

## 7. Жуки.

Исходное положение – прямой корпус, руки в стороны, ладони – вниз. Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» - руками и ногами. Полетели – быстро встают и продолжают полёт.

## 8. Снежная баба.

Ведущий: «Представьте, что вы снежные бабы. Вы огромные, красивые, вас вылепили из снега. У вас есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, вы стоите на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнышко. Вот оно начинает припекать, и вы чувствуете, что таете. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Вы превращаетесь в лужицу, растекшуюся по земле».

## 9. Водопад.

Ведущий: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься «прочь». Упражнение выполняется стоя.

МБДОУ—ДЕТСКИЙ САД №29

**УВАЖАЕМЫЕ  
КОЛЛЕГИ, МЫ  
РАДЫ  
ПОДЕЛИТЬСЯ С  
ВАМИ НАШИМ  
ОПЫТОМ И  
ЗНАНИЯМИ!**



**Адрес: 620146 г. Екатеринбург,  
ул. Чкалова, 119а**

**Е-MAIL: [MDOU29@EDUEKB.RU](mailto:MDOU29@EDUEKB.RU)**

**ТЕЛЕФОН: +7 (343) 240-34-30**

МБДОУ—ДЕТСКИЙ САД №29

**МАСТЕР-КЛАСС В  
РАМКАХ  
МЕТОДИЧЕСКОЙ  
СЕССИИ ЛЕНИНСКОГО  
РАЙОНА «ВИДЫ  
ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ  
ПОВЕДЕНИЯ И ИХ СВЯЗЬ  
С РЕЗУЛЬТАТАМИ СПТ:  
АДДИКТИВНОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ»**

**«РЕЛАКСАЦИЯ КАК  
ПРОФИЛАКТИКА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ У  
УЧАСТНИКОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ ДОО»**



**ВЕДУЩИЙ МАСТЕР-КЛАССА:  
КУРЦЕВА НАДЕЖДА  
ВАЛЕНТИНОВНА, ПЕДАГОГ-  
ПСИХОЛОГ**

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### *Основные задачи:*

- снижение психоэмоционального напряжения и тревожности;
- снятие мышечных зажимов;
- обучение способам регуляции эмоциональных состояний;
- развитие чувства собственного тела;
- развитие воображения и чувственного восприятия.

### *1. Огонь и лёд.*

Дети образуют большой круг.

По команде «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом. По команде «Лёд!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела всё тело.

### *2. Шалтай – болтай.*

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус влево и вправо. Руки свободно болтаются вдоль тела. Ведущий: «Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай – болтай свалился во сне». Дети приседают или падают на ковёр.

### *3. Воздушный шарик.*

Дети встают в круг.

Ведущий: Представьте, что сейчас мы будем надувать шарик. Вдохните воздух, надуйте щёки. Поднесите воображаемый шарик к губам и медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как на нем увеличиваются, растут узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите свои шарик другу.

Упражнение повторяется три раза.

### *4. Подвески.*

Дети образуют большой круг.

Ведущий: «Сейчас вы превратитесь в кукол-марионеток. Спектакль в кукольном театре закончился. Куклы после выступления вешают на гвоздики в шкафу. Представьте, что вас подвесили за руку. Ваше тело зафиксировано в одной точке, всё остальное расслаблено, болтается. Теперь представьте, что вы подвешены за палец... за правое плечо... за левое плечо... за правую руку...»

### *5. Потянулись – сломались.*

Дети образуют большой круг.

Ведущий: Поднимите руки вверх, не отрывая пятки от пола, тянитесь выше и выше...

Дети выполняют задание.

Ведущий: А теперь кисти рук как будто сломались и безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, опустились плечи, повисла голова.

Мы «сломались» в талии, подогнулись колени, и мы упали на пол.

Лежим расслабленно, удобно...

Прислушайтесь к себе. Все ли части тела расслаблены?

Наступило полное расслабление.

### *6. Маленький медвежонок.*

Ведущий: «Ребятки, а сейчас мы с вами превратимся в маленьких медвежат. Медвежонок лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замёрз. Он сжался в маленький клубочек – греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал».

Психолог рассказывает про медвежонок, а дети изображают его движения.