



КАРТОПТЕКА

3

ПСИХОТИМНАСТІВКИ



Етюди на розслаблення м'язів

«Насос і м'яч»

Мета: Розслабити максимальну кількість м'язів тіла.
«Діти, розбийтеся на пари. Один з вас - великий надувний м'яч, інший насосом надуває цей м'яч. М'яч стоїть, обм'якнувши всім тілом, на напівзігнутих ногах, руки, шия розслаблені. Корпус нахилений трохи вперед, голова опущена (м'яч не наповнений повітрям). Товариш починає надувати м'яч, супроводжуючи рух рук (вони качають повітря) звуком "с". З кожною подачею повітря м'яч надувається усе більше. Почувши перший звук "с", він вдихає порцію повітря, одночасно випрямляючи ноги в колінах, після другого "с" випрямився тулуб, після третього - у м'яча піднімається голова, після четвертого - надулися щоки і навіть руки відійшли від боків. М'яч надутий. Насос перестав качати. Товариш висмикує з м'яча шланг насоса ... З м'яча з силою виходить повітря зі звуком "ш". Тіло знову обм'якнувше, повернулося в початкове положення». Потім гравці міняються ролями.



«Повітряні кульки»

Мета: Зняти напругу, заспокоїти дітей.
Усі гравці стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте його. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як поволі збільшуються візерунки на ньому. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному».

Вправу можна повторити 3 рази.



«Вітрильник і вітер»

Мета: Налаштувати групу на робочий лад, особливо якщо діти втомилися.
«Уявіть собі, що наш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки ... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вирвавшись на волю вітер підганяє кораблик. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути як шумить вітер!»

Вправу можна повторити 3 рази.





«Подарунок під ялинкою»

Мета: Розслаблення м'язів обличчя, особливо навколо очей.

«Уявіть собі, що скоро новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудовий подарунок. Ось ви підходите до ялинки, міцно-міцно заплющуєте очі і робите глибокий вдих. Затамуйте подих. Що ж лежить під ялинкою? Тепер видихніть і відкрийте очі. О, диво! Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви раді? Посміхніться.»

Після виконання вправи можна обговорити (якщо діти захочуть), хто про що мріє.



«Сопілка»

Мета: Розслаблення м'язів обличчя, особливо навколо губ.

«Давайте пограємо на сопілочці. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть сопілочку до губ. Починайте повільно видихати, і на видиху спробуйте витягнути губи в трубочку. Потім почніть спочатку. Грайте! Який чудовий оркестр!»

Всі перераховані вправи можна виконувати в групі, сидячи або стоячи за столами.





«Танцюючі руки»

Мета: Якщо діти неспокійні або засмучені, ця гра дасть дітям (особливо засмученим, неспокійним) можливість проявити свої почуття і внутрішньо розслабитися.

«Розкладіть великі аркуші обгорткового паперу (або старі шпалери) на підлозі. Візьміть кожний по 2 шматочка крейди. Виберіть для кожної руки крейду вподобаного вам кольору. Тепер лягайте спиною на розкладений папір так, щоб руки, від кисті до ліктя, знаходилися над папером. (Іншими словами, так, щоб у дітей був простір для малювання.) Закрийте очі, і, коли почнеться музика, ви можете обома руками малювати по паперу. Рухайте руками в ритм музики. Потім ви можете подивитися, що вийшло»(2-3 хвилини). Гра проводиться під музику.



«Сліпий танець»

Мета: Розвиток довіри один до одного, зняття зайвої м'язової напруги.

«Розбийтеся на пари. Один з вас отримує пов'язку на очі, він буде "сліпий". Інший залишиться "зрячим" і зможе водити "сліпого". Тепер візьміться за руки і потанцюйте один з одним під легку музику (1-2 хвилини). Тепер помінятися ролями»

Спочатку можна посадити дітей попарно і попросити їх взятися за руки. Той, хто бачить, рухає руками під музику, а дитина із зав'язаними очима намагається повторити ці рухи, не відпускаючи рук, 1 - 2 хвилини. Потім діти міняються ролями. Якщо тривожна дитина відмовляється закрити очі, заспокойте її і не наполягайте. Нехай танцює з відкритими очима.



«Гусінь» (Є. В. Коротасва, 1997)

Мета: Гра вчить довірі.

Успіх просування всіх залежить від уміння кожного скоординувати свої зусилля з діями решти учасників. «Діти, зараз ми з вами будемо однією великою гусінню і будемо всі разом пересуватися по цій кімнаті. Станьте ланцюжком, руки покладіть на плечі з переді стоячого. Між животом одного граючого і спиною іншого затисніть повітряну кулю або м'яч.

Доторкатися руками до повітряної кулі (м'яча) забороняється! Перший в ланцюжку учасник тримає свою кулю на витягнутих руках. Таким чином, в єдиному ланцюгу, але без допомоги рук, ви повинні пройти за визначеним маршрутом ».



«Зміна ритмів» (програма «Спільнота»)

Мета: Допомогти тривожним дітям включитися в загальний ритм роботи, зняти зайве м'язове напруження.

Якщо вихователь хоче привернути увагу дітей, він починає плескати в долоні і голосно, в ритм хлопків, рахувати: раз, два, три, чотири ... Діти приєднуються і теж, всі разом плескаючи в долоні, хором рахують: раз, два, три, чотири ...

Поступово вихователь, а слідом за ним і діти, плескає все рідше, рахує все тихіше й повільніше.





«Зайченята і слоненята»
(Є. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Мета: Дати можливість дітям відчути себе сильними і сміливими, сприяти підвищенню самооцінки.

«Діти, я хочу вам запропонувати гру, яка називається "Зайченята і слоненята". Спочатку ми з вами будемо зайченятами-боягузами. Скажіть, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажіть, як він тремтить. Підтискає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, хвостик і лапки його тремтять» і т. д. Діти показують.

«Покажіть, що роблять зайчики, якщо чують кроки людини?» Діти розбігаються по групі, ховаються і т. д. «А що роблять зайчики, якщо бачать вовка? ..» Педагог грає з дітьми протягом декількох хвилин

«А тепер ми з вами будемо слонами, великими, сильними, сміливими. Покажіть як спокійно, розміряно але, ввічливо і безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Ні. Вони дружать з нами і, коли нас бачать, спокійно продовжують свій шлях. Покажіть, як. Покажіть, що роблять слони, коли бачать тигра ...» Діти протягом декількох хвилин зображають безстрашного слона.

Після проведення вправи діти сідають в коло і обговорюють, ким їм більше сподобалося бути і чому.



«Чарівний стілець»

(І. В. Шевцова)

Мета: Сприяти підвищенню самооцінки дитини, поліпшенню взаємин між дітьми.

У цю гру можна грати з групою дітей протягом тривалого часу. Попередньо дорослий повинен дізнатися «історію» імені кожної дитини - його походження, що воно означає. Крім цього треба виготовити корону і «Чарівний стілець» - він повинен бути обов'язково високим. Дорослий проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім говорить, що буде розповідати про імена всіх дітей групи (група не повинна бути більше 5-6 осіб), причому імена тривожних дітей краще називати в середині гри. Той, про чие ім'я розповідають, стає королем. Протягом усього оповідання про його ім'я він сидить на троні в короні.

В кінці гри можна запропонувати дітям придумати різні варіанти його імені (ніжні, пестливі). Можна також по черзі розповісти щось хороше про короля.

«Бійка»

Мета: Розслабити м'язи нижньої частини обличчя та кисті рук.

«Ви з другом посварилися. Ось-ось почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно-міцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю втисніть пальці в долоні. Затамуйте подих на кілька секунд. Задумайтеся: а може, не варто битися? Видихніть і розслабтесь. Ура! Неприємності позаду!»

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними, але і з агресивними дітьми.



Етюдн на розслаблення м'язів

«Штанга 1»

Мета: Розслабити м'язи спини.

Зараз ми з вами будемо спортсменами-важкоатлетами. Уявіть, що на підлозі лежить важка штанга. Зробіть вдих, відірвіть штангу від підлоги на витягнутих руках, підняти її. Дуже важко. Видихніть, штангу на підлогу, відпочиньте. Спробуємо ще раз ».

«Штанга 2»

Мета: Розслабити м'язи рук і спини, дати можливість дитині відчути себе успішним.
«А тепер візьмемо штангу легше і будемо піднімати її над головою. Зробили вдих, підняли штангу, зафіксували, щоб це положення судді зарахували вам як перемогу. Тяжко так стояти, киньте штангу, видихніть. Розслабтеся. Ура! Ви всі чемпіони. Можете вклонитися глядачам. Вам всі плескають, вклоніться ще раз, як чемпіони ».
Вправу можна виконати кілька разів.

«Бурулька»

Мета: Розслабити м'язи рук.

“Діти, я хочу загадати вам загадку:- У нас під дахом білий цвях висить, сонце зійде, цвях впаде.” (В. Селіверстов)

Правильно, це бурулька. Давайте уявимо, що ми з вами артисти і ставимо виставу для малят. Диктор (це я) читаю вам цю загадку, а ви будете зображувати бурульки. Коли я прочитаю перші два рядки, ви зробите вдих і піднімете руки над головою, а на третю та четверту - упустите розслаблені руки вниз. Отже, репетиція... А тепер виступаємо. Чудово! »



Етюди на розслаблення м'язів

«Шалам-Балам»

Мета: Розслабити м'язи рук, спини і грудей.

«Давайте поставимо ще один маленький спектакль. Він називається "Шалам-Балам".

Шалам-Балам на мурі сидів.

Шалам-Балам на землю злетів.

Спочатку будемо повертати тулуб вправо-вліво, руки при цьому вільно рухаються, як у ганчір'яної ляльки. На слова "на землю злетів" - різко нахилиють корпус тіла вниз».



«Гвинт»

Мета: Зняти м'язові затиски в області плечового поясу.

«Діти, давайте спробуємо перетворитися на гвинт. Для цього поставте п'ятки і носки ніг разом. За моєю командою "Почали" будемо повертати корпус то вліво, то вправо. Одночасно з цим руки будуть вільно слідувати за корпусом в тому ж напрямку. Почали! Стоп!»

Епод може супроводжуватися музикою М. Римського-Корсакова «Танець скоморохів» з опери «Снігуронька».

