

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Картотека релаксационных и психогимнастических игр

Подготовила: Савкатова А.Я.,
воспитатель.

Игры на расслабление и снятие мышечного напряжения

1. «Снеговик» (4–7 лет)

Ход игры:

Дети изображают снеговиков: стоят прямо, напрягают все мышцы.

Ведущий говорит: *«Наступила весна, солнышко пригревает...»*

По команде *«Снеговик тает!»* дети постепенно расслабляют мышцы: сначала плечи, затем руки, туловище, колени — и медленно опускаются на пол.

Методические рекомендации: сопровождать медленной спокойной музыкой, акцентировать внимание на ощущении расслабленности.

2. «Насос и мяч» (5–7 лет, в парах)

Ход игры:

Один ребёнок — «мяч», стоит, обмякнув, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена.

Второй — «насос», имитирует накачивание мяча: делает движения руками и сопровождает звуком «с-с-с».

С каждым «вдохом» «мяч» напрягается и выпрямляется, затем по команде *«Мяч лопнул!»* расслабляется и опускается на пол.

Методические рекомендации: менять роли после 2–3 раундов.

3. «Винт» (5–7 лет)

Ход игры:

Поставить пятки и носки вместе.

По команде *«Начали!»* поворачивать корпус влево-вправо, руки свободно следуют за корпусом.

По команде *«Стоп!»* остановиться и ощутить расслабление.

Методические рекомендации: можно сопровождать музыкой (например, «Пляска скоморохов» Н. Римского-Корсакова).

Игры на развитие воображения и эмоционального выражения

4. «Волшебный цветок» (4–6 лет)

Оборудование: спокойная музыка.

Ход игры:

Дети представляют себя ростками цветов, выбирают, каким цветком хотят быть.

Под музыку медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном».

Изображают, как цветок раскрывается навстречу солнцу.

Методические рекомендации: поощрять фантазию, обсуждать, какие цветы получились.

5. «Облака» (4–7 лет)

Оборудование: вырезанные из картона облака с разными мимическими выражениями (улыбка, грусть, удивление).

Ход игры:

Ведущий показывает облака, читает стихотворение об облаках.

Дети повторяют мимику облаков, изображают их движения (плавно «плывут» по комнате).

Методические рекомендации: варьировать эмоции, обсуждать, какое облако больше понравилось.

6. «Доктор Айболит» (3–6 лет)

Ход игры:

Один ребёнок — «доктор Айболит», остальные — «больные обезьянки».

Доктор подходит к каждой обезьянке, жалеет её, гладит.

Обезьянки «выздоровливают», радуются, делятся эмоциями.

Методические рекомендации: чередовать роли, обсуждать чувства.

Игры на концентрацию внимания и саморегуляцию

7. «Корабль и ветер» (4–7 лет)

Ход игры:

Ведущий: *«Представьте, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг остановился. Давайте поможем ему и пригласим ветер!»*

Дети вдыхают, втягивают щёки, затем шумно выдыхают через рот, имитируя ветер.

Повторить 2–3 раза.

Методические рекомендации: использовать образные сравнения, следить за дыханием.

8. «Подарок под ёлкой» (4–7 лет)

Ход игры:

«Представьте, скоро Новый год. Вы подходите к ёлке, зажмуриваете глаза, делаете глубокий вдох...»

Задержать дыхание, затем выдохнуть и открыть глаза: *«О, чудо!*

Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь!»

Методические рекомендации: после упражнения обсудить мечты детей.

9. «Дудочка» (4–7 лет)

Ход игры:

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните, поднесите дудочку к губам...»

На выдохе вытянуть губы в трубочку, повторить несколько раз.

Методические рекомендации: выполнять сидя или стоя, следить за плавностью движений.

Игры на взаимодействие и доверие

10. «Слепой танец» (5–7 лет, в парах)

Оборудование: лёгкая музыка.

Ход игры:

Один ребёнок — «слепой» (с завязанными глазами), другой — «ведущий».

Они берутся за руки и танцуют под музыку, ведущий направляет «слепого».

Затем меняются ролями.

Методические рекомендации: обеспечить безопасное пространство, контролировать темп.

11. «Гусеница» (4–7 лет)

Ход игры:

Дети становятся в ряд, держатся за руки, образуя «гусеницу».

Вместе передвигаются по комнате, сохраняя единство, преодолевают «препятствия» (мягкие модули, ленты).

Методические рекомендации: хвалить за слаженность действий, менять направление движения.

12. «Хочешь быть моим другом?» (5–7 лет)

Ход игры:

Дети встают в круг. Каждый выбирает себе друга, касается его рук и спрашивает: «*Ты хочешь быть моим другом?*»

Если ответ положительный, они образуют пару и делятся своими чувствами.

Методические рекомендации: поддерживать доброжелательную атмосферу, поощрять искренность.

Упражнения на общую релаксацию (перед сном или после активности)

13. «Ресницы опускаются...» (4–7 лет)

Ход упражнения:

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются... (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Методические рекомендации: произносить медленно, тихим голосом, с длительными паузами; можно сопровождать мягкой музыкой.

14. «Надуй шарик» (4–7 лет)

Ход упражнения:

Лечь на спину, руки на животе.

Вдох — надуть живот («шарик»), выдох — втянуть.

Повторить 3–4 раза.

Методические рекомендации: следить за ритмичностью дыхания, поощрять осознанность.