

Игры и упражнения, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения ребёнка

Воспитатель Беляева О.Н.

Игры и упражнения, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения ребёнка.



Наиболее эффективным методом обучения эмоциональному расслаблению и раскрепощению является аутогенная тренировка, в основе которой лежит самовнушение. Однако прежде чем переходить к ней, необходимо научить ребёнка произвольному расслаблению мышц. Экспериментально доказано, что отрицательные эмоциональные переживания, чувство тревоги неизбежно сопровождается напряжением мышц скелетной мускулатуры. В свою очередь, произвольное расслабление мышц способствует снятию эмоционального напряжения.

Обучение релаксационным упражнениям целесообразно начинать с подготовительной группы (к этому возрасту, как правило, сформированы навыки саморегуляции), начинать нужно с так называемой позы покоя. Для начала занятий лучше выбрать время, когда ребёнок спокоен, не возбуждён (занятия проводятся небольшими подгруппами). Обучение детей требует постоянных занятий, а не от случая к случаю. По мере освоения навыков релаксации ребёнок сможет произвольно вызвать у себя чувство расслабленности и покоя самостоятельно, в обычной и ежедневном общении. Итак, давайте вместе попробуем освоить несколько несложных упражнений, направленных на расслабления мышц внушение состояния покоя и эмоционального равновесия

- **Поза покоя**

Ребёнок садится ближе к краю стула, опирается на его спинку, руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены. Голова опущена на грудь, глаза закрыты. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая-очень лёгкая простая:
Замедляются движенья, исчезает напряженье...

И становится понятно-расслабление приятно!

- **«Кулачок»**

Это упражнение лучше выполнять в парах. Дети закрывают глаза, в руку каждого дать небольшой предмет (сюрприз), дети сжимают кулачки, до напряжения в сжатой кисти, на счёт «пять». Расслабляют руки, открывают кулачки и обмениваются сюрпризами. Это упражнение ещё способствует снятию агрессивных чувств.

- **«Игра с муравьём»**

Дети сидят на полу, вытянув ноги вперёд, руками упор за спиной. На пальцы ног «залез» муравей и «бегают» по ним. Дети с силой тянут носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в таком положении, прислушаться. На каком пальце «сидит» муравей (задержка дыхания). На выдохе расслабить ступни и «сбросить» муравья. Помимо мышечного расслабления ног, это упражнения позволяет детям освоить глубокое ритмичное дыхание.

- **«Ласточка»**

Дети превращаются в ласточек. Одна нога отставляется назад (насколько это возможно), «крылья» -руки, расправляются в стороны. Ласточки полетели! Ласточки долго не могут летать, устали ноги, «крылышки», спинка, «приземляемся», дети занимают исходное положение - нога ставится рядом с другой, туловище наклоняется вниз, руки опущены вниз. Вдох-выдох «ласточки снова полетели» (3-4 раза)

- **«Стульчик»**

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Медленно начинает подниматься и садится, как будто на стульчик. При подъёме мышцы брюшной полости напрягаются, а когда сел, они расслабляются. Постепенно, медленно опускаемся опять на спину, затем медленно поднимаемся (3-4 раза)

Данные упражнения, дающие нагрузку а затем расслабление на эти группы мышц, наиболее эффективны для снятия эмоционального напряжения детей (по исследованиям И. В. Выготской; Е. Л. Пеллингер; Л. П. Успенской)

