

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 58 «Золушка» комбинированного типа г. Улан-Удэ

Мастер — класс для родителей
«Играем вместе»
Игры на снятие психологического и физического напряжения

Составил: Педагог-психолог Ермакова А.А.

2022г.

Цель:

1. быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения;
2. снятие напряжения с лицевой мускулатуры;
3. улучшение контакта, взаимопонимания, эмоциональное сближение ребенка и взрослого;
4. преодоление зажимов в общении ребенка и взрослого;
5. поддержка детей и **родителей** в стремлении общаться друг с другом, делать что-либо **вместе**, переживать новое сообща, открывать внутренний мир другого человека.

Сегодня мы с вами рассмотрим и попробуем научиться несложным приемам снятия психо - эмоционального и физического напряжения.

Снизить возбуждение, напряжение или усталость нашего ребенка можно в том случае, если помочь ему расслабиться телесно.

Как это сделать?

Поможет очень простой секрет.

Так устроена наша физиология, что расслабление мышцы автоматически наступает после ее напряжения. И чем сильнее и длительнее вы напряжете мышцу, тем больше после этого она расслабится.

Но мы не будем это объяснять этот механизм нашему непоседе.

Мы будем **играть!**

Назовем игру, например, «*Черепашки*».

Предложите ему сесть и представить, что он теперь – черепашка. Ему надо сильно-сильно напрячь все мышцы – они должны стать твердыми, как панцирь. И начните проверять... Дотронетесь до ручки, ножки, спинки, животика, пальчиков и т. д.

«Ух, ты! Какие они твердые! А можешь сделать еще тверже! Вот-вот, они еще тверже становятся! Ты – настоящая черепашка с твердым панцирем!»

Подержите ребенка в напряжении секунд 10, постоянно проверяя напряжение разных частей тела и подбадривая и побуждая его.

А теперь – солнышко вышло и черепашки согрелись под его лучами. Сейчас им жарко, поэтому они сбросили панцирь и стали мягкими-мягкими, как масло.

И тут проверяем, чтобы все части тела стали мягкими. Пускай малыш «стекает» со стула или дивана. Восхититесь, какой он мягкий, и побудите его расслабиться еще больше.

Обратите внимание на мышцы шеи и лица! Обычно про них забывают, а их особенно важно напрячь и расслабить.

Поэтому во время проверки обязательно часто касайтесь щек, лба и побуждайте их напрячь и расслабить.

«А как же личико у нас? Тоже с панцирем? Ой, нужно еще потверже сделать!»

Следующая **игра будет такой:**

«Полет птицы».

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей.

Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое и гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя. Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны. Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох – выдох. После вдоха говорите про себя: *«Я – лебедь!»*

Шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки – крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и. выпрямите резко... Глубокий вдох и. О чудо! Мы взлетели... Вдох-выдох... (3 р.) Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое и голубое небо вокруг, приятная прохлада... тишина. покой. Вдох – выдох.

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая птица! Вдох – выдох.

Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже еще ниже еще ниже. Вот уже совсем близко поле лес дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательный был полет!

Стоит учесть, что выполнять программу нужно, когда вы чувствуете, что дети возбуждены, тревожны, устали. Можно 1-2 р. в неделю начитывать перед сном под спокойную музыку.

И еще одна забавная **игра**, которая поможет вашему ребенку расслабиться:

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки)

Её цель - снятие напряжения мышц лица.

Я буду рассказывать стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам: Взрослый и дети осторожно пальцами

Тянут губы прямо к ушкам! растягивают улыбку к ушкам

Потяну - перестану и нисколько не устану! «Отпускают» улыбку

Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят по

рас-слаб-ле-ны. расслабленным губам сверху вниз.

Помните о том, что ребёнок очень рад минутам, подаренным ему **родителями в игре**. Не объясняйте ребенку, как надо **играть**, а **играйте вместе с ним**, принимая позицию партнера, а не учителя. Будьте самими собой и не пренебрегайте возможностью окунуться в детство, **играя со своим чадом**.

Благодарю за внимание.