« Релаксаційні ігри та вправи для дітей. Долаємо паніку.»

Стресові ситуації виникають щодня, всі вони різні, а застрахуватися від них неможливо. Тому слід знати та вміти застосовувати різні способи виходу з них. Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми на нього реагуємо.

Добре **вгамовувати стрес**допомагають [дихальні вправи](https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/wellness/kak-bystro-snyat-stress-pomozhet-yogovskoe-dyhanie-1578180.html), вправи, що розслабляють, переключають увагу, відновлюють енергію, додають натхнення. Добре знижує рівень тривожності орієнтація у просторі. Вправи найкраще проводити під спокійну музику. Регулярне виконання цих вправ робить дитину більш спокійною, врівноваженою, а також дозволяє дитині краще зрозуміти свої почуття. В результаті дитина володіє собою, контролює свої деструктивні емоції і дії. Вправи дозволяють дитині опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан.

Я пропоную вправи та ігри, в які можна грати, коли треба зняти напруженість, невротичні стани, страхи.

Вправа «Розслаблена готовність»

[**https://youtu.be/2TQSt7wGF3U**](https://youtu.be/2TQSt7wGF3U)

Мета. Підготуватися до зміни діяльності, зокрема після інтенсивної розумової праці.

Вихідне положення: сісти прямо, ногами міцно впертися в підлогу. Злегка розгойдуватися вперед-назад верхньою частиною тіла. Відтак ці рухи переходять у колові. Можна при цьому заплющити очі, щоб вправа приносила більше задоволення. Далі поекспериментуйте з рухами. У когось може виникнути бажання рухатись інтенсивніше, а хтось, навпаки, майже припинить рух, відчуваючи його всередині. У такі моменти з’являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.

Рухлива гра «Авто та гаражі»

https://youtu.be/WWnBWxE-8Bs

Мета. Довільна увага, зняття напруги.

1. Об’єднайте учнів у трійки (за рахунком).

2. Перші та другі номери беруться за руки і стають гаражем. Учні під номером «три» заходять всередину кола, утвореного з рук. Вони — автомобілі.

3. За командою ведучого гри «Автомобілі!» міняються місцями. За командою «Гаражі!» пари учнів, які утворюють «гаражі», міняються місцями, не розмикаючи рук. За командою «Автомобіль, заведись!», «автомобілі» підстрибують на місці та роблять звук «др-др-др-др».

4. За бажанням учнів, гру можна повторити декілька разів.

Гра «Чарівне слово».

**https://youtu.be/T6d1SAXsSUQ**

Мета. Зняття негативних настроїв та відновлення сил**.**

Ведучий разом з дітьми стають в коло. Ведучий пояснює, що він буде показувати різні рухи, а діти повинні їх повторювати , але тільки в тому випадку, якщо ведучий додасть слово «будь ласка». Якщо цього слова ведучий не каже, діти залишаються нерухомими. Хто помилився - виходить з гри. «Чарівне слово» ведучий вимовляє в довільному порядку. Або інший варіант цієї ж гри. Процедура та ж , але той , хто помилився , повинен вийти на середину кола і виконати який-небудь «номер» (заспівати пісеньку, прочитати віршик , придумати нову гру , загадати загадку , анаграму і т.д.).

Гра «Дракон кусає свій хвіст».

**https://youtu.be/0asCFHEj8k4**

Мета. Зняття психофізичного навантаження.

Діти встають один за одним і міцно тримаються за плечі попереднього. Перша дитина - «голова дракона» , останній - «хвіст дракона». «Голова» намагається спіймати «хвіст» , а той ухиляється від неї.

При цій грі важливо стежити, щоб діти не відпускали один одного, щоб ролі «голови» і «хвоста» виконували всі бажаючі.

Вправа «Спляча вісімка»

https://youtu.be/m15kagFqAxg

Мета. Розслаблення потиличних м’язів, поліпшення циркуляції крові, активізація очних м’язів. Цією вправою добре закінчувати урок, якщо після нього в учнів ще є уроки, на яких їм доведеться багато писати, рахувати, говорити.

Запропонуйте учням сісти зручно, випрямити спину і розслабити плечі. Двічі глибоко вдихнути так, щоб спочатку відчути свій живіт, а потім — груди. Почати малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку. Виконуючи це, подумати про те, що малюєте символ нескінченності. Попросіть дітей звернути увагу, яку вісімку вони малюють, — вузьку чи широку. Нехай розфарбують її у приємний колір. Можна змінити напрямок руху і почати малювати у протилежному напрямку. Виконувати не менше 1 хвилини

Руханка «Веселий потяг»

<https://youtu.be/7sg9WxMtX9w>

Мета. Мобілізація уваги, тренування координації рухів.

Запропонуйте учням уявити, що всі вони є вагончиками одного потяга. Для цього їм необхідно стати в коло, повернутися праворуч (щоб бачити спину свого сусіда справа). Щоб вагончики рухалися разом, потрібно всім одночасно піднімати праву ногу й відводити правий лікоть убік, потім піднімати ліву ногу й відводити лівий лікоть. Під час руху імітуються звуки роботи потяга («Потяг вирушає у путь! Ту-тууу!», гуркочуть колеса «Чух-чух, чух-чух»).

Вправа «Погода у Занзибарі»

<https://youtu.be/qz3IU0d1uYA>

Мета.Мобілізація уваги, тренування координації рухів.

Учні стають у коло, повертаються праворуч і йдуть, повторюючи рухи за вами на слова: «У Занзибарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (все у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзибарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учнів на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду, зі словами: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».

Вправа «Австралійський дощ»

<https://youtu.be/H1-7pkFQnyA>

Мета. Забезпечити психологічне розвантаження.

Учасники стають у коло.

- Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні?

Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні!

- У Австралії здійнявся вітер (ведучий тре долоні).

- Починає капати дощ (клацання пальцями).

- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).

- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).

- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).

- Дощ стихає (плескання долонями).

- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).

- Тихий шелест вітру (потирання долонь).

- Сонце. (Руки догори. Усмішка).

Вправа «Дзиґа»

<https://youtu.be/q3u4p6SBnZg>

Мета.Зняти напруження, збадьоритись, освіжити мозок.

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного — так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками. Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С. Якщо під час обертання в когось запаморочилася голова — це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку. Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного обертання.

Вправа «Не все так просто»

<https://youtu.be/qz3IU0d1uYA>

Мета. Мобілізація уваги, мотивація на подолання труднощів, тренування координації рухів.

Запропонуйте учням правою рукою намалювати у повітрі квадратик. Лівою рукою намалювати коло. А тепер спробувати зробити це одночасно: правою рукою малювати квадрат, а лівою — коло. У кого це вийде, повідомляє переможним вигуком. Існує безліч варіантів виконання цієї вправи. Можна однією долонею погладжувати коловими рухами живіт, а другою — торкатися голови. Також можна ступнею описувати коло, а рукою — писати у повітрі своє ім’я.

Вправа «Комарі»

https://youtu.be/q3u4p6SBnZg

Мета. Збадьоритись, освіжитися, набратися сил, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки . Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів — так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів. Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підійняти руки і робити ними колові рухи. Поступово підіймати руки вище і збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою. Відтак усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос. Повторюючи цю вправу обирати інші звуки і рухи. Учні можуть імітувати торохтіння мотора старого трактора, голос і рухи ведмедя тощо.

Вправа «Черепаха.»

[**https://youtu.be/dnYpPVxAllo**](https://youtu.be/dnYpPVxAllo)

Мета. Зняття м’язової напруги.

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.

Вправа  «Рахунок»

**https://youtu.be/kEnYv0FtBj8**

 Мета. Регуляція емоційного стану, розвиток уяви.

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)
2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.
3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.
4. Пливіть ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющаться самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

Гра«Сонце світить для тих...»

<https://youtu.be/dMpgU8LA04o>

Мета. Зняття негативних настроїв та відновлення сил.

Для цієї вправи попросіть учнів сісти колом. Діти сидять, а ви стоїте і кажете: «Сонце світить для тих, хто сьогодні одягнутий у щось біле». Усі, хто мають білий одяг, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Продовжуйте в такому ж контексті: «Сонце світить для тих, хто в туфлях, у піджаку, із хвостиками, ...)».

Гра «Більший — ще більший» (порівняти тварин за величиною) https://youtu.be/Ylxpuf53bro

Мета. Довільна увага, зняття напруги.

Діти стають у коло. Учитель дає першому учневі м’яча і називає тварину, наприклад мишу. Той віддає м’яча наступному, кажучи при цьому: «А кіт більший». Наступний гравець називає ще більшу тварину. Наголосити, що важливо, щоб тварини «підростали» поступово. (Якщо хтось назвав велику тварину, до прикладу «слон», почати заново з маленької тварини).

Антистрес-вправи є простими, утім ефективними, і працюють так, щоби допомогти тілу впоратися зі стресом на рівні м’язової пам’яті. Крім того, вони допомагають збалансувати психоемоційний стан.