

Игры и игровые упражнения, направленные на снятие мышечного напряжения

«Штангист» (По М.И. Чистяковой)

Цель: расслабить мышцы спины

Инструкция:

Сейчас мы будем спортсменами- тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит штанга.

Сделайте вдох и оторвите штангу от пола, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, опустите штангу на пол. Стало легко. Отдохните. И еще раз.

«Надувной мяч» (По М.И. Чистяковой)

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Инструкция:

Разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой - насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена. «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая это звуком «ССС». С каждой «подачей воздуха» мяч надувается все больше и больше. Вначале он выпрямляет ноги, затем туловище, голову. Далее напрягается, надувая щеки и отводя руки в стороны. Задерживается воздух. Мяч надут. Насос перестает работать. «Шланг насоса» выдергивается. Из мяча со звуком «ШШШ» начинает выходить воздух. Тело вновь обмякает, возвращаясь в исходное положение. Затем играющие меняются местами.

«Тряпичная кукла и солдат» (К. Фопель)

Цель: игра помогает расслабиться, в тех случаях, когда дети сильно напряжены; быстро напрячь мускулы, а затем их отпустить - это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция:

Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Повторите упражнения несколько раз. (3 - 5 раз)

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь с верхней части ног и ступней.

«Сорви яблоки» (с 8 лет; К. Фопель)

Цель: упражнение на растяжку успокаивает дух, расслабляет тело и дарит бодрость мозгу.

Это хорошая подготовка к работе, требующей ясного ума и хорошей концентрации внимания.

Инструкция:

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. Встряхните руками, сейчас им предстоит немного поработать.

Представьте себе, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу тебе, как ты можешь их сорвать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Это у тебя хорошо получилось. Нагнись и положи яблоко в небольшую корзинку, стоящую на земле. Теперь резко выдохни.

Выпрямись и посмотри налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянись туда левой рукой, поднимись на цыпочки, вдохни и сорви одно яблоко. Затем подними как можно выше правую руку и сорви другое яблоко. Теперь наклонись вперед, положи оба яблока в корзину и выдохни. Теперь ты знаешь, как это делать. Используй обе руки попеременно, чтобы собирать висящие справа и слева от тебя большие, чудесные яблоки и складывать их в корзину.

Теперь встряхни руками, потряси ладошками и возвращайся на свое место.

«Дотянись до звезд» (с 10 лет; К. Фопель)

Цель: развитие воображения и физических действий; дает возможность расслабиться и набраться оптимизма; укрепление уверенности в том, что человек способен достигать цели.

Инструкция:

Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую -нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь, или кем -либо стать...(10 секунд)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей «звезды будут лежать в корзинках», игру можно продолжить дальше)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте...(10 секунд)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань эту звезду.

Положи ее в корзинку.

Продолжайте в том же духе и дайте детям возможность сорвать еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзинку. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

«Снежная баба» (По Т.П. Смирновой)

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Инструкция:

Лепим снежную бабу. Катаем комья снега. Один ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась, (ребенок изображает снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, что торчат в стороны и стоит на двух крепких ножках... Ночью подул холодный северный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (ребенок напрягает голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее и сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают головы), потом плечи (дети опускают плечи), потом руки (дети мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле».