

Релаксационные упражнения



Упражнение: «Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Упражнение: «Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

Упражнение: «Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).



КАРТОТЕКА

*восстановительных упражнений
при коррекции эмоционально-волевой сферы
детей 7-10 лет*

Составила:
воспитатель
ГБУ КО ОО «школа-интернат п.Сосновка»
Фрузанова А.Г.

Психогимнастика

Игра «Надоедливый муравей»

(Цель: расслабление общего внутреннего состояния).

Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. Почувствуйте, где он бежит. Глубоко вдохните, задержите дыхание, напрягите руки, ноги 1-2. А теперь движением ноги стряхните муравья, выдох. (2 раза).

Игра «Тренируем эмоции»

Попросите ребенка **нахмуриться, как:** осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница; **улыбнуться, как:** кот на солнце, само солнце, как Буратино, как хитрая лиса, как радостный ребенок, как будто ты увидел чудо; **позлись, как:** ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, как человек, которого ударили; **испугайся, как:** ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака; **устань, как:** папа после работы, муравей, поднявший тяжелый груз; **отдохни, как:** турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, как уставший воин после победы.

Игра-упражнение «Бумага с секретом»

Детям предлагается взять «бумагу с секретом» и спрятать за нее эмоции: листом бумаги ребенок прикрывает лицо, остаются видны только глаза. Ведущий изображает различные эмоции, а участники игры пытаются их отгадать.

Арт-терапия (работа с бумагой)

Упражнение: «Каракули»

(Цель: организовать ребят к выполнению предстоящего задания, «разогрев»).

Это упражнение необходимо выполнять очень быстро.

По кругу пускается лист бумаги с карандашом, и каждый участник изображает любые «каракули».

Игра-упражнение «Мятый лист» (ситуативное применение)

При проявлении агрессии - предложите взять лист бумаги и как можно сильнее смять его. Затем расправить и нарисовать на нем что угодно. Это поможет выразить чувства. Если случайно лист порвется или захочется его выбросить, то такое поведение имеет место быть.

Игра-упражнение «Рисование на мокрой бумаге»

Намочите лист бумаги и предложите ребенку нанести с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует предложить поэкспериментировать с цветами, понаблюдать, как они смешиваются, растекаются. Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.