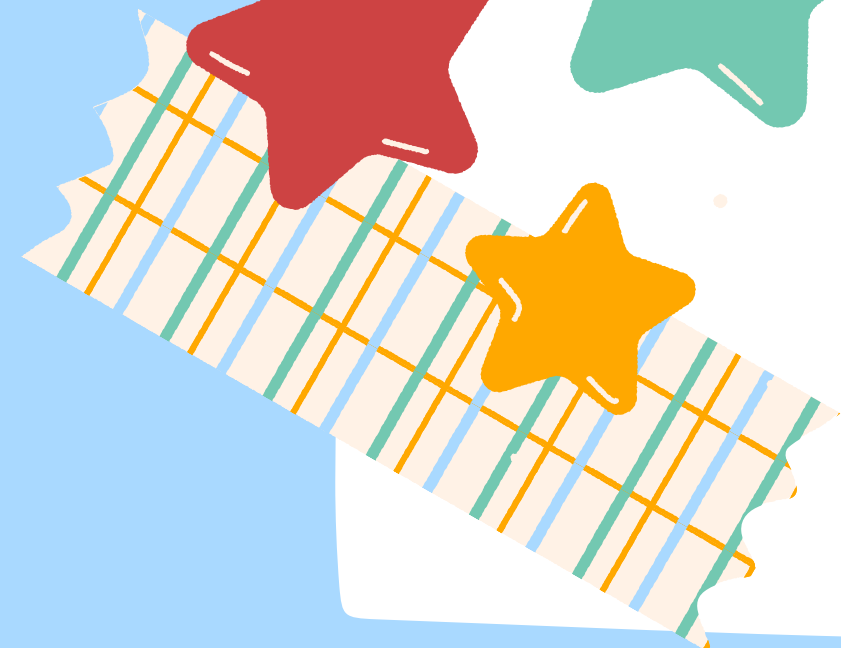
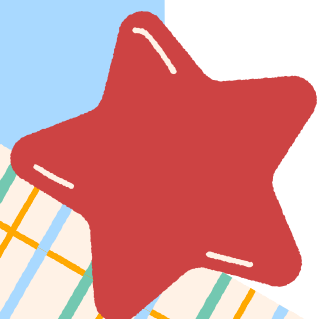
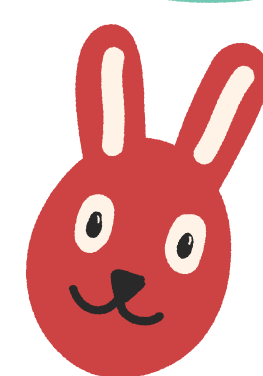


Игры для расслабления

Педагог-психолог Филатова А.А.





Детские игры обычно шумные и оживленные, но иногда и дети нуждаются в покое.

Детям гораздо проще достичь состояния покоя в игре. Но это не значит, что им надо будет отдыхать от движения.



"Дождь Барабанит по спине"

Участники сидят на подушках в кругу так, чтобы им можно было прикоснуться к спине сидящего впереди. Ведущий рассказывает детям историю одного ливня. При этом он очень точно описывает дождь. Осторожно постукивая по спинам впередисидящих, участники как бы передают друг другу силу дождя. Дождь моросит или льет как из ведра, а солнце поглаживает спину. Нужно следить за тем, что бы дождь попадал не в одно место, а на всю спину.

Пример Рассказа:

Дни были ужасно жаркие. Но постепенно небо стали затягивать тучи. Все надеялись на дождь, и когда сильный порыв ветра коснулся плеч и спины, одна за другой застучали капли. Редкие, легкие, едва заметные, они падали далеко друг от друга и скатывались вниз. Со временем капель становилось все больше; в них еще не было силы, они падали легко. Некоторое время дождь становился все сильнее и сильнее. Все тяжелее капли и сильнее шум дождя. Но это продолжалось недолго. Дождь начал терять силу, и только отдельные капли еще барабанят по спинке. Они становились все реже, все легче... Подул легкий теплый ветер"



«Деревья качаются»

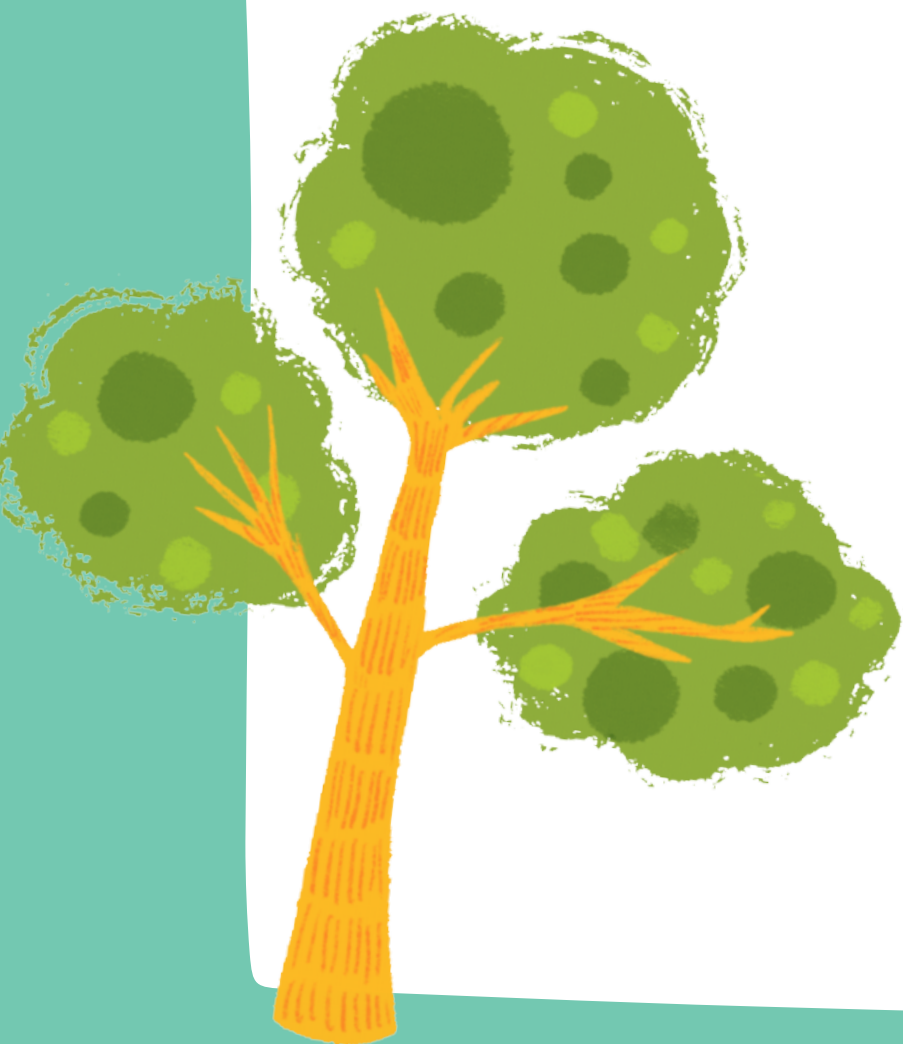
Участники расходятся по комнате. Они стоят на таком расстоянии друг от друга, что бы не соприкоснуться вытянутыми руками. Теперь они встряхивают отдельно ногами и руками. А под конец нужно встряхнуться всем телом. При этом можно рассказывать историю.



Пример истории:

Мы - яблони. Подул легкий ветерок, и наши ветви закачались на ветру (легкие покачивания руками над головой). Ветер усилился и наши ветки закачались сильнее (Покачивания становятся посильнее).

Наступила осень, на ветках появились яблоки, Наши ветки склоняются под тяжестью спелых яблок (наклоняемся в одну сторону, затем в другую). Яблоки такие тяжелые, что мы хотим от них освободиться. Что бы яблоки упали, сначала мы потрясем вот эту ветку (правая рука). Теперь вот эту (Левая нога, правая рука, левая рука). Несколько яблок все же остались на ветках. Попробуем еще раз сильно потрясти дерево (встряхнуться всем телом).



"Лед, слякоть, снег"

Участники ходят по комнате, выполняя задания ведущего. Он как можно более образно и наглядно рассказывает о разных почвенных покровах, о земле в разное время года. Участникам нужно с закрытыми глазами пройти по комнате, представляя, что они соприкасаются с самыми разными поверхностями. Так они могут пройти по траве, снегу, болоту, сухим листьям, песку, гравию, воде, грязи и т.д.

По мере освоения воображаемых поверхностей, участники стараются соответствующим образом изменять свою походку.



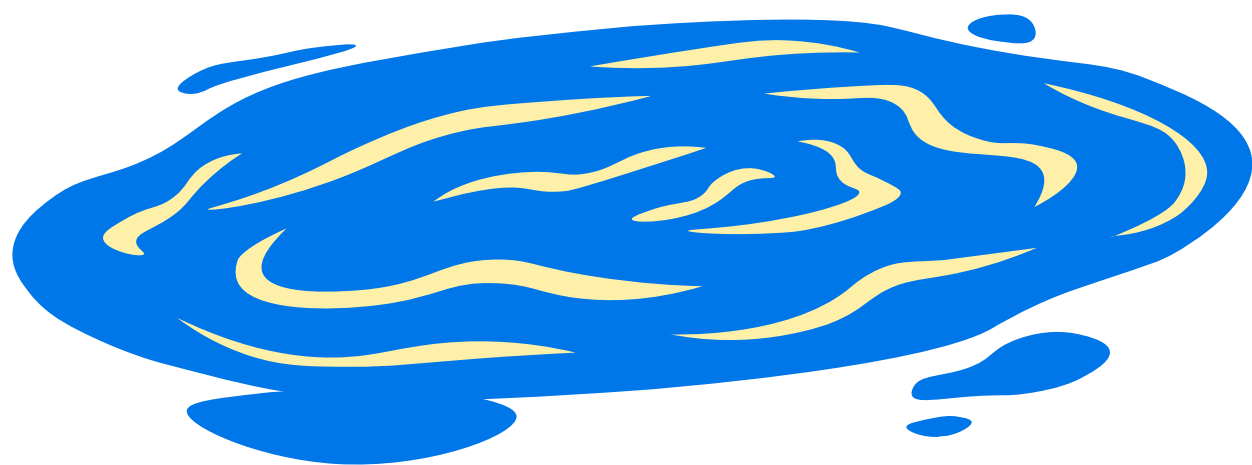
«Сосулька тает»

Участники расходятся по комнате. Они стоят на таком расстоянии друг от друга, что бы не соприкоснуться во время выполнения упражнения.

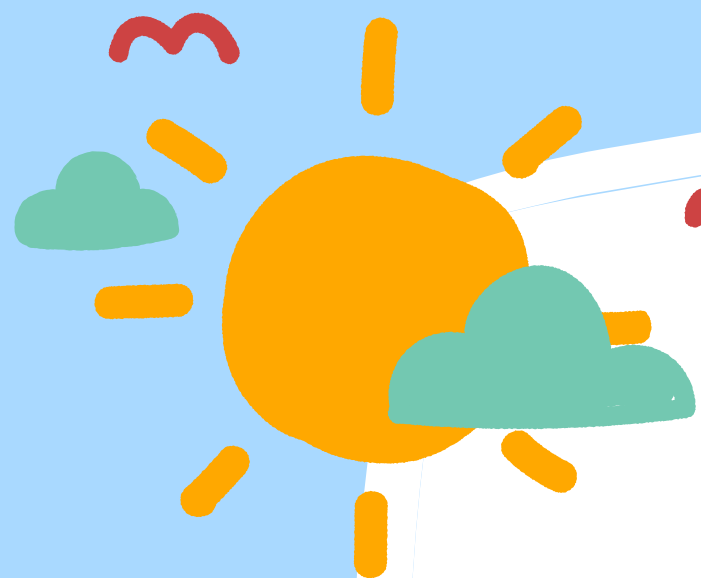
При этом можно рассказывать историю.

Пример истории:

Пришла зима и на крышах домов появились сосульки, (стоя в полный рост, нужно сильно напрячь мышцы («лед твердый»)). Выступило солнышко и сосулька стала медленно таять, (постепенно расслабляясь, опустить руки, голову, плечи, корпус). Солнышко пригрело еще сильнее и наша сосулька превратилась в лужицу (наконец, лед расслабленно на пол, разведя руки и ноги в стороны («лужица растеклась»)).



Выход из упражнения очень важно провести так, чтобы не разрушить достигнутый эффект расслабления. Поэтому Вы предлагаете ребенку прислушиваться к Вашему голосу и выполнять то, что Вы скажете: «Повернись на бочок. Коленки согни, к животу подтяни. Вставай на коленочки. Поднимайся в полный рост».



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ

