

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
“Нижневартовский социально-гуманитарный колледж”

Упражнения для снятия тревожности у младших школьников



«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить ребенка на рабочий лад, особенно, если он устал.

«Представь себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давай поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух, сильно втяни щеки... А теперь шумно выдохни через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давай попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представь себе, что скоро Новогодний праздник. Ты целый год мечтал о замечательном подарке. Вот тыходишь к елке, крепко-крепко зажмуриваешь глаза и делаешь глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Ты рад? Улыбнись".

После выполнения упражнения можно обсудить (если ребенок захочет), кто о чем мечтает.

«Штанга»

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с тобой будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представь, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделай вдох, оторви штангу от пола на вытянутых руках, приподними ее. Очень тяжело. Выдохни, брось штангу на пол, отдохни. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, брось штангу, выдохни. Расслабься. Ура! Ты чемпион. Можешь поклониться зрителям. Тебе все хлопают, поклонись еще раз, как чемпион».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

«Я хочу загадать тебе загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давай представим, что мы с тобой артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а ты будешь изображать сосульку. Когда я прочитаю первые две строчки, ты сделаешь вдох и поднимешь руки над головой, а на третью, четвертую — урони расслабленные руки вниз. Итак, репетируем...

А теперь выступаем.

Здорово получилось!"

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давай поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Давай попробуем превратиться в винт. Для этого поставь пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Сейчас мы все вместе будем одной большой гусеницей и будем передвигаться по комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи передистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, мы должны пройти по определенному маршруту».

«Зайки и слоники»

Цель: дать возможность ребенку почувствовать себя сильным и смелым, способствовать повышению самооценки.

«Я хочу тебе предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы будем зайками-трусишками. Скажи, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажи, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Ребенок показывает. «Покажи, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Ребенок убегает, прячется и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?»...

Необходимо поиграть с ребенком в течение нескольких минут. «А теперь мы с тобой будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажи, как. Покажи, что делают слоны, когда видят тигра»... Ребенок в течение нескольких минут изображает бесстрашного слона. После проведения упражнения можно сесть и обсудить, кем ему больше понравилось быть и почему.