

## **Игры и упражнения для снятия эмоционального напряжения.**

### **Задачи:**

Укрепить эмоциональные контакты между детьми и взрослыми.

Снять у детей эмоциональное и мышечное напряжение.

Развивать навыки общения

Тренировать психомоторные функции.

Развивать доверие и взаимопонимание между детьми и взрослыми.

### **«Как летит листочек»**

Дайте малышу листок газетной бумаги, помогите ему выполнить действия, о которых говорится в рифмовке:

Листочек взлетел,

Листочек кружится,

Листочек кружится,

Под ноги ложится.

Листочек рвется, рвется, рвется.

Листочек мнется, мнется, мнется.

Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, сминая превратить в подобие бумажного шарика.

### **«Прыгай побыстрей»**

Педагог собирает детей в круг, предлагает взяться за руки, ритмично подпрыгивая вверх – вниз, приговаривая:

Прыгай, прыгай побыстрей,

Прыгай, прыгай веселей.

Вверх – вниз,

Вверх – вниз.

Крепче за руки держись!

### **«В нашей группе»**

Педагог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая

В нашей группе, в нашей группе

Много маленьких ребят,

Много маленьких ребят

Вместе рядышком сидят.

Называем по очереди всех детей:

А у нас есть ... Настя

А у нас есть ... Петя и т. д.

Много маленьких ребят,

Много маленьких ребят

Вместе рядышком сидят.

### **«Доброе утро»**

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись?

- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся?

- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись?

- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животу) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, детки! Все проснулись! К солнышку потянулись! (руки вверх, потягиваемся)

### **«Перышки»**

Взрослый звонит в колокольчик, подзывает детей к себе.

- Ребята, посмотрите, какое красивое, легкое перышко! (на ниточке)  
Взрослый дует на перышко.

Оно летит и садится на ладонь взрослого.

- Ах! Какое легкое перышко, оно умеет летать. Давайте подуем все вместе.

- А теперь легкое перышко полетело и село на ладошку Тане.

Взрослый сажает перышко на ладошку ребенка.

- Подуй на перышко. Ой! Полетело. К Сереже на ладошку село.

Перышко перелетает с ладошки на ладошку.

### **«Попрыгунчик»**

Продекламируйте малышу этот стишок, сопровождая слова действиями, а потом предложите малышу, присоединиться к вам:

- Стоит в поле теремок

(сядьте на корточки и накройте голову руками)

- Кто в тереме живет?

- Дверка открывается

(медленно приподнимаете руки над головой)

- Кто там появляется?

Ш-ш-ш-ш, ба-бам!

(подпрыгиваете, вытягивая руки вверх)

- Попрыгунчик там!

### **«Топ, топ, стоп»**

Возьмите ребенка за руку и идите, приговаривая:

- Топ, топ, топ, топ, топ, стоп.

На слово «стоп» останавливаетесь. Дальше идете в припрыжку.

- Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп, стоп.

Опять останавливаетесь на слове «стоп».

### **«Зайчик»**

Для игры подойдет любая мягкая игрушка.

Прочтите стишок, сопровождая его действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышел зайчик поскакать. (потрясите игрушку вверх, вниз)

Огляделся, (поверните голову игрушки влево – вправо)

Повертелся, (вращайте игрушку)

Посмотрел наверх и вниз, (наклоните игрушку назад и вперед)

Пробежался, (бегите с игрушкой)

Забоялся...

Где ты, зайчик, отзовись? (спрячьте игрушку за спину)

### **«Утреннее приветствие»**

Дети и воспитатель встают в круг.

Все поднимают руки вверх. Воспитатель говорит:

- С добрым утром, солнце! Мы тебе рады.

- Все мы проснулись, за руки взялись!

Дети берутся за руки.

Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает:

- И Таня здесь... (дети вслед за воспитателем повторяют)

- И Саша здесь... и т. д.

Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит: «Все здесь?».

Дети встают на цыпочки, подняв руки вверх, и хором говорят: «Все здесь!».  
Медленно опускаются на корточки.

### **«Покажи нос»**

Дети стоят напротив воспитателя, который говорит им:

- Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу.

Далее воспитатель называет вслух и показывает на себе какую – либо часть лица, тела:

«Уши – уши» - все показывают уши.

«Глазки – глазки» - все показывают глазки.

«Ручки – ручки» - все показывают ручки и т. д.

### **«Добрый бегемотик»**

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижения двигательной активности.

Дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они – маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи впереди стоящего. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке. Затем воспитатель просит бегемотика походить по группе, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются.

### **«Паучки и комары»**

Цель: Развитие координации движений, навыков взаимодействия, сплоченности групп.

Все дети «комарики» — ходят, бегают по ковру. Двое детей берутся за руки. Это — паучки. Они пытаются свободными руками поймать и заманить в паутину как можно больше комаров. Когда все комары будут пойманы, дети берутся за руки и танцуют все вместе.

### **«Качели»**

В игре участвуют 2 детей или ребенок и воспитатель. Один садится в позу «зародыша» поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты (можно завязать) .

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнения 2-3 минуты. Сидящий не должен цепляться за пол и открывать глаза. Затем участники меняются местами.

### **«Солнечный зайчик»**

Цель: Воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Детям предлагают с помощью зеркала «поймать» «солнечного зайчика» Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал «зайчика» Предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его согреться его теплом. Когда зайчик возвращается к воспитателю, он обращает внимание на, то, что за время «зайчик», обласканный детьми, вырос и уже не вмещается в ладонях. Зайчика выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

### **«Хоровод»**

Цель: Развитие чувства общности выразительности движений, снятия напряжения.

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

### **«Липучки»**

Цель: Отработка коммуникативных навыков детей. Получить положительные эмоции от участия в игре.

Все дети под веселую музыку бегают по комнате. 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 у своей «липучей» компании. Затем они все вместе ловят других детей.

Когда в группе все дети станут «липучками» они начинают все вместе напевать. Мы липучки-приставучки, будем вместе мы плясать.

Игровое упражнение «Художники — натуралисты» (на снятие страхов) .

Возьмите большой лист ватмана, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку. Перед детьми поставьте блюдце с жидкими красками. Разрешите детям рисовать пальцами, кулачками, ладошками, носиками, локтями. Предлагаемые сюжеты рисунка «Падают листья», «Следы неведомых зверей», «Разноцветная мозаика» и т. д.

После упражнения хорошо смыть краску.

### **Игра «Обзывалки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга небезобидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко», — и т. д.

Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.