

Сценарий практикума «Домашняя игротека здоровья и смеха» (игры для детей и взрослых на снятие мышечного и эмоционального напряжения)

Подготовлено Е.П. Арнаутовой, Т.А. Литвиной

1. Игры для снятия эмоционального напряжения

Цель: создание непринужденной атмосферы, снятие эмоционального напряжения, предоставление возможности зарядиться свежей энергией, повеселиться.

1. «Остроглаз». Кто больше увидит и назовет предметов вокруг себя с заданными признаками, тот получает почетное звание «Остроглаз». Например, круглые, прямоугольные и пр. - по форме, белые, черные и пр. - по цвету и т.п.

2. «И я тоже!» Участники, стоя или сидя в кругу с вытянутыми руками, по очереди говорят что-то о себе. Например, «Я люблю ходить по магазинам», «В выходные я люблю спать до обеда» и пр. Все, кто может сказать то же о себе - поворачивает большой палец либо вверх, в противном случае – вниз.

3. «Танец шляпы». Участники сидят по кругу, при первых звуках музыки они начинают передавать шляпу, надевая ее на голову соседа. Когда музыка прервется, участник, на голове которого оказалась шляпа, должен выбрать себе партнера и станцевать с ним. Затем игра продолжается

4. «Накопительные комплименты». (версия игры «Испорченный телефон» по К. Фопелю). В малых группах по пять человек участники встают друг за другом на расстоянии вытянутой руки. По команде все стоящие первыми в группах говорят на ухо комплимент члену группы, стоящему за ним. Например, «Я думаю, что ты... (приветливая...). Вторые передают дальше эти комплименты, которые получили сами и добавляют к ним собственные комплименты: «Я думаю, что ты приветливая и терпеливая». И так далее. Каждый повторяет комплименты, которые сам получил и добавляет свой. Последние в группах игроки идут вперед к тем, с кого началась игра и которые сами еще не получали комплимента и дарят им уже названные комплименты и свой собственный. Когда все в малых группах передали комплименты первыми озвучивают их для всех.

5. «Гусеница». Участники встают друг за другом, положив руки друг другу на плечи. Первый участник держит мяч с вытянутыми руками, остальные зажимают мяч между своим животом и спиной соседа. Запрещается дотрагиваться до мяча рукой. По команде образовавшаяся «гусеница» должна пройти определенный маршрут.

6. «Поиск родственника». Участники встают в большой круг и получают по картинке с изображением животного (комар, змея, кошка, волк, филин, лягушка,

медведь). Картинок с каждым животным по две штуки. По очереди все изображают голос доставшегося животного. Далее закрывают глаза и в течение 10 секунд ходят по комнате в молчании, стараясь, не наткнуться друг на друга. По команде участники импровизируют звучание своего животного. Задача – в течение пары минут, не открывая глаз и чутко прислушиваясь, надо найти члена группы, у которого тоже самое животное.

11. Игровые упражнения для снятия мышечного напряжения.

1. «Любопытная Варвара». Цель упражнения: расслабление мышц шеи.

Исходное положение: сидя, ноги на ширине плеч. Руки опущены, голова прямо. Поворачиваем голову с максимальным напряжением влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. Медленно опускаем голову вниз, прижимая подбородок к груди, возвращаемся в исходное положение, расслабляем мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит влево дольше всех.

А Варвара смотрит вправо дольше всех,

Возвращаемся обратно - расслабление приятно!

А теперь посмотрит вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

2. «Шалтай - болтай». Цель упражнения: расслабление мышц плечевого пояса.

Давайте поставим мини-спектакль, он называется «Шалтай- болтай».

Шалтай - болтай сидел на стене.

Шалтай - болтай свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - опускаем корпус тела вниз.

3. «Драгоценность». Цель упражнения: расслабление мышц рук.

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... еще крепче, уже побелели косточки, кисти рук начинают дрожать... Но вот обидчик ушел и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают.. (повторить 2-3 раза)

4. «Заряд бодрости». Цель упражнения: массаж биоактивных точек лица.

Сядьте свободно. Вытяните вперед руки и приготовьте два пальца: большой и указательный. Возьмитесь ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу уха. Помассируйте уши, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опустите руки, стряхните

ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхните ладошки. Соберите пальцы правой руки вместе в горстку, найдите внизу шеи ямку, положите туда два пальца руки и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – осторожно помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Вы видите, слышите, чувствуете!

Предостережение: Выполняя упражнение с детьми, важно следить за силой нажима на биоактивные точки жизнедеятельности организма и смотреть на правильность нахождения точек.

5. «Солнечный зайчик». (упражнение на расслабление мышц лица). «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза, закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, чтобы не спугнуть, поглаживай аккуратно голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

6. «Муха» (снятие напряжения лицевой мускулатуры) Сядьте удобно, руки положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

7. «Воздушный шар» (повышение тонуса). Участники стоят по кругу, взявшись за руки. Представьте, что мы с вами огромный воздушный шар. Иногда шар будет подниматься высоко в небо (вдох), а иногда будет опускаться вниз (выдох). Высоко в небе мы увидим звезды и, чтобы их достать, мы будем поднимать руки вверх. А внизу на земле мы увидим цветы, и чтобы их потрогать, мы будем опускать руки вниз. Вдох – руки медленно поднимаем вверх, выдох - медленно опускаем вниз. Шар опустился на полянку, где очень много цветов. Какие они? Вам понравилось?

8. «Играй лабада». Со словами: «Играй лабада – лабада – лабада», играющие движутся по кругу, по-очередно выполняя разные задания ведущего: держат друг друга то за носы, то за уши, плечи, локти, колени, пятки, не прекращая при этом движение по кругу под музыку.

111. Релаксационное упражнение

1. «Волшебный сон». Упражнение выполняется под спокойную музыку.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко...равно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело (2 раза)
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке.
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко... (длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать?
Но пора уже вставать.

Ритуал завершения игрового тренинга. Участники встречи встают в пары друг против друга, держат перед собой руки ладонями вверх. Ведущий говорит: «Возьмите свою левую руку и мысленно положите на нее свой собственный вклад в нашу сегодняшнюю работу. Затем возьмите свою правую руку и положите в нее все то, что вы сегодня получили на встрече. Когда прозвучит «Готово, давайте!», вы соедините руки одним громким хлопком, сказав при этом «Спасибо»! Хлопнуть в ладоши важно всем одновременно. Это создает ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъема от совместной деятельности.

Литература

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие (пер. с нем.). М.: Генезис, 2001.