Муниципальное бюджетное

Дошкольное образовательное

Учреждение

«Березовский

детский сад №2»

Картотека релаксационных игр для использования в непосредственно образовательной деятельности во

второй младшей группе

Выполнила: Помогаева Н.С.

Красноярск 2021г

**Релаксационные игры** – это способ снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста. Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость. Игры помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его и наладят сон.

1. **Игры на основе нервно – мышечной релаксации**

«Поймай бабочку»

Цель: нервно – мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Выполнение: ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

«Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Выполнение: дети сидят в парах на стульчиках, проговаривая слова-потешки, по- очереди массируя друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока – ворона кашу варила,

Сорока - ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала

И этому дала, и этому дала

А самому маленькому –

Из большой миски

Да большой ложкой

Всех накормила.

«Мороженое»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Выполнение: детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

«Холодно – жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Выполнение: Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли. Обхватите себя ручками, головку прижмите к ручкам – грейтесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер….

1. **Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.**

«Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создать положительный эмоциональный фон. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Выполнение: сегодня мы с вами будем часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед назад.

«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Выполнение: Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук «А»). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук «У»).

**3.Игры с прищепками**

«Лиса»

Цель: снять напряжение, развивать мелкую моторику рук, развивать коммуникативную функцию речи.

Выполнение: ритмично открывать и закрывать «ротик» прищепки сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Ротик открывает, зайчиков пугает.

«Птичка»

Цель: снять напряжение, развивать мелкую моторику рук, развивать коммуникативную функцию речи. Действия с прищепкой сопровождается текстом.

Выполнение:

Птичка клювом повела (рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону),

Птичка зернышки нашла (другая рука показывает ладошку с воображаемыми зернышками),

Птичка зернышки поела (пощипывание прищепкой ладошки),

Птичка песенку запела (прищепку ритмично открывают и закрывают «ротик»-поет. Воспитатель и дети напевают: ля-ля-ля).

«Зайчик и собака»

Цель: снять напряжение, развивать коммуникативную функцию речи, развивать воображение.

Выполнение: читается стихотворение и выполняется действие.

Раз, два. Три, четыре, пять –

Вышел зайчик погулять (пальцы левой руки показывают «зайчика»)

Вдруг охотник выбегает и собачку выпускает.

Собачка злая лает (правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собачка).

Зайчик убегает (левая рука убирается за спину).