

Игры с песком, направленные на расслабление и снятие мышечного напряжения.

Игра «Здравствуй, песок!»

Взрослый просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладонью — внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

Игра «Песочный дождик»

Взрослый говорит о том, что в «песочной стране» может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит.

Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Игра «Лимон»

Взрослый просит ребенка опустить руки в песок, взять правой рукой горсть песка и представить, что это лимон, из которого нужно выжать сок. Необходимо медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуй, как напряжена правая рука. Затем брось «лимон» и расслабь руку. Выполни это же упражнение левой рукой. Выполнение упражнения может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Игра «Необыкновенные следы»

- «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
- «Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
- «Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

- «Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

Игра «Замедленное движение»

Ребенок садится ближе к краю стула, опирается о спинку, руки свободно кладет в песок, ноги слегка расставляет, закрывает глаза и спокойно сидит некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку. В это время ребенок трогает руками песок.

Все умеют танцевать,
прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться,
отдыхать.

Есть у нас игра такая —
очень легкая, простая.
Замедляется движение,
исчезает напряжение.

И становится понятно —
расслабление приятно!

Игра «Необычная радуга» (используется подсветка стола с песком)

Ребенок на песке рисует радугу. Взрослый произносит речь и включает соответствующий цвет подсветки стола.

Первый цвет – голубой.

«Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.»

Следующий – желтый цвет.

«Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение»

«Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше»

Возьми с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Игра «Кулачки»

Ребенок садится ближе к краю стула, опирается о спинку, руки свободно кладет в песок, ноги слегка расставляет, закрывает глаза и спокойно сидит некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку.

Но вот кулачки сжимаются с силой, собирая песок, еще сильнее... через 3-5 секунда разжимает кулачки, шевелит пальчиками, дует на них, чувствует какими они стали расслабленными, легкими. Выполняется несколько раз.

Игра «Солдатики»

Поиграем в «солдатики», представим, что наши пальчики игрушечные солдатики, которые умеют выполнять команды. Смирно! – пальчики «человечки» стоят, пальцы напряжены. Шагом марш! – маршируют под счет 1-2. Вольно! – пальцы расслабляются, принимают удобные позы на песке, отдыхают.