



Игры

**на снятие эмоционального напряжения
для детей
старшего дошкольного возраста**



Воробьиные драки

Цель: снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры.

«Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

Минута шалости

Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Злые добрые кошки

Цель: снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать круг, в центре которого, на полу, лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок-кошка, делает более активные «злые» движения. По сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и по сигналу взрослого превращаются в злых кошек.

Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Нарушается – стоп игра, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру; ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым.

«ЛИПУЧКА»

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки. Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Жужа

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Рисуем стихотворение

Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужжу, кривляясь перед ней:
Жужжа, жужжа, выходи,
Жужжа, Жужжа, догони!
«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

Обзывалки

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.
Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!»

Ласковый мелок

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.
Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

*Есть во дворе у нас мальчик Иван.
Он – ужасный хулиган!
Дразнит кошек и собак,
Не уймется он никак.
Ваня дерется со всеми подряд,
Встрече с ним никто не рад,
Скоро останется Ваня один,
Мы с ним дружить совсем не хотим!*

«Зайка»

Цель: снятие мышечного напряжения.
Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:
Зайка, зайка! Что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты вставай, вставай, скачи!
Вот морковку получи! (2 раза)
Получи и попляши!
Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Тучки

Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «Времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета

<p>Рисуем на ладошках <i>Цель:</i> снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия. Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.</p>	<p>Мыльные пузыри <i>Цель:</i> развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения. Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.</p>
<p>Ласковый ветерок <i>Цель:</i> снятие напряжения в области мышц лица. Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».</p>	<p>«СОРОКОНОЖКА» <i>Цель:</i> Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива. Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка двигается вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями Главная задача играющих — не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.</p>
<p>«Порви круг». <i>Цель:</i> укреплять чувство единства, развивать тактильное восприятие, игра способствует большей включенности детей в группу. Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри его. Как вариант - игра «Цепи-цепи кованные». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10-15 м. Первая команда кричит "Цепи-цепи кованные, раскуйте нас!" Вторая: "Кем</p>	<p>Третий лишний. Игра-догонялки. Игроки становятся парами друг за другом. Ведущий должен догнать игрока и "заляпать", но у игрока есть возможность спрятаться в домик, т.к. присоединиться к паре третьим. Тогда третий лишний должен убежать, и так по кругу. Взаимодействовать все участники - восторг! Вышибалы. Два "выбивающих" стоят по краям - в середине дети желающих играть. Выбивают детей мячом. Побеждает тот, кто остался последним.</p>

из нас?" Одна команда вызывает участника из другой, который должен разбежаться и разорвать цепочку игроков. Если ему это удалось - он забирает одного из игроков этой команды в свою, если нет - сам остается в нее. Следующего игрока вызывает другая команда

Игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки.

«Интересный разговор»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение. У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста: *Лягушонок: «Квак-квак!» А утенок: «Кряк-кряк!» Все сказали, все спросили, Хорошо поговорили!*

«Солнечный зайчик».

Используя зеркальце в солнечный день взрослый «пускает солнечных зайчиков» по стене на уровне поднятой руки ребенка – дети ловят свет на стене

«Сосулька».

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно

«Прикосновение»

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовьте предметы сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т.д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к нему - касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

«Прогулка».

Дети рассаживаются на стулья - приподнять ноги и, не касаясь пола, «побегать» «походить». Собрались мы погулять. Поскорей, не отставать! Все немного побежали, ножки наши подустали. Мы недолго посидим, ну а после поглядим.

Отдых на море

Взрослый: Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и

тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения воспитателю предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет»

Порхание бабочки

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях. Дети

счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии.

Полет высоко в небе

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь

поочередно рассказывают о своих ощущениях.

к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

«Передай по кругу»

Цели: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.
Содержание игры: дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

«Найди и промолчи»

Цели: развитие концентрации внимания; воспитание стрессоустойчивой личности; воспитание чувства товарищества.
Содержание игры: дети, стоя, закрывают глаза. Ведущий кладёт предмет на видное для всех место. После разрешения водящего, дети открывают глаза и внимательно разыскивают его взглядом. Первый, кто увидел предмет, не должен ничего говорить или показывать, а молча садится на своё место. Так поступают и другие. Не нашедшим предмет, помогают так: все смотрят на предмет, а дети должны увидеть его, проследив за взглядом остальных.

Волшебный сон

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «*Всем открыть глаза и встать!*»
Мы спокойно отдыхаем -2 раза
Сном волшебным засыпаем, -2 раза
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают, -2 раза
Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена, а расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать!

«Акулы и матросы»

Цели: способствовать сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.
Содержание игры: дети делятся на две команды: матросы и акулы. На полу чертится большой круг – это корабль. В океане около корабля плавают много акул. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матрос попадает в море, то он

Но пришла пора вставать!
Музыка выключается.
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

превращается в акулу. Перетягивать друг друга можно только за руки. Важное правило: одна акула – один матрос. Никто больше не вмешивается.

«Коровы, собаки, кошки»

Цели: развитие способности к невербальному общению, концентрации слухового внимания; воспитание бережного отношения друг к другу; развитие умения слышать других.
Ведущий: «Встаньте в круг, я каждому скажу на ушко название животного - вам нужно будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам прошептала». Ведущий по очереди : «Ты будешь коровой, ... собакой, ... кошкой». «Закройте глаза, забудьте человеческий язык. Вы должны говорить как «говорит» ваше животное, не открывая глаз, ходите по комнате, услышав «своё животное», двигайтесь ему навстречу; взявшись за руки, вы уже вдвоём, ищите своих «животных»
Важное правило: не кричать и двигаться очень осторожно».

«Аплодисменты»

Цели: установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата.
Содержание упражнения: дети стоят в широком кругу. Воспитатель говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Воспитатель выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не воспитатель.

«Скучно-скучно»

Цели: умение пережить ситуацию неуспеха; воспитание альтруистического чувства детей; воспитание честности.
Содержание игры: дети садятся на стульчики вдоль стены. Вместе с ведущим все проговаривают слова:
*Скучно-скучно так сидеть,
Друг на друга всё глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться.* После этих слов все должны добежать до противоположной стены, дотронуться до неё рукой и, вернувшись, сесть на любой стульчик. Ведущий в это время убирает

«Пресс-конференция»

Цели: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.
Участвуют все дети группы.
Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний любимец», «Мои игрушки» и т. д. Один из участников пресс-конференции – «гость» - садится в центре зала и отвечает на любые

один стул. Играют до тех пор, пока не останется один самый ловкий ребёнок. Выбывшие дети играют роль судей: смотрят за соблюдением правил игры.

вопросы участников. Примерные вопросы к теме «Мои друзья»: Много ли у тебя друзей? С кем тебе интереснее дружить с мальчиками или с девочками? За что любят тебя друзья, как тебе кажется? Каким нужно быть, чтобы друзей стало больше? Как нельзя поступать с друзьями?

«Тень»

Цели: развитие двигательной координации, быстроты реакции; установление межличностных контактов. Один участник становится путником, остальные его тенью. Путник идёт через поле, а за ним на два шага сзади – его тень. Тень старается точь-в-точь скопировать движения путника. Желательно чтобы путник совершал движения: собирал грибы, срывал яблоки, перепрыгивал через лужи, смотрел вдаль из-под руки, балансировал по мостику и т. д.

«Властелины кольца»

Цели: обучение координации совместных действий; обучение поиску способов коллективного решения проблемы. Кольцо диаметром 7-15 см, к которому привязаны на расстоянии друг от друга три нитки длиной 1.5 – 2м каждая. Три участника становятся по кругу, берут в руки нитку. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Варианты: глаза открыты, но переговариваться нельзя. Глаза закрыты, но можно переговариваться.

«Ролевая гимнастика»

Цели: Учить раскованному поведению, развивать актёрские способности, помогать почувствовать состояние другого существа. Содержание игры: подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения. Предложить рассказать стихотворение: Очень быстро, «с пулемётной скоростью». Как иностранец. Шепотом. Очень медленно, «со скоростью черепахи». Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, ... Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка. Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на

«Секрет»

Цели: формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели. Всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку, ... Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет». Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

цветке, наездника на лошади, ученика на уроке, ...

Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, ...

Рассмеяться, как: добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, ...

«Я лучше всех умею ...»

Цели: учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

Дети садятся в круг ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

«Волна»

Цели: учить концентрировать внимание; управлять своим поведением.

Детям предлагается изобразить море, которое, в зависимости от погоды может быть самым разным - команда «Штиль!» Все дети замирают; команда «Волна!» дети выстраиваются в линию и берутся за руки. Ведущий указывает силу волны, а дети приседают и с интервалом 1-2 секунды встают, не отпуская рук. Игра заканчивается командой «Штиль!» (предварительно можно побеседовать о художниках – маринистах, показать репродукции картин Айвазовского).

«Слушаем тишину»

Цели: снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.

По сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топтать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

«Броуновское движение»

Цели: способствовать сплочённости коллектива; учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения.

Участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

«Котёл»

«Вторжение»

Цели: способствовать сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.

«Котёл» - это ограниченное пространство в группе (например, ковёр). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковру, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становится теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!», ... Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещено сталкиваться и выходить за пределы ковра, нарушители выходят из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.

«Передай по кругу»

Цели: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.

Содержание: дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

«Приветствие короля»

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения; создание позитивного настроения в группе; развитие умения управлять своими эмоциями.

Содержание: участники выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки

Цели: способствовать сплочению коллектива, снятию чувства страха и агрессии; воспитывать взаимовыручку; развивать ловкость и быстроту.

Содержание: на пол выкладывается покрывало. Дети «салятся в космические корабли и прибывают на любую планету». Затем они свободно гуляют по планете. По сигналу ведущего «Вторжение!», дети должны быстро укрыться от инопланетян все вместе под одним покрывалом. Те, кто не поместились, выбывают из игры.

«Монетка в кулачке»

Цели: снять мышечное и психологическое напряжение; овладеть приёмами саморегуляции.

Содержание: дать ребёнку монетку и попросить сжать её в кулачке. Подержав несколько секунд кулачок сжатым, ребёнок раскрывает ладонь и показывает монетку. При этом рука ребёнка расслабляется. Чтобы разнообразить тактильные ощущения, можно давать ребёнку различные мелкие предметы. Дети постарше могут отгадывать, что у них в руке.

«Пиктограммы».

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции.

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе

друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади. Стоящим позади, нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть, как можно выше, приветствуя улыбкой короля, помахиывая то левой, то правой рукой. Можно при этом издавать приветственные возгласы. Затем ограда и зрители меняются местами. Дети должны почувствовать разницу в напряжении мышц: когда они были деревянной, неподвижной оградой, а теперь, ликующие, весело подпрыгивающие люди.

«Зеркало».

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!» После выполнения упражнения обращает внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых. Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

«Я радуюсь, когда...»

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я

карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети. Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

«Клубочек».

Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения. Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».

«Волшебный мешочек».

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в

радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

«Музыка и эмоции».

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она:

веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

«Лото настроений».

Для игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой. Количество наборов соответствует числу детей. Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией. Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

«Испорченный телефон».

Все участники игры, кроме двоих, «спят». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение,

«Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

или убедится, что «телефон» был полностью исправен.

«Ловим комаров» (Лютова Е. К., Моница Г. Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность ребенку подвигаться в свободном ритме и темпе. Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.

«Археология».

Цель: развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка.

Описание игры: Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

Комментарий: Песок можно заменить крупой.

«Салют»

Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, негативного эмоционального настроения
Описание: У каждого ребенка разноцветные листы бумаги. Представь себе, что у тебя в руках оказалось все плохое: злость, капризы, слезы, болезни; ты от всего этого должен избавиться – разорви бумагу на мелкие кусочки, чтобы и следа не осталось от плохого, улыбнись, собери все кусочки бумаги в руках и подбрось, как можно выше - все плохое превратиться в красивый салют и доставит всем радость. А бумажки нужно собрать и выбросить в мусорное ведро, чтобы плохое к нам не вернулось

«Рыбалка»

Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения, развитие навыков саморегуляции, воображения.

Описание: Представь себе, что ты на берегу реки, озера или моря. В воде много рыбы – маленькой и большой. Ты рыбак лови рыбу – ребенок нанизывает наживку на крючок, закидывает и ожидает поклевку. Взрослый подсказывает детям кого клюет. Ребенок вытаскивает рыбу. Какую рыбу ты поймал? Что ты намерен с ней делать? А если бы ты вытянул золотую рыбку, какое твое желание?

«Спящий котенок»

Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок

Игры на снятие

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила : Строкова

Е.А.

ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/317596-igry-razvoljajuschie-snjat-jemocionalnoe-napr>