

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 22»  
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

«Использование релаксационных игр в работе с детьми ОВЗ».

педагог-психолог  
Кобзева А.М.

с.Левокумское  
2023г.

Во взрослой среде мы очень часто слышим фразы: «Как же я устала», «Скорей бы выходные/отпуск», «Наконец-то пятница» . Конечно, все это связано с современным ритмом жизни, стремлением все успеть и большой загруженностью взрослых. Но, не все задумываются, что современные дошкольники загружены не меньше взрослых. Они получают большой объем информации в детском саду, дополнительно многие посещают различные кружки, а вечером, если время и остается, то расходуется на повторение стихотворений, запоминание ролей и изготовление поделок.

Вследствие чего, в течение дня, ребенок затрачивает огромное количество сил и энергии. Но порой нагрузки на протяжении недели не уменьшаются, а только увеличиваются, и к концу недели ребенок получает нервно-эмоциональное перенапряжение. Если ребенок не получает перерыва, то в ближайшее время это нервное перенапряжение выльется в стресс.

Для того, чтоб этого не случилось, я провожу релаксацию с детьми для мышечного расслабления и снятия эмоционального напряжения.

Сейчас я с вами проведу релаксационные игры, с которыми я играю с детьми ограниченными возможностями здоровья. Для проведения игры мне понадобится четыре человека.

#### Игра: «Поймай бабочку»

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

Процедура проведения. Педагог показывает 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.

#### Игра «Корабль и ветер».

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

#### Игра “Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

### Игра «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Уважаемые коллеги ! В завершении нашей встречи мне бы хотелось предложить вам немного отдохнуть и пофантазировать. Итак, приглашаю вас на прогулку по осеннему лесу.

### Релаксация "Лесная прогулка"

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенно красивом месте. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность, и спокойствие. Вы оказались в чудесном, теплом осеннем лесу. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через желтую листву. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Шелест листвы. Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) .Перед вами тропинка. Идите по ней. Вы идете медленно, наслаждаетесь красотой. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью... Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь по уже знакомой тропинке ... Пусть все то, чем поделился этот дивный лес, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

Эти и другие игры я провожу с детьми ограниченными возможностями здоровья.

Спасибо за внимание!