

## Реализация игровых приемов и упражнений коррекционного развивающего обучения

### Игры на релаксацию

**Релаксация** - полное расслабление, состояние покоя ума, тела и эмоций. Помогает справиться со стрессом, неврозами и психосоматическими заболеваниями.

#### Техники релаксации:

1. Мышечная (расслабление мышц тела)
2. Дыхательные упражнения
3. Визуализация (медитация)

**Цель:** Способствовать снятию внутреннего мышечного напряжения и сохранению физического и психологического здоровья дошкольников.

#### Задачи:

- Научить приемам релаксации.
- Способствовать развитию воображения и фантазии.
- Способствовать умению регулировать свои поведенческие реакции.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Укрепление мышц и иммунитета детей.
- Создание позитивного настроения.

#### Картотека игр на мышечное расслабление

1. **Лимон.** Представьте, что в левой руке у вас находится лимон, сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... (3 раза каждой рукой).
2. **Кошечки.** Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи, спины... 3 раза.
3. **Черепаша.** Вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам быстро нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.
4. **Слоненок.** Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее напрягите мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело.
5. **Высокий забор.** Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится заброшенный фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

6. **Муха.** Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его и напрягите все мышцы лица...А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу...
7. **Жвачка.** У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.
8. **Жмурки.** Вам нужно крепко зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.
9. **Теплая лужа.** Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцев ног, и вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

### Дыхательные упражнения для детей

1. **Ёжик.** Необходимо набрать воздух через нос и с силой выталкивать его через сомкнутые губы, произнося звук «п». При выталкивании воздуха работать мышцами живота. Предложить ребенку положить палец или руку на живот, чтобы он почувствовал, как работают мышцы живота при дыхании. Живот должен активно сдуваться (выдох) и надуваться (вдох). Повторять 7-10 раз. Инструкция для ребенка: представь, как пыхтит ежик, когда идет по лесу.
2. **День рождения.** Необходимо набрать воздух через нос и с силой коротко дунуть, как будто задуваем спичку. Когда ребенок вдыхает воздух через нос, обратить его внимание, что больше воздуха можно набрать, если набирать его в живот (живот надувается). Ребенку можно предложить положить руку на живот и надавить на живот при выдохе. Повторять 7-10 раз. Инструкция для ребенка: представь, что у тебя (твоего друга) день рождения. Сколько свечек зажгли на торте? Давай задуем все свечки по одной. Примечание: если ребенок дунул не сильно, сказать, что он свечку не задул, нужно дунуть еще раз.
3. **Ветерок.** Для этого упражнения необходимо подготовить тонкие полоски блестящей бумаги, наклеенные сверху на полочку в виде «пальмы» или просто тонкий лист бумаги. «Пальма» располагается на расстоянии 70-100 см от ребенка на уровне лица. Предложить ребенку вдохнуть через нос и пустить ветерок, чтобы веточки «пальмы» закачались. Ребенок не должен наклонять спину и приближаться к «пальме». Выдох должен быть медленным.
4. **Буль-буль.** Для этого упражнения необходимо подготовить стакан (например, с изображенными на нем рыбками), наполненный водой так, чтобы до края оставалось 2-3 см и трубочку. Задача ребенка дуть в трубочку и пускать пузыри так, чтобы вода не выплескивалась на стол. Для этого необходимо выдыхать медленно и плавно. Вдох через нос, обращаем внимание ребенка, что больше воздуха можно набрать, если надувается живот. Инструкция для ребенка: сейчас нужно обогатить воду кислородом. Тебе нужно дуть в трубочку и пускать пузыри, но так, чтобы вода не выплескивалась на стол, иначе рыбкам будет мало воды.
5. **Вдох-выдох.** Ребенку предлагается вдыхать на 2 счета, выдыхать на 4 счета (если ребенку сложно выдыхать на 4 счета, выдыхать на 2 или на 3 счета). Предварительно

необходимо убедиться, что ребенок понимает, что такое вдох (это как будто нюхаем цветок) и выдох (это дуем). На вдохе инструктор поднимает свой указательные палец вверх, считая 1,2, на выдохе опускает палец вниз, считая 1, 2, 3, 4. Важно, чтобы ребенок следил за движением пальца и дышал ритмично согласно указанию инструктора. Вдох через нос, выдох через рот. При вдохе набирать воздух животом, плечи не поднимать. Выполнять 5-7 раз.

## **Игры на визуализацию**

### **«Отдых на море»**

Ход игры

Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Дети, лягте поудобнее, закройте глаза, слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным, послушным. Дышитесь легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открывайте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

### **«Порхание бабочки».**

Ход игры

Дети ложатся на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите глубоко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочки, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат самого цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

### **«Тихое озеро»**

Ход игры

Дети ложатся на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете

всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

### **«Полет высоко в небе»**

Ход игры

Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Дети, лягте поудобнее. Закройте глаза, слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите парящую птицу. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь. Медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день. Опишите свои ощущения.

### **«Путешествие в волшебный лес»**

Ход игры

Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Дети, лягте поудобнее. Закройте глаза, слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы сейчас в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. А теперь попрощайтесь с волшебным лесом. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день.

### **«Плывем в облаках»**

Ход игры

Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Дети, лягте поудобнее. Закройте глаза, слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака –большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь все выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбнитесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

### **«Воздушный шарик»**

Ход игры

Дети сидят на стульчиках. Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представьте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

### **«Отдохнем»**

Ход игры

Включается спокойная, расслабляющая музыка.

-Дети, лягте удобнее, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены. Закройте глаза и мысленно повторяйте за мной.

«Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает мое тело и распространяется по нему. Я спокоен. Я отдыхаю.

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система. Мне лень шевелиться.

Мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют.

Я дышу легко и непринужденно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление. Чувство приятного покоя наполняет меня изнутри.

Я отдыхаю. Мое тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу. Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенности в себе. Я становлюсь спокойным и жизнерадостным. У меня хорошее настроение.

Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенности в себе.»

Пять, четыре, три, два, один. Откройте глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день.

### **«Путешествие на облаке»**

Ход игры

Звучит расслабляющая музыка.

-Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу вас пригласить в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо, чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное... (30 сек.)Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно вас так хорошо покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растет, в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### **«Волшебный сон»**

Ход игры

Звучит расслабляющая музыка.

-Дети, сейчас мы пойдем отдыхать на полянку, где порхают бабочки, стрекочут кузнечики, жужжат жуки. Мы прилегли на травку, и под их жужжанием нам захотелось немного поспать. Это волшебный сон, постарайтесь его запомнить.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши руки отдыхают,

Наши ноги отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза).

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

### **«Волшебный сон» (второй вариант)**

Ход игры

-Дети, сейчас мы пойдем отдыхать на полянку, где порхают бабочки, стрекочут кузнечики, жужжат жуки. Мы прилегли на травку, и под их жужжанием нам захотелось немного поспать. Это волшебный сон, постарайтесь его запомнить.

Дышится легко, ровно, глубоко...,  
Напряжение улетело...  
И расслаблено все тело...(2 раза)  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас...  
Дышится легко, ровно, глубоко...,  
Губы теплые и вялые...  
Но нисколько не усталые...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется... (2 раза).  
Крепко кулаки сжимаем,  
Их повыше поднимаем,  
Потянуться, улыбнуться!  
Всем открыть глаза, проснуться!