

ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Релаксация

ВИДЫ РЕЛАКСАЦИИ:

Психогимнастика

Дыхательная гимнастика

Игры с песком

Игры с водой



Психомнастика





"Посмотри, какое солнышко светит. Оно такое яркое, тебя радуется солнышко? Как ты думаешь, оно веселое или грустное? Мне тоже кажется, что оно веселое. А веселое солнышко будет улыбаться? Давай и мы ему улыбнемся в ответ!"



Представьте, что хотите поймать бабочку. Делайте соответствующие движения сначала правой, потом левой рукой. А потом и обеими. Предложите ребенку вам помочь. Попробуйте поймать двумя руками, а потом оставьте "бабочку" посидеть на ваших ладонях. Отпустите ее на волю.



Игры с прищепками и подобными элементами не только развивают мелкую моторику, но и помогают расслабиться. Предложите ребенку сделать из прищепок лучики для солнышка, иголочки для ежика и другие подобные элементы. Дайте ему пофантазировать.



Поиграйте в игру "Двое: я и моя тень". Повторяйте все движения, которые будет делать ребенок, а потом меняйтесь. Юмор в упражнении приветствуется!



Игровой массаж любят все дети. Можно и простые "рельсы-рельсы", а можно и придумать свой массаж. Лет с 4-х можно рисовать фигуры пальцами на спине и просить отгадать. А малышей можно просто гладить, щекотать. играть, изображать сказки на спинке.



Посадите с ребенком настоящее семечко (можно быстрорастущее, типа фасоли или гороха). Наблюдайте за ним. А потом предложите ребенку поиграть в семечко. Пусть представит, что он семечко. Какое оно? Маленькое, кругленькое, прячется в земле. Пусть ребенок примет такую позу, калачиком. Лучше, если вы будете делать вместе с ним. Потом семечко растет, выше и выше (поднимаетесь выше и выше). А потом появляются листики, цветочки. Все изображаем руками.



Игра, которая отлично успокоит после тяжелого дня напряженного ребенка, хороша для снятия агрессии. Нужен ватман или старые обои. Пусть ребенок ляжет на пол на спину. В каждую руку возьмет мелок, закроет глаза и будет просто рисовать, не что-то конкретное, а именно просто "мазки".



Предложите ребенку представить себя маленьким зайчиком. Описывайте, где этот зайчик, что он делает. Ребенок будет повторять. Затем представьте, что появился волк, зайчик испугался, дрожит. Покажи, как дрожит зайчик. А теперь представь себя львом. Как думаешь, льва легко испугать? Покажи, какой он? Животных можно менять. Главное - переход от слабого к сильному.



Прочитайте Маршака "Шалтай-Болтай". На словах про то, как он сидел на стене, вертим туловище вокруг так, чтобы руки свободно летали в расслабленном виде. На слова, когда он свалился во сне, закрываем глаза, резко опускаем туловище вперед и болтаем расслабленными руками уже внизу.



Простая игра "Покажи, какой". Покажи, какой зайчик, а какой слон, а какой медведь? А как он ходит? А он большой или маленький? Меняйте животных от маленьких до больших и обратно.



"Люблю - не люблю" с использованием мимики. Можете называть любую еду или занятия, которые ребенок любит или же наоборот. Пусть покажет вам ответ с помощью мимики. Как? Попробуйте показать пример. Когда любим - улыбаемся обычно, когда нет - можно поморщиться.



Простейшие медитации. У детей тоже есть любимые места (помните, что они могут отличаться от ваших).

Представь, что ты там (например, на речке). Закрой глазки (можно включить легкую музыку или соответствующие звуки природы). Представь, что ты идешь по песочку, пахнет летними цветами. Слышится пение птиц. Ты заходишь в воду, она немного прохладная, но тебе так хочется купаться. Тебе хорошо? И продолжайте в том же духе.

Дыхательная гимнастика





Представь, что по морю плывет корабль. Большой, с огромными парусами, какого он цвета? И вот ветер стихает, корабль больше не может плыть... как же ему помочь? Давай сильно подуем, чтобы подогнать его! Ой, так быстро он теперь плывет! Давай теперь подуем тихонько, чтобы он плыл медленно, и гости корабля могли любоваться красотой вокруг.



Давай поиграем на дудочке. Вытяни губки вперед и дуй в нее. Ду-ду-ду. А погромче? Ох, как красиво у тебя получается! Давай еще подуем. Вдохни глубоко и снова играй. И еще раз вдохни и "ду-ду-ду".



Попробуйте дать ребенку надуть воздушный шарик (если не получается, сначала надуйте до того момента, пока у ребенка не получится у самого). Старайтесь сделать так, чтобы щеки надувались минимально. А потом отпускайте его, как ракету вверх.



Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).



.Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох.



Варим кашу. Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.



Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками



Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у»



Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х»



Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.



Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните".



Ребенок стоит. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по комнате: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка»



Поиграйте в игру, будто вы - насос, а ваш ребенок - мяч. Или наоборот (меняйтесь в любом случае). Сначала насос качает мячик, а тот надувается (встает с корточек на ноги). О - и лопнул мячик! Сразу резко садимся на корточки. И насос, и мяч издают звук "тс-тс-тс", как при надувании.



Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками)

Игры с песком





Приобретите кинетический песок. Он очень хорошо развивает мелкую моторику, воображение, а также хорошо помогает в релаксации. Упражнения можно делать и с обычным, но кинетический приятнее на ощупь. Вместо сухого песка можно использовать манку, гречку, рис и другие крупы.



Рисование на песке один из самых приятных способов расслабиться. Для этого нужен сухой песок или манка. Просто рассыпьте на подносе, и пусть ребенок рисует пальчиками. Любые узоры, не отвлекайте, не предлагайте рисовать что-то конкретное. Пусть просто водит пальчиками по песку.



Сделайте из бумаги или картона конус с отверстием в вершине. Насыпьте внутрь песок. Аккуратно закройте отверстие пальцем, покажите ребенку, что теперь песок не сыплется. А если убрать палец, он будет сыпаться и можно также делать им рисунки. Насыпьте песок в конус снова.



Делать песок из сухого мокрым нравится любому ребенку. Попробуйте разные способы. Можно лить воду из бутылки, а можно использовать распылитель. Необычно наблюдать, как по-разному мокнет песок. Потом из него можно полепить.



Каждый человек может злиться. У тебя бывает, что ты злишься? Когда ты злишься, тебе хочется ругаться? Эта злость сидит внутри тебя и ворчит. Давайте попробуем сделать ее из песка (малышам надо помогать активнее). Вот такая она, как большой шар. Вот такие у нее глазки, вот такой нос и вот такие губки, уголки которых опущены вниз. И такие брови. В этом шаре теперь живет твоя злость. Хочешь ее оставить или прогнать? (позвольте ребенку разрушить шар любым способом). Приговаривайте: "злость уходит, приходит радость, теперь ты спокоен". Так можно делать, когда ребенок злится, в моменте, так и просто для тренировки.



Обычное строительство из песка в песочнице тоже отличный способ расслабиться в теплое время года. Чем больше разного размера лопаток и формочек, тем лучше. Можно строить и замки, и лепить куличики, и дополнять замок маленькими куличиками. И просто перебирать песок.



«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябрик» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы по своему желанию.

Игры с водой





Простое переливание воды из емкости в емкость очень забавляет малышей. Как перелить из таза в бутылку? Пусть пробует сам, играя в ванной, например. Если не получается, подскажите, что можно использовать черпачок и воронку. Так можно переливать долго. Вода расслабляет.



Сделайте кораблик из бумаги и запустите его поплавать хоть на улице, хоть в ванной. Как помочь ему поплыть? Попробуем подуть? Пусть ребенок дует с разной силой и поймет, что чем сильнее дуешь, тем быстрее кораблик плывет.



Тонет-не тонет. Попробуйте кидать в воду предметы из разных материалов. В одну сторону откладывайте те, которые тонули, в другую те, которые не тонут. Повторяйте: спичка из дерева, поэтому не тонет. Ложка из стали - поэтому тонет. И полезно, и весело.



Рыбалка. Ловить рыбку можно как и с помощью готовых наборов (есть магнитные, есть с крючками), так и с помощью самодельных удочек и сачков. Рыбка может быть как пластиковая, в виде рыбок, так и любые предметы-заменители. Но для детей лет до 3 лучше, чтобы это были похожие по форме объекты. Ловим рыбку и отпускаем.



Для этой игры нам нужны либо разноцветные камешки, либо прищепки разных цветов. Совместим релаксацию и сенсорное развитие. Предложите ребенку выловить все камешки/прищепки определенного цвета или размера. А потом обязательно закинуть их обратно.



Мыльные пузыри для игр можно использовать любые. И заводские упаковки, и самостоятельно сделанные растворы для надувания через трубочку. Используйте пузыри разных размеров, чтобы ребенку было интереснее. На улице пускать их будет гораздо интереснее. А многие пузыри можно даже держать в руках в перчатках, есть такие специальные растворы.



Купание игрушек. Выберите вместе с ребенком те игрушки, которые можно безопасно искупать. Куклы или машинки - это неважно. Возьмите тазик, мыло и даже мочалку и позвольте ребенку сделать это самому. Налейте холодную воду, как думаешь, кукле так понравится? Или нужно добавить горячей? Каждую игрушку тщательно помойте и заверните в полотенце.



Элементарные трудовые поручения можно совместить с игрой для релаксации. Постирать платье кукле и свои носочки, будет не только полезно для осознания того, что за вещами нужно ухаживать, но и положительно повлияет на настроение ребенка.



Очень нравится детям взбивать пену. Для этого нужна емкость с теплой водой, мыло или жидкость для мытья посуды и венчик. Чем сильнее взбиваешь, тем больше пены, этот вывод ребенок сможет сделать самостоятельно. Расслабляет и просто забавно.



Не забывайте и про игры со льдом. Заморозьте в формочках для льда или тетрапаках воду, а внутри оставьте пару мелких игрушек или камешков. Чтобы быстро их достать, нужно погрузить лед в воду. Попробуйте в одном тазу погрузить в теплую, в другом - в холодную и наблюдайте. Дети любят этот простой эксперимент.



Вырежьте из цветной бумаги несколько цветов с продолговатыми лепестками. Затем согните их или закрутите при помощи карандаша к центру. Если бросить цветы в воду, то бутоны в скором времени раскроются, так как намокшая бумага становится тяжелее. С помощью этого опыта можно показать малышу, что растениям для жизни нужна вода.



Залейте воду в формы для льда, и положите в каждую из них зубочистку или небольшой кусочек коктейльной трубочки. После того, как льдинки будут готовы, прикрепите к ним паруса из бумаги и смело отправляйте в плавание. Ребенок может подуть на паруса, чтобы корабли начали двигаться.



Для эксперимента вам понадобится небольшая стеклянная банка, растительное масло, вода, пищевой краситель, соль. Емкость необходимо на $\frac{2}{3}$ заполнить водой, а на $\frac{1}{3}$ – маслом. Обратите внимание ребенка на то, что масло легче воды, поэтому оно не тонет и не смешивается с водой. Затем нужно добавить в банку немного пищевого красителя и ложку соли. Кристаллы соли заставляют масло опускаться на дно, а после растворения соли – подниматься к поверхности. Благодаря этому вы можете наблюдать причудливое движение пузырьков масла в воде.



Этот эксперимент позволит изучить цветовую палитру и принесет массу положительных эмоций Вашему крохе. С помощью гуаши окрасьте воду в нескольких стаканчиках, а затем предложите ребенку смешать несколько цветов и посмотреть, что получится.