

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ОБРАЗАМИ ЖИВОТНЫХ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Наше тело - удивительно сложный механизм. Длительное мышечное напряжение приводит к нарушению обменных процессов и к психологическому дискомфорту. Чередование напряжения и расслабления - напротив, не только позволяет приблизиться к оптимальной физической форме, но и придает уверенность в себе, способствует внутреннему комфорту.

Как же научиться напрягаться и расслабляться?

Ну, напрягаться, пожалуй, умеют все, а вот расслабляться может далеко не каждый. Да и как понять, расслаблен ли ты или нет? Попробуйте сейчас полностью расслабиться. Расслабьте руки, плечи, спину. Получилось? Вы уверены?

Хорошо, а теперь напрягитесь, сделайте деревянным. Хорошо. А сейчас обмякните, как тряпичная кукла. Ну что, заметна разница? Вот теперь вы по-настоящему расслаблены. После напряжения это особенно заметно. Думаю, все согласятся, что нам с вами нужно научиться расслабляться, тренироваться в этом. И, конечно, учить этому наших детей.

Я подобрала игры с образами животных, которые нам позволят это сделать. Эти игры будут интересны детям, в них можно играть всей семьей.

"Весенняя линька"

Вам понадобятся шерстяные нити белого цвета.

«Весной снег тает, и зайцы меняют белую шкуру на серую. Чтобы это быстрее произошло, зайцы катаются спиной по траве. Сейчас я наброшу на твою спинку несколько белых нитей, а ты должен от них освободиться без помощи рук». После того как ребенок освободился, ласково гладим его по спинке. Спрашиваем у малыша, что он чувствует, приятно ли ему. Помогаем ребёнку подобрать нужные слова: «Я мягкий, я расслабленный...»

Эффект: игра помогает размять мышцы спины, способствует расслаблению, снятию страха.

"Лисий хвост"

Встаньте вместе с ребёнком на четвереньки.

«Мы с тобой лисички ярко-рыжего цвета, красивые, а сзади у нас пушистый хвост. Давай покрутим хвостом вправо-влево. А теперь полюбуемся на свой хвост. Хвост повернётся вправо, и голову повернём вправо. А теперь давай будем замечать следы, чтоб охотник нас не нашел. Опустим хвост пониже и подвигаем им из стороны в сторону. Теперь ляг на животик, а я покачаю твой уставший от работы хвост (взрослый охватывает таз ребенка с двух сторон и раскачивает из стороны в сторону, позволяя мышцам спины и позвоночника освободиться от напряжения)».

Эффект: упражнение позволяет укрепить мышцы спины и шеи, снять мышечное напряжение, расслабить тело.

"Ракушка"

Потребуется бусина жемчужного цвета и тихая, красивая музыка. Перед игрой следует ребенку рассказать немного о ракушках, о том, что в них бывает жемчуг, что тело ракушек очень ранимо, поэтому они осторожны и боязливы.

«Представь, что ты ракушка. Зажми в ладони ракушку и танцуй, пока звучит музыка. Но стоит тебе услышать посторонний звук, ты сразу сжимаешься всем телом и крепко зажимаешь в ладони жемчужину. Когда посторонний звук исчезнет, ты можешь расслабиться, разжать кулачок, чтоб жемчужина выкатилась. Медленно распрямляешь руки и ноги и начинаешь снова танцевать».

Эффект: помимо основного назначения - снятия напряжения, игра тренирует слуховое внимание.

"Улыбка лягушонка"

Ребенок садится в «позу лягушонка», раздвинув в стороны колени и упершись руками об пол. «Лягушонок» широко улыбается сжатыми губами. С напряжением открывают (выпучивают) глаза. Несколько секунд удерживается в положении напряженной улыбки, а затем мышцы лица расслабляются. Упражнение нужно выполнить несколько раз.

"Ёжик"

«Ёжик, как известно, может становиться просто шаром. А любой шар умеет кататься. Сейчас у тебя будет возможность понять, каково это быть шаром. Сядь на пол, прижми колени к груди, обняв их руками, наклони голову к коленям. Закрой глаза. Вот теперь ты настоящий ежик, свернувшийся в шар. Я сейчас буду тебя перекачивать, а ты не сопротивляйся». Аккуратно наклоняем ребенка назад, чтоб он постепенно опрокинулся на спину. Покачайте малыша взад-вперед, аккуратно переворачивайте его с бока на бок. В конце упражнения нежно погладьте ребёнка по спинке, подсадьте к малышу сзади и обнимите его.

Эффект: это приятное упражнение развивает чувство надёжности и доверия. И, конечно, снимает мышечное напряжение.

"Звуки джунглей"

Хорошо, если в этой игре примут участие и мама, и папа, и бабушка с дедушкой. Чем больше народу, тем интереснее. Участники ложатся на спину, закрывают глаза и пытаются расслабиться. По сигналу ведущего (он же участник) каждый начинает издавать определенный звук, соответствующий джунглям (птицы, звери, шум водопада, рык). Каждый участник выбирает только один звук. Сначала произносит его едва слышно, потом достигают некоего порога и по сигналу ведущего опять доходят до шепота и...полного исчезновения. Я бы посоветовал перед началом игры поговорить с ребенком о джунглях, животных, которые там обитают, рассмотреть картинки.

Эффект: игра тренирует способность концентрироваться только на звуках и согласовывать собственное звучание со звуками других участников. Упражнение позволяет высвободить мышечное напряжение через голос.

Асмандиярова Т.А.
Инструктор ФК