Консультация для родителей (законных представителей) на тему:
«Игры с ребенком, направленные на расслабление»

Малыши очень подвижны, и сегодня все чаще врачи отмечают увеличение количества детей с повышенной двигательной активностью – гиперактивностью. Они не могут усидеть на одном месте более 10 мин, прыгают, очень импульсивные, поэтому овладев умением расслабляться, можно поправить не только физическое, но и психическое состояние, а также улучшить память, внимание, мышление, облегчить общение с окружающими. Предлагаем вам игры на расслабление, их можно выполнять играя дома с детьми. Забавные тексты песенок являются подсказкой для предлагаемых движений, а веселая и радостная музыка создаст нужное настроение, поможет ритмичному и выразительному исполнению.

«Маленькая мышка»

Маленькая мышка по городу бежит,
Бегут пальцами обеих рук по столу и коленям
Глядит ко всем в окошки,
Сложив пальцы рук круглым окошечком, заглядывают в него.
И пальчиком грозит: «А кто не лег в кроватку?
Грозят пальчиком, руки прижаты ладонями друг к другу.
Лежат на тыльной стороне одной из рук на столе (коленях)
А кто не хочет спать? *Переворачивают руки на другой «бок».*
Такого непослушного я буду щекотать!»
Щекочут пальцами то одну, то другую ладошку.

«Медузы»

Я лежу на спине, как медуза на воде. *(Выполнение соответственно тексту)*
Руки расслабляю, в воду опускаю,
Ножками потрясу и усталость сниму.

«Шалтай-Болтай»

И. П. – стоя, руки расслабленно в низ.

Шалтай-болтай	*Свободные повороты туловища*
Сидел на стене,	*с расслабленными руками вниз.*
Шалтай-болтай	*Свободные махи руками.*
Свалился во сне.	

«Лучшие качели»

И. П. – стоя в основной стойке.

Лучшие качели - *Пружинистые полуприседания, руки свободно качаются назад.*
Гибкие лианы, *Волнообразные движения руками в стороны.*
Знают обезьяны. *В стойке ноги врозь полуприсед и встать, руки вправо-влево.*
Кто на них качается, *Наклоны вправо- влево, руки согнуты в стороны, предплечья вверх, ладони вперед.*

Да-да-да!	*Три наклона головой вперед.*
Тот не огорчается	*Пружинистые полуприседания.*
Ни-ког-да!	*Повороты головы налево, направо.*

(Данные упражнения можно сопровождать любой спокойной музыкой.)