

Сборник телесно-ориентированных упражнений, игр

Задачи:

1. Снятие нервно-мышечного напряжения, распускание мышечных зажимов.
2. Обучение приемам, приводящим к релаксации.
3. Профилактика хронического утомления.
4. Освобождение от негативных эмоций, создание условий для прилива сил.
5. Оздоровление организма.

1. Упражнение-приветствие:

- Здравствуй друг! – при этом происходит рукопожатие.
- Как дела? - разводят руки в стороны.
- Где ты был? - берут аккуратно за ушко своего партнера.
- Я скучал! - правая рука к сердцу, глаза в глаза.
- Ты, пришел...- руки на плечи друг другу.
- Хорошо! – объятия.

2.Упражнение «Раскрашивание».

Дети стоят в кругу. В первый раз выберите воспитанника, который имеет достаточно бесспорное положение среди детей, чтобы детям было легче настроиться на необычный для них стиль взаимоотношений, во второй раз сами предложите воспитанника, наиболее часто проявляющего гнев и злость.

Выбранный у становится в центр круга... Остальные обступают его как можно плотнее... Представьте, что у каждого из вас в одной руке волшебная кисточка, а в другой — большая банка, наполненная теплым солнечным золотым светом. Теперь мы будем мягко закрашивать Дашу (Пашу...) с головы до ног нашим теплым солнечным светом, не касаясь ее при этом. Пусть расстояние от ваших рук до Даши будет не меньше 20 сантиметров. А ты, Даша, можешь закрыть глаза и почувствовать, каково это, когда тебя все окрашивают золотым светом. Украшая Дашу, представьте себе, что вы заливаете ее не только солнечным светом, но и своим теплым дружеским отношением. При этом вы можете говорить ей разные приятные вещи, например: "Я рад, что ты учишься со мной в одном классе", "Я люблю с тобой играть", "Ты моя подружка", "Ты мне нравишься" и т.д. Вы можете высказать ей свои пожелания, например: "Я желаю тебе прекрасного и приятного дня", "Я желаю тебе, чтобы твоя мама выздоровела", "Я хочу, чтобы у тебя было много хороших друзей" и т.д. А тебе, Даша, возможно, удастся почувствовать, как мы все любим тебя и дарим тебе свои самые лучшие чувства. А теперь начнем окрашивать Дашу золотыми красками и своей любовью...

3.Упражнение «Снеговик» Умение управлять негативными эмоциями.

Очень быстро злость проходит, если расслабить все тело. Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

4.Дыхательное упражнение «Свеча»

Снятие эмоционального напряжения, улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.

Исходное положение – сидя за партой или на полу. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

5. Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

6. Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

7. Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайте к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

8. Упражнение «Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево – вправо, вверх – вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали – спрятались (*зажмурить глаза*).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза,

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Примечание: во время **занятия дети**, которые носят очки, должны их снять.

9. Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови.

Подержал так (*удерживать 4-5 секунд*) и устал.

Не могу я долго злиться,

Я играть давно хочу.

Лучше я расслаблю лобик

И к ребятам подойду.

10. Упражнение «Успокоить злючку - колючку»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (*прорычать*).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,
Надо глубоко вздохнуть,
Потянуться, улыбнуться,
Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

11. Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

(Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Повторить два раза. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

(Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

12. Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать напряжение. Затем *«бросить»* лимон и расслабить руку. Выполнить упражнение левой рукой.

В руку я возьму лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я слегка его сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Я всю руку напрягаю -

Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Выброшу теперь лимон.

13. Упражнение «Пружинки»

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно *«нажать на пружинки»*. Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Постарался? Отдыхай!

14. Упражнение «Мячик»

Лечь на пол. Положить мяч на живот и катать его по часовой стрелке, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

Мяч по животу катаю
И животик расслабляю.
Прощание.

Дети, становятся в круг так, чтобы можно было дотянуться руками друг до друга. «Закройте глаза, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук, кто стоит с вами рядом, попрощайтесь с ними руками. До свидания!»

ФИЗМИНУТКА

В комнате часы висели (указательными пальцами рисуем круг)
И стучали: Бом! Бом! Бом! (стучим кулак о кулак)
Мышки каждый раз пугались (руками обхватываем голову и качаем в разные стороны)
Слушая ужасный звон. Бом! Бом! (стучим кулак о кулак)
Потянули гири вниз (дёргаем руками вниз)
Так-так, Так-так, Так-так. (руки согнуты в локтях, раскачиваются в разные стороны)
Быстро стрелки завелись (круговые движения руками согнутыми в локтях)
Тик-Тик, Тик-тик, Тик-тик. (руки согнуты в локтях, раскачиваются в разные стороны)
Стрелки мышек испугали (руками обхватываем голову и качаем в разные стороны)
В норку мышки убежали. (закрываем лицо руками или бег на месте)

15. Упражнение «Солнечный лучик»

Цель: Ознакомление детей со строением и основными частями тела с использованием собственного тактильного контакта.

Ход.

Механизм этого упражнения основан на принципе: куда идёт мысль, туда и направляется энергия. Поэтому дети быстро устают на занятиях, где нужно долго слушать, **сидеть**, выполнять учебные задания, то есть направлять внимание не на себя, а на другой объект. И упражнения типа «солнечный лучик» помогают быстро восстановить энергетический потенциал.

Суть упражнения в том, что взрослый проговаривает текст, называя участки всего тела. Например: ребятки, к вам пришёл солнечный зайчик, он скользнул на щёчки (дети гладят называемый участок, носик, ушки, грудь, ручки, ножки, спинку и т. д.

16. Упражнение «Шарик».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход.

Надо надувать шарик представляя, что в него вдувается своя обида или другие негативные эмоция. Взрослый говорит: ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется.

. Если бы мы оказались на корабле, сразу бы почувствовали качку, повторяйте за мной.

Стало палубу качать, ногу к палубе прижать,

Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем. Всем становится понятно, расслабление приятно.

7. Корабль качает на больших волнах, а на палубе лежат бревна, ровные красивые. Ложитесь на ковер, напрягаем все тело, перекатываемся на край ковра, стоп, отдохнули. Перекатываемся в другую сторону.

8. Теперь сами себе сделаем массаж:

Ушки ты свои найди, и немножко их потри. (растирать ладонями,

Нам массаж поможет точно, сделать шею очень прочной, (*разминаем круговыми движениями*)

Гибкой и подвижной, стройной и красивой.

Плечи надо разминать, чтоб здоровьем обладать.

Чтобы стать еще умнее, мы слегка покрутим шей (влево-вправо, вверх-вниз,

(*Руки за спину*)). Разминая поясницу, мы не будем торопиться,

17. Упражнение «Солнышко в ладошках»

Хотите, чтобы наше занятие прошло весело и интересно? (Дети отвечают) Тогда мы с вами проведем разминку. Потрём ладошки друг о друга сильно-сильно, пока они не станут горячими и в

них не появится «солнышко». Теперь возьмём и выпустим солнышко в группу, чтобы оно согревало и помогало и радовало нас. (сдули «солнышко» с ладоней)

18. Психогимнастика «Волшебный лес»

Мы идём с вами по осеннему лесу по узкой тропинке. Вокруг нас высокие деревья (показываем ручками). Мы вышли на полянку, рвём цветы. Дорожка сужается, идём по ней боком. Рядышком с нами пробежал ежик, он несет на спинке грибок своим ежатам. А теперь идём тихонечко на цыпочках - там, на дорожке спит мишка. Давайте тихо, чтобы не разбудить, перешагнём через него. Мы с вами вышли к мостику, крепко держимся за поручни, чтобы не упасть. Перед нами Волшебное озеро с чудесным водопадом.

Это необычный водопад. Вместо воды в нём льётся мягкий белый свет. Теперь давайте наклонимся и окажемся под этим водопадом.

19. Упражнение «Водопад»

«Почувствуем, как этот прекрасный белый свет струится по вашей головке. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, рот, расслабляются мышцы шеи (гладим ручками части тела). Белый свет течёт по вашей груди, животу и вы чувствуете, как они расслабляются, и дышать вам становится легко. Расслабляются ваши ручки, ладони, пальцы, ноги, ступни.

А теперь этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Мы чувствуем себя спокойно, умиротворённо и безмятежно. С каждым вдохом вы расслабляетесь и наполняетесь свежими силами».

20. Кинезиологические упражнения (сидя на ковре)

- Домик: «Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нём».

- Колечки: «Ожерелье мы составим, маме мы его подарим».

- Ушки: «Ушки сильно разотрём, и погладим, и помнём».

- Кивки: «Покиваем головой, чтобы был в душе покой».

- Дерево: «Мы растём, растём и до неба достаём».

Создать настрой на **совместную работу**. Снятие эмоционального и физического напряжения.

Мы сначала будем хлопать. (1-2-3)

А затем

Мы будем топтать. (1-2-3)

А сейчас мы повернемся.

И все вместе улыбнемся.

21. Упражнение «Рисуем на ладошках»

Цель: Установление контакта между родителями и детьми группы, развитие тактильных ощущений. Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают руки **взрослым:** один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: *солнце, море, ветер, и т. д.*). Затем можно пары поменять.

22. Упражнение «Художник»

Цель: Установление контакта между родителями и детьми группы, развитие тактильных ощущений (*Дети рисуют картину у родителей на спине*).

О Упражнение «Черепаша».

А. «Черепаша сидит в домике».

Психолог говорит:

- Сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. А теперь расслабьте все тело - вы в безопасности.

Б. «Черепаша вылезает наружу».

Психолог говорит:

- Черепахе надоело **сидеть в своем домике**. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните и вы левую руку, напрягите ее, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы сделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепаха решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление! Вытяните правую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и вся черепашка оказалась снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен.

Примечание. Если ребенок не может расслабить мышцы тела, то обратите внимание на темп его движений, проверьте, слушает ли и понимает ли он инструкцию.

23. Игра «Хлопки»

Дети идут по кругу. На один хлопок **психолога** они изображают аиста (*стойка на одной ноге*); на два хлопка - лягушку (*сидя на корточках с упором рук о пол, продвигаются вперед прыжками*); на три хлопка-рака (*повернувшись спиной, продолжают движение спиной вперед*).

24. «Сказочный дождь»

Психолог: А теперь я предлагаю вам прогуляться под дождем! Встаньте в круг друг за другом. Закройте глаза. Представьте, что вы стоите на поляне, скоро пойдет теплый дождик. А сейчас дует свежий ветерок, давайте глубоко его вдохнем, и подуем на тех, кто стоит впереди. Почувствуйте свежесть ветерка: вдох-выдох, вдох-выдох.

А теперь откройте глаза, дождик начался. Он очень осторожно капает сначала на голову (участники легким постукивающими движениями делают впереди стоящему массаж головы, затем на плечи, затем он капает по спине, опускается ниже по ногам. Немного усиливается на ногах и спине, а затем опять успокаивается на голове. Дождь закончился. А теперь давайте развернемся в другую сторону, дождик пойдет опять. (*Массаж повторяется*).

Упражнение заканчивается, дети остаются в кругу.

25. Упражнение «Задувание свечи»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Описание: Психолог говорит: – Представьте себе, что перед вами стоит свеча. А теперь наберите как можно больше воздуха, т. е. вдохните глубоко, а затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным, будто вы тянете изо рта длинную-длинную веревочку. Все встают в круг, берутся за руки, делают глубокий вдох, поднимая руки, а затем на выдохе медленно опускают руки и голову, произносят: «До свидания».

(Для того чтобы выявить детей с поверхностным дыханием и очень коротким выдохом, рекомендуется повторить упражнение несколько раз. При возникновении затруднений можно действительно зажечь свечу).

26. Упражнение «Лепим лицо»

Психолог говорит:

-Представьте себе, что наше лицо сделано из пластилина или из глины. Прикоснитесь руками к своей голове. Ощупайте пальцами голову: какой формы она у вас? Почувствуйте свои волосы: какие они на ощупь - мягкие или жесткие? Расслабьте кисти рук и пальцами слегка постучите по голове, будто идет дождик. Делайте это мягко, не причиняйте боль вашей голове.

Теперь коснитесь пальцами своих ушей. Представьте себе, что вы лепите себе ушки из глины. Нажимайте слегка пальчиками на мочки ушей, передвигайте пальцы выше, слегка оттяните ушки в стороны, теперь вверх, вниз. Скорчите рожицу, как обезьянки, оттягивая при этом ушки в стороны.

Теперь лепим лоб. Коснитесь своего лба пальцами. Ощутите, какой он твердый. Почувствуйте, какая гладкая у вас кожа. Разминайте пальчиками свой лоб, слегка надавливая на кожу и ослабляя нажим.

Теперь пальчиками коснитесь своих бровей. Брови необходимы человеку, они оберегают глаза от пыли, которая попадает на лоб. Разминайте брови.

Теперь прикройте глаза и слегка коснитесь век пальцами. Чуть-чуть надавите на веки и ослабьте нажим. Слегка разомните мышцы около глаз. Это необходимо для того, чтобы мышцы глаз стали сильнее, чтобы глаза были зоркими.

Теперь лепим себе щечки. Надуйте щеки и разминайте их пальчиками.

Теперь переходим к подбородку. Разминаем подбородок. Выдвиньте нижнюю челюсть и потрогайте ее пальцами, осторожно сместите челюсть в сторону, теперь - в другую. Верните челюсть на место.

Примечание: Психолог внимательно следит за выполнением упражнения, чтобы движения **детей** были нежными и легкими.

Предлагаю всем стать в круг и повернуться друг за другом.

Мы будем делать **массаж** спины впереди стоящему участнику.

Вода после шторма всегда в беспорядке. (*пощипываем двумя руками спину сверху вниз*).

Виднеются всюду морщины и складки. (*трем ребрами ладоней, сверху вниз*).

Чтоб выровнять море вблизи и вдали. (*проводим рукой по спине, слева-направо, с усилием*)

Все время утюжат его корабли. Вам понравилось? Поворачиваемся в обратную сторону, Выполним еще раз, молодцы!