

Сафиуллина Мария Михайловна,  
педагог-психолог

## Игры - разрядки для детей дошкольного возраста

### Помогаем детям преодолеть усталость и восстановить силы

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья - все связано.

При усталости появляются «утомилки» - сухость во рту, неприятные ощущения в животе и в голове, сонливость. Особенно важно не пропустить эти симптомы с малышами. Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело.



### Поиграйте с нами



✓ Утомление можно снять при помощи простых упражнений. Их можно назвать «оживлялки» или «прогонялки» усталости.

✓ Это средство быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только заметите первые признаки неблагополучия – применяйте их!

✓ Боли и сухость во рту пройдут, голова станет свежей, опасность заболеть минует малыша. И сами попробуйте - станете моложе, сильнее и спокойнее!!!

## «ОЖИВЛЯЛКИ, ПРОГОНЯЛКИ УТОМИЛОК»

### Оживлялка первая.



Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто вы, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд – и стало жарко. Повторите 3 раза – и у вас во рту станет влажно.

### Оживлялка вторая.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тянитесь ровно – так, чтобы было приятно (10-15 секунд).



### Оживлялка третья.



Разотрите хорошенько уши ладонями – вначале мочки, а потом целиком: вверх-вниз, вперед-назад (15-20 секунд), при этом поцокайте языком, как лошадка.

### Оживлялка четвертая «Ворона».

Звук «Ка-аа-аа-аар». Постарайтесь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок – 6 раз. Попробуйте сделать это беззвучно и с закрытым ртом.



### Оживлялка пятая «Лев».

Попробуйте достать языком до подбородка. Еще дальше... Одновременно выпучите глаза, сделайте страшный львиный оскал, зарычите. При этом должны напрячься все мышцы лица и шеи. Повторите 6 раз.

**Играйте и будьте здоровы!**