

«Улыбка»

Цель:

снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения:

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 пошире.

Растягиваются ваши губки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

«Холодно – жарко»

Цель: *снятие психоэмоционального напряжения.*

«Светит яркое солнце. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь.

Выглянуло солнышко из-за тучки. Ребятки согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...»
(Дети повторяют действия)

«Лимон».

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:
- *Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он.*

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции, способствуют снятию мышечного напряжения. Так же игры с прищепками способствуют развитию мелкой моторики коммуникативной функции речи, воображения.

Игры-релаксации с детьми раннего возраста



Все прищепки собираю»

«Интересный разговор»

Ритмичное открывание и закрывание
прищепок обеими руками по ходу
проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак-квак!»

А утенок: «Кряк-кряк!»

Все сказали,

все спросили.

Хорошо поговорили!

«Глупая ворона»

Взрослый сопровождает текст
с прищепкой проговариванием
стихотворного текста. Дети повторяют
текст и движения за ведущим.

Глупая ворона

Увидела бумагу –

Как ее ухватит!

Думала конфета, Оказалось... фантик.

«Мамин помощник»

Психолог показывает детям
прищепки и рассказывает о
предназначении их в быту, предлагает
поиграть. Показывает, как тремя
пальчиками можно прицепить
прищепку к краю коробки,
сопровождая действия словами.

«Наша мамочка устала,

Всю одежду постирала,

Милой маме помогу

«Птичка»

«Птичка клювом повела
(рука с прищепкой поворачивается из
стороны в сторону)

Птичка зернышки нашла»

(другая рука показывает ладошку с
воображаемыми зернышками)

«Птичка зернышки поела,
(пощипывание прищепкой ладошки)

Птичка песенку запела.

(прищепка ритмично открывает и
закрывает «ротик» - поет. Психолог и
дети напевают: «Ля-ля-ля»)

«На полянке»

Взрослый: «Представьте себе лесную
полянку, на которой растет мягкая
травка-муравка. Давайте ляжем на нее,
как на перинку. Вокруг все спокойно и
тихо, вы дышите ровно и легко. Ваши
ручки и ножки отдыхают. Вы слышите
стрекотание кузнечиков, пение птиц.

Вы чувствуете, как нежные лучики
солнца гладят ваш лоб, щечки,
дотрагиваются до рук, гладят ваше
тело (психолог поглаживает детей,
переходя от одного к другому). Лучики
гладят (имя ребенка). Вам хорошо,
приятно. А теперь потянитесь и раз,
два, три, открывайте глаза. Вы чудесно
отдохнули».

«Тихий час для мышат»

Взрослый предлагает ребенку
превратиться в мышонка и показать,
как он обедает – откусывает кусочки
сыра; гладит свой животик – наелся;
показывает сонным писком, что хочет
спать.

Затем ребенок - мышонок
укладывается на коврик «спать».
Включается музыка для релаксации на
1-2 минуты, ребенок лежит и слушает
музыку. На счет «три» мышонок
превращается в ребенка. Психолог:
«Откройте глазки, вы отдохнули и у
вас хорошее настроение, веселое и
бодрое».