Игры для расслабления (детям 3-6 лет)

Даже маленькие дети должны уметь расслабляться. Когда ребенок расслаблен, информация, которую ему необходимо усвоить, передается по нервным путям легче и более полно. Если тело малыша напряжено и неподвижно, восприятие информации из окружающей среды или даже от собственного тела становится очень ограниченным, и ребенку трудно правильно отреагировать или принять подходящее решение. Когда ребенок спокоен и чувствует себя безопасно и уютно, он учится быстрее и легче.

Многие дети, посещающие ясли и детские сады, переживают стресс и находятся в постоянном напряжении, важно уметь помочь им расслабиться и успокоиться. В этой главе мы предлагаем интересные игры, направленные на достижение этой цели. Прежде чем дети приступят к подвижным занятиям, имеет смысл проводить короткие расслабляющие игры. Малыши станут восприимчивее, любопытнее, у них поднимется настроение. Да и для нас, взрослых, работа с детьми, которые чувствуют себя хорошо, обещает быть более приятной и продуктивной. Дети заражают нас своей творческой жизненной энергией и помогают нам добиваться хороших результатов.

1. Волшебное перо

Описание:
Эта поэтичная игра дает детям прекрасную возможность расслабиться и сконцентрировать внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы . Ребята охотно разрешают прикасаться к себе необычным способом. Каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания. Игра развивает телесное сознание детей — в особенности их тактильное восприятие.

Материалы: вам понадобится большое красивое перо. Также вы можете использовать кончики собственных пальцев.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям:
Сядьте в круг на пол. У меня в руках волшебное перо, которым я коснусь разных мест вашего тела. Оно приятно на ощупь, и его прикосновенье подарит вам бодрость и веселье.
Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. После этого он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка.
(Играя в эту игру первый раз, ошибку на несколько сантиметров вы можете считать вполне хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от

цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место. Помните о том, что дети учатся, наблюдая.
Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы можете доверить волшебное перо одному или нескольким детям.)

2. Падающее перо

Описание:
В этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко либо иной подобный предмет, легкий и воздушный.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям:
У меня в руке маленькое пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю.
Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Мы можем посчитать вместе: раз… два… три… четыре… пять…
Теперь станьте здесь. Представьте, что каждый из вас — маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счете три, вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно. Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали: раз… два… три… четыре… пять…

3. Гамак

Описание:
Эта игра дает возможность хорошо расслабиться под музыку. Каждый ребенок может понежиться, получив необычный подарок от взрослых. Дети любят подобные игры.

Возраст участников: с 3 лет.

Материалы: шерстяное одеяло или простыня; спокойная инструментальная музыка. Очень хорошо подходят «Колыбельная» Брамса и «Мечтания» Шумана.

Инструкция детям:
В некоторых странах люди, когда хотят хорошо и комфортно отдохнуть, используют гамак. Полностью расслабившись, они ложатся в него и мягко покачиваются из стороны в сторону. Сегодня мы сделаем особенный гамак: я постелю на пол одеяло, и один из вас может на некоторое время улечься на него. Один взрослый становится у его головы, а другой — у ног, затем мы немного приподнимаем одеяло, и ребенок медленно раскачивается в гамаке в такт музыки. Все остальные дети стоят вокруг и могут, приветливо улыбаясь, подпевать звучащей

мелодии. Через некоторое время мы мягко опускаем ребенка на пол. И гамак освобождается для следующего ребенка.
(Присматривайте за ребенком, который качается в гамаке; напевайте мелодию вместе со всеми и ощущайте своим телом ее ритм.)

4. Волшебный воздушный шарик

Описание:
В этой игре дети учатся управлять своим телом, развивают чувство формы и пропорции. Одновременно они расслабляются и концентрируют внимание. Кроме того, ребята задействуют фантазию и развивают воображение.
Возраст участников: с 4 лет.
Инструкция детям:
Давайте вместе поколдуем и превратимся в воздушные шарики. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть…
Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы — ненадутые шарики, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму и все больше становились похожими на надутые воздушные шарики. Приступаю немедленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Выдохните воздух с четким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Старайтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.
Я задую в вас немного воздуха, а вы еще чуть-чуть приподнимитесь, чтобы стать побольше. *(Громко выдохните)* Сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз…
Теперь я вас опять немного увеличу. *(Снова выдохните.)*
Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдохните.)* Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не увижу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха… и тебе…
Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воздуха, выдувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь.
(Издавайте легкое «сс-с…», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)
Сс-с… теперь вы стали чуть меньше.
Сс-с… еще немного меньше.
Сс-с… и еще меньше.
Сс-с… и еще меньше.
Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха… Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел.
(Переходите от ребенка к ребенку, и если вы видите, что у кого-то остались напряженными плечи или коленки, обратитесь к нему.)
Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслабленно и легко. *(Нежно прикоснитесь к нужной части его тела, произнося «сс-с…».)*

5. Путешествующий шарик

Описание:
Используемый в игре цветной воздушный шар притягивает внимание детей и помогает тренировать чувство расстояния. Игра сплачивает группу.

Материалы: вам будет необходим надутый воздушный шар средней величины. Подберите хорошую инструментальную музыку; мы можем порекомендовать « Вариации на тему Моцарта » М.И. Глинки.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям:
Я хочу пригласить вас поиграть в игру, которая называется «Путешествующий шарик».

Сядьте тесным кругом на пол. Как только я включу музыку, начинайте передавать друг другу воздушный шарик, пока он не пройдет круг…
Теперь отодвиньтесь чуть-чуть назад, чтобы круг стал шире. Снова передавайте шарик по кругу, но на этот раз в другом направлении. Пусть он сделает еще один круг. Это уже немного сложнее…
Опять отодвиньтесь еще немного назад и сделайте круг еще шире. Ложитесь на живот, вытяните ноги, руки и снова передавайте шарик по кругу. Не бросайте его соседу, а протягивайте. Вы чувствуете, как шарик заставляет вас тянуться?
(Дайте кругу расшириться так, чтобы дети все еще могли передавать шарик. Для детей постарше — от 4 до 5 лет — хорошо провести другой вариант этой игры. В этом случае ребята начинают игру, сидя спиной к центру круга. Здесь круг должен увеличиваться медленней, а в третий раз, чтобы передавать шарик, дети могут лечь на спину.)

6. Мороженое

Описание:
Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям:
Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..
Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.
Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!
Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все

больше и больше тесте, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.
Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден…
И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам, что вы можете снова встать.

7. Я рядом с тобой

Описание:
Это оригинальное упражнение очень хорошо помогает детям сконцентрировать внимание. Не беспокойтесь, если дети лишь иногда будут правильно угадывать ваше приближение. Этот навык требует некоторой тренировки. Время от времени повторяйте игру, пока ваше терпение не будет вознаграждено. Дети могут обнаружить ваше присутствие множеством способов: слыша шелест вашей одежды, различая тень, ощущая вибрацию пола, волнение воздуха, запах ваших духов и иным образом, через те чувства, для которых даже нет названий.

Лучшие результаты получаются, если к началу игры ребята уже находятся в расслабленном состоянии, а также после расслабляющей сказки или сразу после обеда.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям:
Ложитесь на пол там, где вы чувствуете себя хорошо и уютно, и закройте глаза. *(Если нет ковра или коврового покрытия, дети могут лечь на шерстяные одеяла или небольшие матрацы.)*
Пока вы лежите с закрытыми глазами, я буду ходить по комнате — так тихо, как только смогу.
Я буду подходить к кому-нибудь из вас вплотную, а потом отходить. Когда я перестану говорить, в комнате станет совсем тихо. Попробуйте почувствовать, когда я подхожу к вам близко. Если вы почувствуете, что я очень близко к вам, поднимите вверх одну руку. А когда вам покажется, что я опять отошла, опустите руку вниз. Не открывайте глаз!
(Очень медленно ходите по комнате и подходите к детям. Подходите к одним и тем же ребятам с разных сторон.)

8. Колка дров

Описание:
Это замечательное расслабляющее упражнение, которое хорошо проводить осенью.

Возраст участников: с 5 лет.

Инструкция детям:
Представьте, что вы — дровосеки, которые работают в лесу. Вы завалили много

деревьев, распилили стволы на короткие бревна. Теперь эти бревна нужно поколоть, чтобы зимой положить их в печь или камин и хорошенько обогреть дом.
Станьте здесь, широко расставив ноги. Представьте бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите рукоять большого, тяжелого топора. Занесите этот топор над головой. Представьте, какой он тяжелый; глубоко вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дереву… Вам удалось его расколоть?
Давайте попробуем еще раз. Снова поднимите топор над головой. Вдохните, и, выдыхая, сильно ударьте по дереву…
Хотите сделать полено еще меньше? Тогда возьмите топор и расколите бревно еще раз…
А теперь принесите мне все поленья и сложите здесь. Кладите их аккуратно, друг на дружку.

9. Медведь после спячки

Описание:
В этой подвижной игре дети могут сосредоточиться и расслабиться, постепенно растягивая все мышцы.

Материалы: для первой части игры (медведь в зимней спячке) поставьте мелодичную музыку, например, «Колыбельную» Брамса и «Мечтания» Шумана .
Возраст участников: с 4 лет.
Инструкция детям:
Вы уже знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге, и когда начинает падать снег и в лесу дует ледяной ветер, им снятся спелые ягоды, которые они найдут летом.
Представьте, что каждый из вас — медведь. Ложитесь на пол и свернитесь калачиком, пока вам не станет достаточно тепло. Вы можете спать всю зиму вплоть до весны. Чтобы медведи смогли мечтать во сне, я включу подходящую музыку.
(Когда колыбельная закончится, продолжите рассказ о медведях.)
Наступила весна. Солнце светит ярче, и снег начал таять. Первые весенние цветы протягивают свои лепестки к солнцу. Медведи медленно просыпаются. Они ложатся на спину. Вы еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону… А теперь назад…
Поднимите другую руку и протяните ее вперед… в сторону… назад…
Медленно, очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Надавите обеими руками на пол и почувствуйте, как он устойчив.
Покачайтесь назад и вперед; сделайте это четыре раза… Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину. Вы почувствовали, как растягиваются ваши пальцы?
Проснуться вам помогут движения ногами. Пусть обе руки упираются в пол, поднимите вверх одно колено и медленно потяните ногу назад… Растяните таким же образом вторую ногу… Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад… Продержись так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз… два… три… четыре…
Теперь вы можете расслабиться. Радуйтесь пришедшей весне, а я тем временем поставлю вам какую-нибудь красивую музыку…

10. Макароны

Описание:
Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое очень нравится детям.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям:
Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.
Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком…
А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.

11. Могучий лев

Описание:
Это короткая интересная игра, помогающая детям расслабить мышцы лица и шеи. Одновременно она способствует углублению дыхания.

Эта игра нравится детям прежде всего потому, что они могут идентифицировать себя с могучим зверем и показать свой голос.
Возраст участников: с 3 лет.
Инструкция детям:
Встаньте на колени на пол и положите руки на ноги. Сейчас вы можете превратиться в великолепных львов: сильные когти… хвост с коричневой кисточкой… могучая голова с громадной пастью и блестящими зубами…
Широко откройте свои львиные глаза.
Теперь распахните львиную пасть и высуньте львиный язык.
Очень устрашающе!.. Но можно сделать еще кое-что…
Издайте негромкий, но мощный львиный рык; он, вероятно, звучит, как далекий гром или рычание большой, очень большой собаки.
А сейчас попытайтесь издать действительно страшный рык. Рычите на меня страшным рыком… Теперь порычите на своих соседей с одной, а потом с другой стороны от вас…
Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свою львиную морду и львиный язык…
Опять откройте глаза и еще раз порычите на меня… на ребят с левой стороны… на ребят с правой стороны… Не закрывайте львиную пасть.
Закройте глаза, еще раз почувствуйте свои львиные глаза, морду и язык…
А теперь закройте свою пасть. Оближите львиным языком львиные губы, сильно потрясите головой… и откройте глаза.

12. Пальцы прячутся

Описание:
Эта игра тренирует мышцы рук и является замечательной подготовкой к подвижным упражнениям из книги «Привет, ручки!» .

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям:
Сядьте на пол, протяните руки вперед и пошевелите пальцами, как сороконожка ногами.
Очень быстро поработайте пальцами в воздухе, вверх, вниз, в одну сторону, в другую сторону…
А теперь хорошенько спрячьте пальцы в кулачках, так чтобы никто не смог их увидеть. Они должны полностью скрыться. Никто не должен их больше видеть! Мы сможем их найти, только если позовем сыщика.
Теперь выпустите свои пальцы наружу. Покажите им весь белый свет, чтобы они сказали: «Мы уже бывали здесь прежде!»
Потяните растопыренные пальцы, превращая каждую кисть в красивую звездочку…
Теперь поднимите руки высоко вверх и скажите потолку нашей комнаты: «Добрый день, это я».
Помашите другому ребенку обеими руками и скажите: «Привет, это я».
Теперь положите руки на колени и дайте им перевести дух; пусть отдохнут ваши мизинцы; пусть отдохнут безымянные пальцы; средние пальцы пусть отдохнут; пусть отдыхают указательные пальцы; и, наконец, пусть отдохнет ваш красивый гибкий большой палец.

13. Праздничные свечи

Описание:
Эта игра поможет детям урегулировать дыхание и автоматически начать глубже дышать. Одновременно ребята смогут расслабить мышцы лица.

Это прекрасное, очень простое упражнение захватывает внимание детей и помогает им собраться.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям:
Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..
Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.
Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их всех. Дуйте очень сильно!
Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта…
Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед…
Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

14. Воздушный шар

Описание:
Чтобы построить один большой воздушный шар, дети должны включить свое воображение. В ходе игры они начинают глубже дышать, расслабляются и получают приятное чувство свободы и единения со всеми.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям:
Станьте в круг и возьмитесь за руки. Не размыкая рук, все одновременно ложитесь на спину на пол. Спокойно лежа на полу, представьте, что вы — большой красивый воздушный шар. В шаре совсем мало воздуха. Вы можете лежать совсем совсем расслабленно?
Если вы услышите звук «шшш…», это значит, что шар начинает медленно наполняться воздухом. *(Произнесите: «Шшш…»)*
Каждый из вас немного наполнился воздухом: воздух проникает всюду, в ступни, ноги, живот, руки…
Я буду вдувать в шар еще воздух, а вы постепенно поднимайтесь. Мне хочется увидеть, как все больше детей встает и шар все больше наполняется воздухом. Старайтесь не размыкать рук.
(Не спеша идите вперед и дайте детям возможность представить, что они медленно наполняются воздухом.)
Шар надувается все больше. Теперь уже видны красивые пестрые кольца, украшающие шар: желтые, красные и зеленые…
А теперь все дети встают. Продолжайте держаться за руки и дайте шару еще немного надуться. Сделайте круг шире и почувствуйте, как велик шар. Глубоко дышите, наполняйте воздухом живот, спокойно вдыхайте и выдыхайте… вдыхайте и выдыхайте…
Теперь представьте, что шар медленно-медленно взлетает в небо. Легкий ветерок уносит его за собой. Шар легко парит в воздухе. Его цвета сверкают на солнце, а внизу на земле стоят дети и говорят: «Смотрите, вот летит красивый разноцветный воздушный шар».
А теперь пришло время опять опустить шар на землю. Это совсем не сложно: надо выпустить немного воздуха из шара. Это сделаете вы, все одновременно издавая звук: «Сссссс… сссссс… ссссс…»
Почувствуйте, как в шаре остается все меньше воздуха. Держитесь за руки и

пройдите немного вперед. Выпустите еще воздуха из шара и почувствуйте, как он становится тяжелее. Ваша голова становится тяжелей, ваши руки и ваши ладони

становятся тяжелее, ваши ноги становятся тяжелее. Выпустите еще воздуха и вместе медленно-медленно опуститесь на пол и останьтесь там лежать очень расслабленными. Когда окажитесь на полу, вы можете разомкнуть руки. Я пройду мимо каждого из вас и посмотрю, где в шаре остался воздух.
(Переходите от ребенка к ребенку и «расслабляйте» части тела, которые еще выглядят напряженными.) Возможно, ты сможешь еще отсюда выпустить воздух. *(Издавайте вместе с ребенком звук «сссс…»)*

15. Круг, начертанный мелом

Описание:
Игра помогает детям расслабить мышцы ног и ступней.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям:
Ложитесь на пол…
Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый?
Нарисуйте мелом большой круг…
Теперь начертите совсем маленький круг…
Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг… и еще один маленький…
То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел?.. Начертите им большой круг в воздухе…
Теперь нарисуйте маленький круг…
Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг… и еще один маленький…
А теперь снова встаньте.