

Релаксационные игры для детей

Игры на основе нервно-мышечной релаксации:

- *«Поймай бабочку»*

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Выполнение: родитель/законный представитель показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Ребенок повторяет показанные движения. Затем медленно разжимает кулачки, смотрит, поймал бабочку или нет. Затем соединяет раскрытые ладони, представляя, что держит ее.

- *«Мороженое»*

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

- *«Часики»*

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Проведение: сегодня мы будем с тобой часиками. Стань прямо, ножки слегка расставь, ручки опусти вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед-назад.

Игры с прищепками

- *«Зайчик и собака»*

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развивать воображение.

Читается стихотворение и выполняется действие.

Раз, два, три, четыре, пять - Вышел зайчик погулять (*пальцы левой руки показывают «зайчика»*).

Вдруг охотник выбегает и собачку выпускает. Собачка злая лает (*правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собачка*). Зайчик убегает (*левая рука убирается за спину*).