Картотека игр на снятие мышечного напряжения

Игра «Дуй сильнее!»

- Цель: снятие напряжения в области мышц лица.
- Детей поделить на две группы и посадить на противоположных концах площадки. По середине поставить стояки и протянуть между ними параллельно две нитки (одну – выше, другую – ниже), каждая длиной в 1 м. На нити нанизить кусочки бумаги. С каждой группы воспитатель зовет по одному ребенку с группы. Они подходят к нитям с бумагам и дуют на них с такой силой, чтобы каждый кусочек бумаги продвигался в конец по нити.

Игра «Кукла на качели»

- Цель: снятие напряжения в области мышц лица.
- На горизонтальной длиной нитке, прикрепленной к стоякам, привязать короткие ниточки, к которым прикреплены разные цветные фигурки кукол. К куклам вызвать детей. Поддувая кукол, дети как бы их качают. Выигрывает тот, чья кукла подлетает выше.

Хороводная игра «Зайка»

- Цель: снятие мышечного напряжения.
- Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты вставай, вставай, скачи!
Вот морковку получи! (2 раза)
Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Игра «Подпрыгни и подуй на шарик»

- Цель: улучшение функции дыхания, прыгучести, ориентация в пространстве, снятие мышечного напряжения.
- Количество игроков: 5-15 человек.

Инвентарь: воздушный шарик, веревка, на которой подвешивается шарик.

Инструкция. Чуть выше головы ребенка висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По сигналу ведущего ребенок подходят к шарику, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает.

Упражнение «Рисуем на ладошках»

- Цель: снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.
- Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

Упражнение «Ветер и ветерок»

- Цель: развитие слухового восприятия, выразительности движений.

Игровой материал: деревянные палочки (прутики).

Музыкальный материал: пьеса «Лендлер», музыка Бетховена.

Методика проведения. Педагог: «Покажите, как ветерок качает ветки деревьев». Дети берут в руки прутики, по показу педагога поднимают руки вверх, раскачиваются в стороны с небольшой амплитудой. Музыкальный руководитель исполняет пьесу «Лендлер».

Педагог: «А теперь налетел сильный ветер... А вот опять легкий ветерок».

Дети в соответствии с музыкальными фразами выполняют раскачивание с различной амплитудой

Упражнение «Лягушки»

- Цель: на расслабление мышц лица.
- Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки
Тянем губы прямо к ушкам!
Потяну – перестану!
Губы не напряжены
И расслаблены...

Упражнение «Орешек»

- Цель: на расслабление мышц лица.
- Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Показать, как надо сжать зубы.) Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот приоткрылся, всё расслаблено. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сожмём,

А потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются...

Игра «Психологическая лепка»

- Цель: снятие мышечного напряжения, формирование умения сотрудничать.
- Психолог просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например, морскую звезду, и показать, как она движется. Можно предложить ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

Пластические этюды «Птицы»

- Цель: снятие мышечного напряжения, развитие выразительных движений.
- Изобразить журавля, который стоит на одной ноге, ходит по болоту, ловит лягушек.

«Совушка-сова»

- Цель: снятие мышечного напряжения.
- Перед началом игры следует показать ребенку сову и рассказать ему о ней. После этого надо взять небольшой резиновый мячик, нарисовать на нем глаза и клюв совы и прочитать про нее стихотворение, показывая ребенку мячик:

Ах, ты, совушка-сова,
Ты большая голова!
Ты на дереве сидела,
Головою ты вертела,
Во траву свалилася,
В яму покатилася!

Упражнение «Зарядка»

- Цель: двигательное раскрепощение.
- Инструкция: Повторяем за ведущим следующие упражнения согласно тексту (музыкальное сопровождение):

Вот и музыка звучит.
А народ все ждет, сидит.
Ой, пустились плечи в пляс.
Веселей, еще хоть раз.
Пальцы, локти скачут вместе.
А народ сидит на месте.
Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься.
Пятки, пальцы и колени
Заплясали, как хотели.
Рад живот поупражняться,
Научился напрягаться.
Вдох и выдох, покрутись.
Лежебока, эй, проснись.
Щеки, носик в пляс пошли.
Брови нежно подними.
Губы вытянулись в трубку,
потанцуй еще минутку.

Упражнение «Ласковый мелок»

- Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.
- Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Упражнение «Штанга»

- Цель: расслабить мышцы спины.
- Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз

Упражнение «Штанга» (вариант 2)

- Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.
- 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, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз.

Игра «Рубка дров»

- Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.
- Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Игра «Хоровод сказочных героев»

- Цель: развитие выразительности движений, раскованности, групповой сплоченности.
- Возраст: дошкольный.
- Описание игры: Дети, двигаясь по кругу, подражают ребенку, который находится в центре и изображает какого-либо сказочного героя, выбранного им по собственному желанию или по подсказке педагога (например, Буратино).

Психогимнастика «Покажи нос»

- Цель: Снятие мышечного напряжения.
- Проведение: Психолог читает стишок, а дети показывают:

Раз, два, три, четыре, пять! Начинаем мы играть.

Вы смотрите. Не зевайте. И за мной вы повторяйте,

Что я вам сейчас скажу И при этом покажу

«Уши-уши» (дети показывают уши)

«Глазки-глазки»

«Ручки-ручки» и т.д.

Игра «Мыльные пузыри»

- Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.
- Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Упражнение «Бабочка и ветерок»

- Цель: снятие напряжения в области мышц рук и плечевого пояса.
- Один из играющих – «бабочка», другой – «ветерок». «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладошками вверх. «Бабочка» слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза.
- Звучащая музыка начинает импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками-«крылышками» «бабочки». В процессе танца партнеры меняются ролями («бабочка» открывает глаза и поворачивает свои руки ладошками вверх). Если подобрать спокойное, умиротворяющее сопровождение, игра превратится в эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.

Упражнение «Щенок отряхивается»

- Цель: Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.
- Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

Упражнение «Ласковый ветерок»

- Цель: снятие напряжения в области мышц лица..
- Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».