинку не буди!
Пусть снежинка расслабляется,
Сил надолго набирается.
В путь далёкий силы надо:
ей лететь за снегопадом!

Облака.

В небе синем к нам издалека
Приплывают белые облака.
Накрывают облака мягким одеялом…
Как приятно и легко

Всем ребятам стало!
Белой пеной облака нежно окружают,
В сон волшебный и прекрасный
Деток погружают.
Вот закрылись глазки – снятся детям сказки…
Облака плывут, плывут –
Отдых и покой несут…
Все ребятки отдохнули,
С боку на бок повернулись… потянулись –
И… проснулись!
До свиданья, облака, небо голубое,
Много – много, много раз
Встретимся с тобою.

«Поза покоя»

Инструкция: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза
Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье…
И становится понятно –
Расслабление приятно! (пауза 1-2 мин.).
- Теперь сжали руки в кулаки, разжали, сделали глубокий вдох, выдох и открыли глаза».

«Солнечный зайчик»

Инструкция: «Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

ЛИТЕРАТУРА:

1.В. Каппони, Т. Новак, «Сам себе психолог».
2.Клюева Н.В., Ю.В. Касаткина. «Учим детей общению».
3.Лопатина А, Скребцова М, «500 игр по темам в детском саду, школе и дома».
4.Серия «Вообрази себе» -Поиграем-помечтаем», Издательство «Учитель».
5.Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате.
6.Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М."Тропинка к своему Я. Дошкольники"