

**КАРТОТЕКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ (РЕЛАКСАЦИОННЫХ) ИГР В РАМКАХ ПРОЕКТА «ПРЕКРАСНЫЕ И ОПАСНЫЕ 4 СТИХИИ»**  
(средний дошкольный возраст)

<p align="right"><u>№1</u></p> <p align="center"><b>Воздушный шарик</b></p> <p><b>Цель:</b> снятие эмоционального и мышечного напряжения, расслабление, формирование доверительных отношений.</p> <p><b>Описание:</b> все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».</p>	<p align="right"><u>№2</u></p> <p align="center"><b>Озорные щечки</b></p> <p><b>Цель:</b> упражнение на расслабление мышц лица.</p> <p><b>Описание:</b> Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, вытягивая его. Щеки при этом вытягиваются. Затем расслабить щеки и губы.</p>
<p align="right"><u>№3</u></p> <p align="center"><b>Врасти в землю</b></p> <p><b>Цель:</b> снятие психоэмоционального напряжения у детей.</p> <p><b>Описание:</b> «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».</p>	<p align="right"><u>№4</u></p> <p align="center"><b>Воздух</b></p> <p><b>Цель:</b> стабилизация психических процессов, снятие напряжения, зарядание энергией.</p> <p><b>Описание:</b> "Сказочный воздух наполнен разными запахами. Принюхайтесь — чем пахнет в волшебном лесу? Но сказочный воздух тоже бывает разным. Сейчас он теплый... даже горячий. Он едва-едва колышет ветки высоких сосен. А вдруг подул холодный колючий ветер, и нам стало холодно, ветер подул сильно, деревья стали сильно раскачиваться из стороны в сторону. Снова выглянуло солнышко, и мы загораем, а легкий ветерок обдувает нас. Теперь мы сами превращаемся в ветер. Он кружится над волшебным лесом. Мы превращаемся в сильный ветер, настоящий ураган... Вдруг ураган стихает, и мы превращаемся в легкий теплый нежный ветерок".</p>

### Четыре стихии\_\_

**Цель:** формирование навыков внимания, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов. Поддерживать эмоциональный настрой.

**Описание:** Дети сидят (стоят) в кругу. Взрослый договаривается с ними, что, если он скажет слово *земля*, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например *трава*; изобразить *змею*). Если сказано слово *вода*, надо вытянуть руки вперед (изобразить *волны*, *водоросли*; сказать *водопад* и т.п.); при слове *воздух* — поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить *полет птицы*; сказать *солнце*); при слове *огонь* — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить *костер*; сказать *саламандра* и т.п.).

### Водопад

**Цель:** игра на воображение поможет детям расслабиться.

**Описание:** «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

<p style="text-align: right;"><b>№7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Костер дружбы</b></p> <p><b>Цель:</b> преодоление барьеров перед общением друг с другом, развитие внутригруппового доверия, развитие сплоченности группы, развитие дружеских чувств.</p> <p><b>Описание:</b> Ведущий: Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое сделайте и с левыми руками.</p> <p>Раскачивая руки, вверх-вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени.</p> <p>«Почувствовав тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».</p>	<p style="text-align: right;"><b>№8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Пламя</b></p> <p><b>Цель:</b> концентрация внимания, создание положительного настроения, стимуляция тактильных, визуальных ощущений, снятие психоэмоционального напряжения.</p> <p><b>Оборудование:</b> светильник «Пламя» (декоративный светильник, имитирующий пламя костра).</p> <p><b>Описание:</b> возле светильника дети делятся своими ощущениями. Если возникшие эмоции имеют негативную окраску, педагог произносит заклинание, обращаясь к огню:</p> <p style="text-align: center;">Огонь волшебный и могучий! Развей над нами злые тучи! Сердца детишек обогрей. Заворожи нас поскорей! _</p>
<p style="text-align: right;"><b>№9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Котёл</b></p> <p><b>Цель:</b> способствовать сплочению коллектива, снятию состояния агрессии, учить контролировать свое эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость</p> <p><b>Описание:</b> «Котёл» - это ограниченное пространство в группе (например, ковер). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковра, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становится теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!»,... Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещается сталкиваться и выходить за пределы ковра. Те, кто нарушает правила, выходит из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.</p>	