

Игра для детей дошкольного возраста «Морская фантазия», направленная на снятие напряжения

Игра состоит из трёх этапов – трёх сюжетных упражнений на релаксацию и расслабление, которые могут помочь ребенку снять накопившееся за день напряжение:

- 1/ «Черепашка»
- 2/ «Шторм – штиль»
- 3/ «Морская звезда».

В качестве вступления звучит стихотворение:

Черепашка, черепашка,
Назову тебя Пятнашка,
Из травинок под кустом
Для тебя построю дом!
Отчего ж в нём не сидится?
Может быть, нужна водица?
Может, в домике темно?
Погоулять пора давно?
Черепашка ковыляет,
Домик тот не замечает...
Поиграть я с ней хочу,
Тихо рядышком иду.

Взрослый просит ребенка представить, что он маленькая черепашка (упражнение делается, лёжа на животе). «Куда же черепашка пришла? К морю. Она лежит на жёлтом песочке. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая...Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали тёплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

Черепашке очень хотелось ещё погреться на солнышке, но на небе появились темные гроззовые тучи, и начался на море шторм».

Взрослый предлагает ребенку изобразить шторм (упражнение выполняется, лёжа на спине; ребенок как будто что-то пинает, делая энергичные движения ногами), сопровождая это словами (громко):

Вдруг на море шторм-шторм,
Бьются волны – шторм-шторм,
Всюду брызгии - шторм-шторм,
Пена в море – шторм-шторм.

Затем «наступает штиль» (ребенок прекращает движения ногами, спокойно и расслаблено лежит на спине), сопровождаемый словами (тише):

Снова тихо и светло,
Штиль на море – хорошо...

Завершающее упражнение «Морская звезда» желательно выполнять под музыку. Ребенок лежит в позе морской звезды. Взрослый предлагает ребенку закрыть глаза, представить себе что-то приятное, что приносит ему радость и удовольствие. Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В заключение упражнения взрослый просит ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, глубоко вздохнуть и встать.

Педагог-психолог Сощик О.А.