

Игры для снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста



Игры на основе нервно-мышечной релаксации.

«Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

«Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела.»

«Поймай бабочку»

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.» *(Дети повторяют действия.)*

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова- потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому -

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

«Самолет летит, самолет отдыхает»

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (*потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел*). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки, жужжат *«моторами»*, двигают *«крыльями»*, затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

«Игра с шарфиком»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

ЛАСКОВЫЕ ЛАДОШКИ

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

ВЬЮНОК

Упражнение выполняется в парах. Один из детей, легко перебирая пальчиками рук, "поднимается" по спине другого ребенка снизу вверх (вьюнок растет, тянется вверх)
Упражнение снимает напряжение, успокаивает ребенка.

Примечание: перед выполнением этого и предыдущего упражнений необходимо обратить внимание детей на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

ПЕРЕМАТЫВАНИЕ КЛУБОЧКОВ

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой

пряжи длиной 1–1,5 м. Ребенок перематывает нитку с одного клубочка на другой.

Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины.

Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

ХЛОПАЙ — ТОПАЙ

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение или чувство злости, выполнить простые движения — потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.

РАЗРУШИТЕЛИ

Вместе с детьми собрать крепость (башню, стену) из картонных кубиков (кубиками могут быть склеенные и покрашенные коробочки из-под продуктов, парфюмерии). Потом дети разрушают эту крепость, бросая в нее мячи. Упражнение выполняют до тех пор, пока есть желание строить и разрушать.

СЕКРЕТИКИ

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 г 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) — манку, рис, горох, фасоль, гречку и т.п. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же такое находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

РВАНАЯ БУМАГА

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают все это в большую кучу. Потом можно этой бумагой посыпать друг друга, подбрасывать ее вверх. Предварительно нужно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе будем собирать кусочки бумаги и мыть руки.

МЕСИМ ТЕСТО

Манипуляции с тестом отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети просто мнут его в руках, месят, по желанию могут лепить из него различные фигурки. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоем или поодиночке.

Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2 столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, нужно добавить немного воды и хорошо его размять.

ПУШИСТЫЕ РИСУНКИ

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу — картон, фанеру. Ребенок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребенка, снимает напряжение.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Дети становятся мыльными пузырями. Под слова ведущего, имитирующего выдувание мыльных пузырей, дети выполняют различные движения.

Осторожно — пузыри!

Ой, какие!

Ой, смотри!

Раздуваются!

Блестят!

Отрываются!

Летят! И лопаются!

Мыльные пузыри лопаются (хлопок в ладоши). Дети падают на ковер, расслабляются, некоторое время отдыхают. Упражнение повторяется.

МИШКИ

Дети изображают медведей, выполняют различные движения.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли мишки погулять.

Раз, два, три!

Ну-ка! Порычи!

После слов ведущего медведи дружно рычат, так, как им этого хочется.

МАЙСКИЕ ЖУКИ

Дети — майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На полянке, у реки,

Летают майские жуки.

Падают, устали!

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке.

Упражнение можно повторить 2–3 раза в зависимости от желания детей.

Игры в детском саду, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

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 необходимыми 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!»

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.

Хороводная игра «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.

Рисуем на ладошках

Цель: 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.

Лягушки

Цель: на расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

Ласковый мелок

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Дети делятся на пары. Становятся друг за другом. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Мыльные пузыри

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Педагог или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Ласковый ветерок

Цель: 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».