



Картотека игр на снятие мышечного напряжения для детей дошкольного возраста



Для дошкольников младшего возраста



«ПОКАЖИ НОС»

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Проведение: педагог 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.



«КУКЛА НА КАЧЕЛИ»

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

На горизонтальной длиной нитке, прикрепленной к стойкам, 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.



«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 подходит к шарику, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает.



«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.



«ВЕТЕР-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



«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!



«ПОКАЖИ НОС»

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Проведение: педагог 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.



«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.



«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 трясения сверху донизу и упражнение вместе с

сами, пропуская волну обратно. Повторите ребенком.



«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Ведущий:

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"(Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком",
глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово,
ЧТО МЫ С ВАМИ ВСТРЕТИЛИСЬ!



«ДУДОЧКА»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.



«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...



Для дошкольников старшего возраста



«ЗАВОДНЫЕ ИГРУШКИ»

Дети, сейчас вы превратитесь в заводные игрушки.

Вокруг себя повернись, в куклу Машу превратись.

Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, веселого клоуна.

-Заводные игрушки сломались! Замрите в тех позах, в каких вы сейчас стоите.

Дети застывают в определенной позе.

-почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться.

Сначала уроните голову, левую руку, затем туловище. Вам очень жалко сломанную куклу, покажите, как вы огорчены. Папа починил куклу. И вы рады.

Покажите, как вы радуетесь.

необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.



«КУКЛА НА КАЧЕЛИ»

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

На горизонтальной длиной нитке, прикрепленной к стойкам, 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.



«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...



«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:
«Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух,
поднесите воображаемый шарик к губам и,

раздувая щеки, медленно, через приоткрытые
губы надувайте его. Следите глазами за тем, как
ваш шарик становится все больше и больше, как

увеличиваются, растут узоры на нем.

Представили? Я тоже представила ваши
огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик
не лопнул. А теперь покажите их друг
другу». Упражнение можно повторить 3 раза.



«КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«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.



«ДУДОЧКА»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.



«ЦВЕТОЧЕК»

Цель: Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают. Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!



«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Ведущий:

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"(Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает

тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!



«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.



«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...



«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.

«ШТАНГА»

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.



«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, ветерок, прилетай к нам

До свидания, еще».



«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.

