

### Упражнение на снятие нервного напряжения у детей



Материал подготовлен:  
педагогом-психологом Охременко А.А.

#### **Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

#### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение

одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

#### **Упражнение «Воздушный шар».**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2

минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### ***Салют***

*Цели:* снятие напряжения, создание положительных эмоций. В игре все имеют шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

*Материал:* листы цветной бумаги, салфетки, туалетная бумага, ножницы.

*Ход игры:* детям выбирают для себя материал, затем в течение нескольких минут рвут его на мелкие кусочки (либо нарезают ножницами), подготовив, таким образом, материал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх свои кусочки — изображает свой салют, а остальные ему хлопают.

### ***Слон у папы на спине***

*Цели:* снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.

*Ход игры:* все дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе и закрывают глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудно, можно «пустить побегать» по их спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук можно ее воспроизвести

### ***Из семечка — в дерево***

*Цель:* обучение выразительным движениям, релаксация.

*Ход игры:* предлагается детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Взрослый — садовник — очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (дети-семечки медленно поднимаются). У него

раскрываются листочки (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент — бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, пришла осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом), сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет. После того как дети «сворачиваются» на полу, взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.