**Релаксационные игры для детей раннего возраста.**

Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Помогут снять это напряжение, успокоить малыша игры по релаксации. Цель релаксационных игр – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон. Существуют разные релаксационные игры: - игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела; - игры- медитации снимают эмоциональное напряжение через расслабление основных мышц; - игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой; - игры с прищепками- релаксация достигается путем сжимания разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции- это известный факт; - игры- «усыплялки», колыбельные имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат.

**Игры на основе нервно- мышечной релаксации**

**«Мороженое»**

Цель : снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. «Вы- мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела…..»

**«Холодно- жарко»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий : «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам- греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер…»

**«Шишки»**

Цель: снять напряжение.

Процедура проведения. Ведущий говорит: «Вы- медвежата, а я мама- медведица. Я буду бросать вам шишки (ведущий имитирует соответствующее движение). Вы будете их ловить(ведущий показывает, что надо сделать) и с силой сжимает в лапах. Дети играют. Ведущий: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела- лапки отдыхают. А мама- медведица снова кидает шишки медвежатам…».

**Игры- медитации**

**«Воздушные шарики»**

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Психолог: «Вы все- воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие- легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик…(пауза- психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому). Обдувает шарик…(имя ребенка), ласкает шарик…(имя следующего ребенка и т. д.). Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику».

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

**«Воздушный шарик»**

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим , что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будьто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох- выдох, еще один вдох- выдох. Молодцы!»

**«Часики»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Ведущий: «Ребята, а вы видели часики? У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машинка между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик- так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают… Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик- так».

Игры с прищепками

**«Игры с прищепками»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними- показывая, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,

Всю одежду постирала,

Милой маме помогу,

Все прищепки соберу.

( Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка превращается в волка:

Серый волк- зубами щелк.

Не боимся тебя, волк!

( Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

**«Интересный разговор»**

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак- квак !»

А утенок: «Кряк- кряк !»

Все сказали, все спросили,

Хорошо поговорили.

**Игры- «усыплялки», колыбельные**

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, увещевают. И даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживанием ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если вы делаете это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. Впоследствии они засыпают, едва вы начинаете напевать или проговаривать «усыплялку». А приученные отдаваться потоку образных представлений, они станут спать глубоким и крепким сном. Будет у малыша продолжительный спокойный сон- будет и здоровье. Вот почему так много внимания испокон веков уделяется ритуалу отхождения ко сну.

Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно уметь петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив детей нужно сесть в кресло и расслабиться. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.

Все игры проводятся к подготовке ко сну.

**«Зайки серые»**

Цель: подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Педагог укладывает детей в кроватки и начинает напевать или произносить текст для засыпания: « Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег, и зайчик пушистый Алеша прилег… Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины теплая, и у… Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки теплые, и у… Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайкам !» Взрослый подходит к каждому ребенку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку.

**«Малышам всем спать пора»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Процедура проведения. Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание от него:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора !