



Цель релаксационных игр - снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

- 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 - это известный факт;
- игры-«усыплялки», колыбельные имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат.

## Игры на основе нервно-мышечной релаксации

### «Сорока-ворона»

**Цель:** снять эмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

*Сорока-ворона кашу варила,  
Сорока-ворона деток кормила,  
Этому дала, и этому дала,  
И этому дала, и этому дала.  
А самому маленькому -  
Из большой миски  
Да большой ложкой.  
Всех накормила!*

### «Самолет летит, самолет отдыхает»

**Цель:** снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

### «Шишки»

**Цель:** снять напряжение.

**Процедура проведения.** Ведущий говорит: «Вы - медвежата, а я мама-медведица. Я буду бросать вам шишки (*ведущий имитирует соответствующее движение*). Вы будете их ловить (*ведущий показывает, что надо сделать*) и с силой сжимаете в лапах». Дети играют. Ведущий: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...».

### «Потягушечки»

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (*через несколько секунд*): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

## Игры-медитации

### «Тихий час для мышат» (*игра с элементами медитации*)

**Цель:** релаксация.

**Процедура проведения.** Психолог предлагает детям превратиться в мышат и показать, как они обедают - откусывают кусочки сыра; гладят свои животики - наелись; показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации на 1-2 минуты (с каждым разом можно увеличивать время), дети лежат и слушают музыку. На счет «три» все мышата превращаются в послушных ребят. Психолог: «Откройте глазки, вы отдохнули и у вас хорошее настроение».

## Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

### «Согреем бабочку»

**Цель:** достичь релаксации через дыхательные техники.

**Процедура проведения.** Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (обучая этому дыхательному упражнению, психолог может попросить детей широко открыть рот и произнести долгий звук «А»).

Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки (на начальном этапе освоения этого упражнения можно предложить детям на выдохе произнести долгий звук «У».)

### «Часики»

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: "Тик-так!" Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так».

## Игры с прищепками

### «Игры с прищепками»

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

**Процедура проведения.** Ведущий показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними - показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

*Наша мамочка устала,  
Всю одежду постирала,  
Милой маме помогу,  
Все прищепки соберу.*

*(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)*

Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

*Серый волк - зубами щелк.  
Не боимся тебя, волк!*

*(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)*

### «Зайчик и собака»

**Цель:** снять напряжение, развить коммуникативную функцию- речи, развить воображение.

**Процедура проведения.** Ведущий рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять - Вышел зайчик погулять.	<i>Пальцы левой руки показывают «зайчика»</i>
Вдруг охотник выбегает И собаку выпускает. Собака злая лает,	<i>Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака</i>
Зайчик убегает.	<i>Левая рука убирается за спину</i>

### «Лиса»

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

**Процедура проведения.** Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

*Хитрая плутовка, рыжая головка,  
Ротик открывает, зайчиков пугает.*

*(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)*

## Игры-«усыплялки», колыбельные

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, увещевают. И даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. Впоследствии они засыпают, едва педагог начинает напевать или проговаривать «усыплялку». А приученные отдаваться потоку образных представлений, они станут спать глубоким и крепким сном. Будет у малыша продолжительный спокойный сон – будет и здоровье. Вот почему так много внимания испокон веков уделяется ритуалу отхождения ко сну.

Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно «уметь петь», можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают. Все игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

### «Ложимся спать» (игра с куклой)

**Цель:** помочь ребенку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

**Процедура проведения.** Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кровати, берет куклу и говорит: «Всем ребяткам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платьице, колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, Катюша». Педагог обращается к детям: «А теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

### «Зайки серые»

**Цель:** подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег, и зайчик пушистый Алеша прилег... Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины теплая, и у... Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки теплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайкам!». Педагог подходит к каждому ребенку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку. Уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется.

### «Усыплялка для ладошек»

**Цель:** подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

**Процедура проведения.** Дети лежат в кроватях, педагог обращает внимание на их ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки, Хотят отдохнуть немножко	<i>Показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими</i>
Они собирали игрушки.	<i>Показать, как собирали невидимые игрушки</i>
С мамой лепили плюшки.	<i>Полепить из невидимого теста</i>
С бабулей варили кашку.	<i>Перемешать невидимую кашу</i>
Рвали в саду ромашки.	<i>Сорвать несколько невидимых цветков</i>
Кидали хлебные крошки Воробушкам на дорожке.	<i>Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими, кидая невидимые крошки</i>
Устали наши ладошки, Пускай отдохнут немножко.	<i>Сложить ладони одну на другую, расслабить руки</i>

### «Малышам всем спать пора»

**Цель:** подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

**Процедура проведения.** Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание от него:

*Нашим пальчикам спать пора,  
Нашим ручкам спать пора,  
Нашим глазкам спать пора,  
И волосикам спать пора.  
Нашим ножкам спать пора,  
И животу спать пора,  
Спинке тоже спать пора,  
Лобику тоже спать пора.  
Малышам всем спать пора!*

### «Все спят»

**Цель:** подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

**Процедура проведения:** Ребята лежат в кроватях. Педагог подходит к окну и начинает приговаривать:

*Бай-бай, бай-бай,  
Ты, собачка, не лай,  
Белолапа, не шуми.  
Петушок, не кричи,  
Моих ребяток не буди!  
Ребята выспятся,  
Большие вырастут  
И в школу пойдут!*

Педагог ходит спокойно между кроватей, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем заводит колыбельную:

*Все ласточки спят,  
И лисицы спят.  
И нашим ребяткам  
Спать велят.  
Ласточки спят  
Все по гнездышкам,  
Лисички спят  
Все под кустиками,  
Мышки спят  
Все по норочкам,  
Маленькие детки  
В кроватках спят.  
Спи и ты, Ванюша!  
Спи и ты, Катюша!*

*(Называет ласково тех детей, к которым подходит.)*

Другой вариант:

*Вот и люди спят,  
Вот и звери спят,  
Птички спят на веточках,  
Мишки спят на горочках,  
Зайки спят на травушке,  
Утки - на муравушке,  
Дети все - по люлечкам...  
Спят-поспят,  
Всеми миру спать велят!*

## «Прилетели гули»

**Цель:** подготовить ко сну, снять напряжение.

**Процедура проведения.** Педагог начинает напевно рассказывать «усыплялку», постепенно переходя на шепот. Ходит между кроватями, нежно нашептывает слова «усыплялки» и поглаживает каждого ребенка, таким образом снимая напряжение, успокаивая малышей:

*Ой, люли-люли-люли,  
Прилетели к нам гули,  
Сели гули на кровать,  
Стали гули ворковать:  
«Чем нам детушек кормить?»  
Одна гуля говорит:  
«Будем кашку варить».  
Другая гуля говорит:  
«Молочком будем поить».  
Третья гуля говорит:  
«В колыбелечке качать,  
Спать укладывать».  
Уж вы, детушки, спите,  
Глазки ангельски зажмите,  
Спите! Спите! Спите!»*

## «Игрушки»

**Цель:** подготовить ко сну, снять напряжение.

**Процедура проведения.** Дети в кроватях. Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

*Спать пора! Уснул бычок,  
Лег в коробку на бочок.  
Сонный мишка лег в кровать.  
Слоник тоже хочет спать,  
Хобот опускает слон,  
Видит сладкий, дивный сон.  
Наши детки тоже спят,  
Тихо носики сопят.  
Мягкие подушки  
Согревают ушки.  
Глазки закрываются,  
Сказки начинаются!*