

Релаксационные игры на музыкальном занятии.



В нашем активном мире современные дошкольники очень загружены: посещают кружки, секции. Они устают и физически, и эмоционально, такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Актуально использовать в работе с дошкольниками игры на расслабление. Это касается не только воспитателей, психологов, но и родителей в первую очередь. Расслабляясь очень активные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными. Дети, которым присуща заторможенность, скованность, вялость, становятся уверенными в себе. Представляю игры на расслабление, которые помогут детскому организму сбросить напряжение, негативные мысли и восстановить равновесие, сохраняя здоровье.

Дети во время игр ложатся на ковер, или сидят на стуле -расслабляются, в каждой игре закрывают глаза (при необходимости).

Дыхание.

Цель: способствовать снятию напряжения.

1.1. Игра «Мыльный пузырь».

Представим, что мы дуем мыльные пузыри. Делаем глубокий вдох, в легкие наберем как можно больше воздуха. Затем вытянем губы трубочкой, и медленно со звуком «Пууу...» подуем на наши мыльные пузыри, чтобы они летели высоко-высоко, к солнышку. Молоды!

1.2. Игра «Перышки».

Представим, что у нас на ладошке маленькое перо. Птичка его потеряла, а мы нашли. Теперь будем на него тихонько дуть, чтобы оно улетело далеко-далеко и к птичке. Сделаем глубокий вдох, наберем как можно больше воздуха в легкие, вытянем губы трубочкой и медленно подуем на перышко «Ууу.....». Молодцы!

1.3. Игра «Ветерок играет с нами».

Представим, что яркое солнышко закрыли хмурые тучки. Но мы превратились в ветерок и теперь прогоним их. Сделаем глубокий вдох, наберем в легкие как можно больше воздуха. Теперь по моей команде медленно будем дуть на эти злые тучки. Раз, два, три: «Пууу». Молодцы, тучки мы прогнали.

Расслабление мышц лица.

Цель: способствовать снятию напряжения с мышц лица.

2.1. Игра «Веселые мячики».

Давайте представим, что мы – мячики. Как они прыгают? Хорошо! А теперь надуем щеки, задержим дыхание и медленно выпустим воздух. Сдулись наши мячики. Теперь опять их надуем. Надуваем щечки. Молодцы!

2.2. Игра «Секретки».

У меня есть свой секрет, и я его никому не расскажу. Сжать сильно губы, изобразить на губах как закрывается замок. Затем расслабить губы.

2.3. Игра «Удивление».

Представьте, что вас что-то удивило, и ваши глаза расширились от удивления.

Расслабление всего тела.

Цель: способствовать расслаблению всех частей тела.

3.1. Игра «Лодочка».

Представьте, что вы плывете на лодке и вдруг сильный шторм. Лодку качает. Но вы сильно напрягите ноги и удерживаетесь на месте, чтобы не упасть. Молодцы! Расслабьтесь.

3.2. Игра «Музыкальное путешествие».

Все дети ложатся или садятся, закрывают глаза, представляют что-то хорошее и сидят, расслабившись, несколько минут.

3.3. Игра «Бабочки».

Представьте, что вы – красивые бабочки. Вы летаете по поляне, сели на веточку, полежали на травке, полетали с друзьями-бабочками и все же вернулись на свой цветочек. Молодцы!

3.4. «Цветочек, расти».

Представьте, что вы – цветочек. Но вы еще не выросли. Вы только маленькое семечко, которое посадили. Сядем на корточки, спрячем головы. По моей команде вы начнете расти. Я вас буду поливать. Вот появляются ножки у цвета, вот ручки, вот сам цветочек-голова. А теперь весь цветочек растет

вверх-вверх. Медленно поднимаемся и в конце прыжок. Молодцы!

3.5. Игра «Желе».

Представим, что мы – желе. Потрясем каждой частью тела словно желе.

3.6. Игра «Быстро - медленно»

Давайте все движения попробуем выполнить медленно, а потом очень быстро. Прыгаем на правой ноге, на левой ноге, на обеих, теперь замрите и напрягите все мышцы тела, расслабьтесь. Это все медленно. Далее все то же самое, но только движения выполнять очень быстро. Движения могут быть любые.