

## Релаксационные игры для преодоления стрессов и неврозов у детей

Как вы знаете, ребёнок может контролировать своё поведение и эмоциональное состояние. Наша осанка, поза, привычные движения выдают наше состояние. Чем младше ребенок, тем больше степеней свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

Тревожный, робкий, скрытный ребенок к 5 – 6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Сегодня я хочу рассказать Вам о возможности менять внутреннее состояние путём изменения привычных движений.

### 1. «Подари движение»

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15 – 20 секунд. Все остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается по кругу.

### 2. «Веселая зарядка» (Афонькин С. Ю., для детей с 4 лет)

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

### 3. «Зеркальный танец» (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары – зеркало, он с

наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются ролями.

#### 4. «Танец морских волн» (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий – «ветер» – включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки вторые. Море может быть спокойным – рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими – тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: Красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

#### 5. Этюд «Потянулись – сломались» (Баскаков, для детей с 4 лет)

Исходное положение стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол... лежим, отдыхаем, хорошо».

Замечание: Когда дети отдыхают на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, помочь снять «зажимы».

#### 6. Упражнение «Пообщаться руками»

Цель: Повышение сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Закрывать глаза, протянуть руки вперед и найти на ощупь кого-то. Попробовать пообщаться руками (поздороваться, потолкаться). Какими были руки на ощупь, с кем было комфортно?

#### 7. Упражнение «Море»

Цель: упражнение на расслабление.

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с учителем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну).

По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).

Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

8. И, разумеется, всевозможные психогимнастические этюды:

Психогимнастика «Цветы на полянке»

– Давайте представим, что все вы – разные цветы (растения) на полянке.

Светит ласковое солнышко. Как ваши головки поворачиваются за солнышком?

А теперь подул легкий ветерок. Как качаются ваши стебельки?

Ветер усиливается, на небе появляются тучи. Надвигается гроза, упали первые капли дождя. Что происходит с цветами? Покажите.

Но вот тучи рассеиваются, гроза стихает, показывается солнышко. Стекают последние капельки с ваших лепесточков. Умытые и свежие стоят цветочки на полянке и улыбаются солнцу.

9. Психогимнастика «Осенние листочки»

– Представьте себе, что все вы – осенние листочки. Ветер сорвал вас с веточки, и, прежде чем упасть на землю, вы затеяли танец. Вы то кружитесь, то ветерок вас относит куда-то. Кто-то, может быть, кружится в паре, а кто-то устроил целый хоровод.

Листочки все разные: веселые, грустные, сердитые, мечтательные, восторженные или удивленные. Некоторые листочки даже затеяли веселую игру и похожи на маленьких веселых птенчиков. Кто-то грустит об ушедшем лете. А кто-то сердится на ветер, который оторвал его от родной ветки. А кто-то завидует еловым колючкам, которые никогда не осыпаются.

Все вы разные по форме. Все вы росли на разных деревьях (рябина, береза, ива, дуб, клен, тополь, ольха, каштан). Все вы разных цветов и оттенков.

Источник: <http://trepsy.net/teles/?p=2>

педагог-психолог Георгиева М. О.