

# **Карточка игр для снятия эмоционального напряжения у детей 4 – 5 лет**

## **Злые – добрые кошки**

**Цель:** снятие общей агрессии

Дети стоят в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения.

Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злощую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее...». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга.

Игра повторяется со следующим ребенком.

После детям предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек.

## **Детский футбол**

**Цель:** снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

## **Качели**

**Цель:** коррекция страхов, застенчивости, развитие умения чувствовать других

Участвуют ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты. Затем участники меняются местами. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

## **Жмурки**

**Цель:** коррекция страхов, застенчивости, развитие умения чувствовать других

Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку. Следите, чтобы ребенок

долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затаились, поддайтесь с радостью.

### ***Мешок с капризками***

***Цель:*** снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

Дети встают полукругом, психолог показывает мешок и говорит:

- *Посмотрите, это не простой мешок - в нем собрались все детские капризы и упрямства. Иногда они вылезают из него и заставляют нас капризничать. Давайте прогоним капризы, чтобы они не испортили нам настроение. Для этого нужно изо всех сил постучать кулаками по мешку.*

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, не осталось ли у них «капризок» и «упрямок».

### ***Капризуля***

***Цель:*** коррекция упрямства, капризности

Выбирается Капризуля, он встает в центр круга. Его просят хныкать громче, а остальные должны его успокаивать. Детям можно подсказывать, как лучше ее успокоить. Затем выбирается другой ребенок на роль Капризули.

По окончании игры выясняют у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему.

Упражнение можно проводить в парах. Тогда один участник – Капризуля, а другой его успокаивает.

### ***Злые мыльные пузыри***

***Цель:*** учить контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник

Детей просят назвать ситуации, когда они злятся на кого –нибудь.

«Сейчас я научу вас, как справляться со своей злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей. (дети поносят к губам ладони, имитируя соломинку). Медленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой злой пузырь и подождите пока он исчезнет или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза».

Дети открывают глаза: «А теперь подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе».

### ***Уходи, злость, уходи!***

***Цель:*** снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

## **Выбиваем пыль**

*Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

Подушка может быть одна и перекидываться по кругу. Кому досталась подушка, тот и колотит, затем кидает ее другому.

## **Взаимоотношения**

Чтение и обсуждение

Стоит небольшой старинный дом  
Над зеленым бугром.  
У входа висит колокольчик,  
Украшенный серебром.  
И если ты ласково, тихо в него позвонишь,  
То поверь, что в доме проснется старушка,  
Седая-седая старушка,  
И сразу откроет дверь.  
Старушка приветливо скажет:  
- Входи, не стесняйся, дружок!  
На стол самовар поставит,  
В печи испечет пирожок.  
И будет с тобою вместе  
Чаяк распивать дотемна  
И старую добрую сказку  
Расскажет тебе она.  
Но если, но если, но если  
Ты в этот уютный дом  
Начнешь кулаком стучаться,  
Поднимешь трезвон и гром,  
То выйдет Баба-яга,  
И не слышать тебе сказки,  
И не видать пирога!

Вопросы детям:

- Почему во второй части стихотворения к ребенку из того же дома вышла не добрая старушка, а Баба-яга?
- А почему же тогда старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку?

Данное стихотворение можно инсценировать детьми.

## **Поступки**

Беседа по картинкам

**Цель:** осознание социально приемлемого поведения, расширение поведенческого репертуара, нравственное развитие личности.

Детям показывают сюжетные картинки с изображением различных поступков и предлагают:

- одному из детей - водящему - найти картинку с изображением плохого поступка и объяснить свой выбор.
- найти картинку с изображением хорошего поступка и объяснить.
- обсудить, как следует поступать в данной ситуации,
- придумать рассказ-продолжение.

## **Расскажи свой страх**

**Цель:** коррекция страхов

Минимальное количество участников – 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее. Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

## **Нарисуй свой страх, победи его**

**Цель:** коррекция страхов, отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха».

Ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

Повторите упражнение через 1– 2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция).

## **Закрытая дверь**

**Цель:** снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладонками в ладонки напарника.

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..

Через минуту дети меняются ролями.

По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

### **Плоды одного дерева**

**Цель:** коррекция страхов, повышение уверенности в себе

Детям показывают бутафорское дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды черного цвета - наши страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки.

Каждому ребенку предлагается сорвать один черный плод и рассказать, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался.

Затем сорвать желтый плод и рассказать о своем смелом поступке или о том, чего он не боится.

Психолог первым срывает «плоды»: «Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь ...»

### **Теплый круг**

Дети стоят в кругу, у взрослого – мяч.

«На земле есть много интересных и необычных мест, где нам хотелось бы побывать. Но у каждого из нас есть такое место, где мы чувствуем себя комфортно и комфортно. Вспомните эти места...»

Мяч передается по кругу. Тот у кого мяч, говорит: «Я чувствую себя хорошо... (дома, у бабушки, в детском саду и т.п.)»

По окончании детям задают вопросы:

«Трудно ли было вспомнить любимое место? Почему?»

«Может ли у одного человека быть несколько любимых мест?»

Детям можно предложить найти в комнате комфортное для себя место и посидеть в нем в любой позе 1 минуту.

### **Злые собаки**

**Цель:** коррекция агрессивности, застенчивости, формирование уверенности, смелости

Дети делятся на две группы: одни будут изображать злых собак, другие – испуганных детей. Посередине определяют границу «забора» стульями.

Детям объясняют, что за забором - злые собаки. Они громко лают, бросаются на забор, хотят напугать детей... Детям очень страшно!

Дети выполняют задание, затем меняются ролями.

По окончании игры выясняют, что чувствовал каждый ребенок, когда на него лаяли «собаки», и что он ощущал в роли «злой собаки».

### ***Маленькое привидение***

***Цель:*** снижение агрессии, научить выплескивать гнев в приемлемой форме

Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем изображать маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и попугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот так (*приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырены*) и произносить страшным голосом: «У-У-У»

Если я тихо хлопаю, то вы тихо говорите «У», а если я громко хлопаю – вы громко пугаете.

Но помните, вы добрые привидения и хотите только слегка пошутить»

В конце игры взрослый говорит: «Молодцы! Пошутили – и хватит. Давайте снова станем детьми»

### ***Штурм крепости***

***Цель:*** снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

Из любых небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т.д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

### ***Король и слуги***

***Цель:*** снижение застенчивости, эгоцентризма, повышение уверенности в себе, развитие умения различать разные эмоциональные состояния

Среди детей выбирается король (королева), который отдает приказы и распоряжения. Ему предоставляют трон и корону. Остальные дети – слуги – выполняют распоряжения короля. Если король сидит с серьезным лицом, все с серьезными лицами маршируют. Если король улыбается, все улыбаются и машут ему рукой

По окончании игры детям предлагается обсудить, что они чувствовали, будучи королем и слугой, какая роль понравилась больше, легко ли было выполнять приказы короля, кто был добрым королем, а кто злым и т.д.

В роли короля (королевы) должен побывать каждый ребенок. В зависимости от количества участников в группе, в роли короля и королевы одновременно могут выступать двое детей.

Время «правления» лучше установить с помощью песочных часов.