

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»

**Картотека игр и упражнений
для профилактики и укрепления
опорно-двигательного аппарата дошкольников**

Составила:
инструктор по ФИЗО
Сергеева М.А.

«Игры, которые лечат»

Игра – ведущий вид деятельности для ребенка. Посмотрите, с каким азартом играют наши дети! Как забавно они «нянчат» пупсов, гоняют машинки и лепят песочные замки. И как мы умиляемся, глядя на эти игры.

Еще с двадцатых годов прошлого века ученые-психологи заговорили о том, что с помощью игры можно не просто развивать свои способности, но и корректировать разные психологические проблемы, справляться с ограничением физических возможностей, и даже устранять отставание в интеллектуальном развитии. Ученые заметили, что игра является одним из наиболее действенных способов для повышения психологической устойчивости ребенка, приобретения и усовершенствования навыков общения, избавления от различных страхов и фобий. То есть, игровая деятельность — это не только отличный досуг и легкий способ развития, но она также может лечить.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Закати в ворота мяч

Развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

2 стула или табуретки, рейка (1,5—2 м), мячик.

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5—2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок прямо бежал за мячом, не горбясь.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Игры и задания подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете придумать

сами игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

Поймай комара

Цель игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры.

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

Рекомендации по проведению игр.

1. Для ребенка во время и после болезни следует выбирать **игры**, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки.

2. Следует переключаться с одной **игры** на другую с перерывами на отдых.

3. **Игры** следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разносторонние воздействия.

4. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего интересующим, интригующим. Взрослый сам должен «*включиться*» в игру.

5. Необходимо проветривать комнату перед игрой, очистить нос от слизи для правильного носового дыхания. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Если вы видите, что задание оказалось сложным, можно внести изменения в ход самой **игры** или использовать менее сложную игру, упростить сюжет **игры**, включать паузы отдыха и дыхательные упражнения. Но всегда следует помнить, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Даже если вам не удастся соблюдать режим занятий (оздоровительный эффект возможен лишь при длительных занятиях: 3-4 месяца ежедневно, то просто играть с ними почаще. Это самая лучшая форма выражения любви и заботы.

Все эти **игры** позволяют проводить лечебно - профилактические занятия в веселой, занимательной форме.

Игры никогда не наскучат детям, они помогут не только снять нервное напряжение, но и разовьют фантазию, увеличат творческий потенциал ребенка.

Игровые упражнения для ног:

«**Пройди по линии**» - начертите мелом на полу прямую линию и предложите

ребёнку пройти по ней несколько раз.

Журавль на болоте - ребёнок ходит, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец - стать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.

Хлопки под коленом - стать прямо, ноги вместе, руки опустить, быстро поднимать прямую ногу вперёд и хлопнуть под ней, повторить поочередно каждой ногой.

«Присядь у стены» - стать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить, присесть пониже на носках и затем встать, не отрываясь от стены, повторить медленно несколько раз.

«Перешагни через руки» - стать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой, слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки, повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

Лыжник - ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочередно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника.

«Присядь комочком» - стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить.

«Сядь-встань» - стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, медленно сесть и встать, помогая себе руками.

«Сядь по-турецки» - стать прямо, ноги скрестить, руки опустить, медленно садиться на пол по-турецки и вставать, стараясь не помогать себе руками, тяжесть тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.

Утиная ходьба - ребёнок приседает, кладёт себе руки на колени и таким образом передвигается.

Лошадка - ребёнок стоит прямо, руки на поясе. Подняться на носки, опуститься на одну ногу, вторая – на носке. То же другой ногой.

«Попрыгай, как мячик» - стать прямо, ноги вместе, руки опустить, прыгать на носках, передвигаясь мелкими прыжками.

«Попрыгай на одной ноге» - мелкими прыжками прыгать то на одной, то на другой ноге.

«Потанцуй» - ребёнок стоит прямо, ноги вместе, руки на поясе, попеременно выставляет ноги вперёд то на носок, то на пятку.

«Танцующий верблюд» – стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

«Забавный медвежонок» – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурик» – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

«Тигренок потягивается» – сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – и.п.

«Паучок» - стоя с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной, 4 шага вперед, 4 назад.

«Гуси» - дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему

Упражнения с предметами. с мячом среднего размера:

«Подними мяч ногами» - сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, руками опираться сзади (на предплечья), захватить стопами мяч, поднять его повыше.

«Переложи мяч ногами» (исходное положение прежнее) - захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени.

«Перекинь мяч ногами» - сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти, захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

«Подкати мяч» - сесть, положить мяч на пол перед собой, руками опереться сзади (на предплечья), стопы положить на мяч, сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

Футбол - ребёнок водит мяч ногами.

С гимнастической палкой малого размера:

«Перешагни через палку» - стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы горизонтально перед собой, высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперёд и обратно, повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

«Перешагни сидя» - сидя, ребёнок держит палку за концы, переносит поочередно ноги через палку, а затем возвращает их обратно.

«Подними палку ногами» - сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять её.

«Перенеси ноги через палку» - лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой, сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

«Пройди по палке» - ребёнок ходит по палке, положенной на пол, взрослый может помогать, поддерживая его за руку.

«Пройди по палке боком» - ребёнок передвигается боком по палке приставными шагами.

Упражнения с кеглями.

«Перешагни через кегли» - кегли расставить на полу на расстоянии шага, ребёнок перешагивает через них, высоко поднимая колени.

Прыжки вокруг кегли - ребёнок легко прыгает вокруг кегли, стараясь не уронить её. **«Перешагни через кеглю»** - ребёнок держит кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку), перешагивает через неё, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

«Подними кеглю ногами» - сидя на полу с опорой руками сзади, ребёнок захватывает кеглю подошвами и приподнимает её.

«Переставь кеглю» (исходное положение прежнее) - стараться переставлять на полу кеглю, не роняя её.

Ходьба или бег змейкой - поставьте кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии метра друг от друга, предложите ребёнку обходить их справа и слева змейкой, затем обегать змейкой, стараясь их не уронить.

Упражнения с толстой верёвкой или скакалкой:

«Сложи верёвку» - ребёнок сидит и пытается вытянутую на полу верёвку собрать пальцами ног.

«Подними верёвку» - сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую верёвку положить перед выпрямленными ногами, захватить верёвку пальцами ног, поднять её и удерживать некоторое время.

«Пройди по верёвке» - положить вытянутую верёвку на пол и предложить ребёнку пройти по ней, сохраняя равновесие.

Прыжки через верёвку боком - вытянутую верёвку положить на пол, маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через верёвку, продвигаясь вперёд.

Прыжки через скакалку - научите ребёнка прыгать через маленькую (полутораметровую) скакалку мелкими, быстрыми и лёгкими прыжками.

Упражнения на гимнастической скамейке:

ходьба по скамейке - ребёнок ходит по скамейке с различными положениями рук (на поясе, в стороны, вперёд, за голову).

«Опустись на колено» - ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием то на правое, то на левое колено и подниманием рук в стороны.

Ходьба на носках - ходить по скамейке на носках, подняв руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

Ходьба с высоким подниманием колена - ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

Ходьба с мячом на голове - ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.

«Попрыгай» - передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках.

Ходьба боком - ходить по скамейке приставным шагом в одну, затем в другую сторону.

«Пройди по рейке» - ходить по рейке перевернутой скамейки, взрослый помогает, поддерживая ребёнка за руки.

Ходьба боком по рейке - ходить по рейке перевернутой скамейки приставным шагом, взрослый поддерживает ребёнка за руки.

«Перепрыгни через скамейку» - опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через неё с одной стороны на другую.

Упражнения на лестнице:

«Пройди по лестнице» - положите лестницу на пол и предложите ребёнку пройти по ней, шагая с одной ступеньки на другую.

«Шагай через ступеньки» - предложите ребёнку пройти, перешагивая через ступеньки.

«Сохраняй равновесие» - ребёнок ходит по боковым перекладинам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках:

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках ногами по боковым перекладинам, руками - по ступенькам.

«Пройди вверх» - поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один её конец над полом и закрепив его, предложите ребёнку пройти по лестнице вверх, поддерживая его за руку.

«Пройди вверх» - ребенок идет по наклонной лестнице с упором на руки.

«Пройди боком» - ребенок идет по лежащей на полу лестнице на четвереньках ногами по боковым перекладинам, руками – по противоположной перекладине.

Упражнения на гимнастической стенке:

Лазание - ребёнок залезает по ступенькам шведской стенки вверх и спускается.

Ходьба боком - ребёнок передвигается по нижней ступеньке приставным шагом в одну сторону, затем по следующей - в другую.

Приседание - стать на нижнюю ступеньку, держась на уровне пояса, сделать несколько приседаний.

Подвижные игры.

Игры не только развлекают ребёнка, придают занятиям более живой и весёлый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат, кроме того, в игре развивается навык совместной деятельности, для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Ловкие ноги - дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперёд, между стопами мяч, обхватив мяч стопами, перекладывают его в сторону, передавая следующему, если дети сидят в кругу, то передают мяч по кругу, можно играть командами, выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

Барабан - дети сидят на стульях (скамейке), взрослый сидит напротив и в определённом ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно, дети повторяют за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу, игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу.

«Кто быстрее спрячет платочек» - дети сидят на стульях (скамейке), у каждого ребёнка должен быть свой платочек длиной 50-60 сантиметров, по сигналу взрослого дети начинают собирать платочек пальцами ног, выигрывает тот, кто быстрее подберёт его под стопы.

«Донеси платочек» - дети сидят на скамейке, у каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и донести его до другой ноги. Затем – в обратном направлении.

«Донеси платочек» - дети сидят на стульях (скамейке), у каждого ребёнка под ногами платочек, нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала, тоже самое повторить другой ногой, выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив его.

Великаны и карлики - великаны ходят, приподнимаясь на носках как можно выше, карлики передвигаются, присев на корточки.

Лошадка - дети двигаются по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах (шагом, рысью, галопом).

«Пройди - не ошибись» - дети проходят по намеченной мелом на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем идут обратно спиной вперёд, ставя носок к пятке.

Футболисты - двое детей становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов, позади каждого на расстоянии метра устанавливаются полутораметровые ворота, один из играющих должен забросить мяч, ведя его то правой, то левой ногой, в ворота противника, если играющих много, то можно играть несколькими командами.

Ходьба змейкой - установить кегли (мячи, кубики). В ряд на расстоянии метра друг от друга, дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

Резвый мешочек - играющие становятся в круг, водящий стоит посередине, он вращает верёвку с узлом на конце (мешочком, наполненным песком), дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку.

«Закати валик в ворота» - ребенок становится на четвереньки и, двигаясь вперёд, прокатывает валик головой в ворота.

«Передай игрушку» Дети садятся на пол в линию, упор руками сзади. Сбоку в обруче лежат мягкие игрушки. Ребёнок, сидящий первым от обруча, захватывает игрушку стопами ног и передаёт рядом сидящему ребёнку. Игрушки передаются по цепочке. Последний складывает игрушки в лежащий рядом с ним пустой обруч. В игре участвуют 2 команды детей (сидят напротив).

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

"Пастушок дудит в рожок"

Цель. Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы. Рожок, дудочка.

Ход игры. Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

"Шарик лопнул"

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Ход игры. Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф...", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок хлопает в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 — 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

"Перышки"

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ему по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

"Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох)

— У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш")

- Мышка ходит (ходим по комнате).

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4 — 6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

"Косари"

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как "косить", и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, 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.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 — 4 раза.

"Поезд"

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь. "Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться назад до сигнала "Приехали".

Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

"Пальчик о пальчик"

Цель. Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Ход игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, (повторить 2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши)

Ножками топай, топай! (повторить 2 раза)

Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками)

Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

"Заинька-паинька"

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры. Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны)

Вот так, вот сям поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сям повернись. (поворачивается, руки на поясе).

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сям топни ножкой (топает по очереди каждой ногой).

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и излишнего возбуждения.

Игры для коррекции осанки

"Кошка".

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

"Пленники".

Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит "в плен" на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут. В этой игре развиваются глазомер, координация движений.

"Шарик".

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) — выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

"Футбол".

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу

Игры на расслабление

Игра «Цветочная поляна» (расслабление)

На лугу растут цветы

Небывалой красоты:

красный, желтый, голубой,-

Выбирай себе любой.

Ляжем дружно мы в кружок,

На цветочный на лужок.
Днем цветы благоухают,
Землю нашу украшают.
Мотыльки вокруг летают...
Ночью листья, стебли отдыхают,
Пчелки мед не собирают.
А цветные лепестки тихо
прячутся в бутончики.

(по кругу расположены плоские цветы. Дети выбирают, ложатся рядом с выбранным цветком головой в центр круга. День-глаза открыты, произвольные движения руками, ногами).

Ночь-глаза закрыты, дети вытянуты в одну линию, руки вдоль туловища.)

«Мяч в кругу».

Дети садятся в круг, упор руками сзади. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропускать мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим

«Любопытная Варвара».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

«Воздушный шар».

В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Ребенку предлагается представить, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отверстие. Следует медленно выпускать воздух,

одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

«Сосулька».

Ребенку предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

Релаксация «Необычная радуга»

(упражнение выполняется лежа)

Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза.

Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Релаксация «Лифт»

Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.