

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.

Упражнение "Торт"

Цель: развитие эмпатии детей, снижение психо-эмоционального напряжения.

Описание упражнения:

Один ребёнок ложиться на спину ему говорить, что он основа будущего торта, его тело как тесто, мягко и аккуратно начинают массировать сидящие вокруг него дети. Затем "тесто" посыпается мукой, сахаром, солью, все ингредиенты лёгкими движениями вбиваются в тесто. После этого по "тесту" разливается тёплое молоко - дети три раза бережно гладят от макушки до пяток лежащего ребёнка. "Тесто" ещё раз посыпается мукой, сахаром и солью. Затем его ставят в печь, где торт начинает подниматься. Все дети вместе с лежащим ребёнком начинают делать глубокий вдох и выдох (три раза). После этого готовый "торт" дети по очереди начинают украшать. Каждый ребёнок проговаривает чем он хотел бы украсить торт и кладёт воображаемое украшение на "торт".

психогимнастическое упражнение "Надоедливая муха"

Ведущий предлагает представить, что все лежат на пляже, загорают, солнышко ласково согревает нас. Вдруг прилетела и села на лоб муха. Чтобы её прогнать нужно, пошевелить бровями. Муха кружиться возле глаз – нужно поморгать, похлопать ими, прищуривать поочерёдно левый и правый глаз. Затем муха перелетает на щёку с одной на другую – ими тоже нужно подвигать, надувать и сдувать по очереди, затем на рот, ртом нужно тоже подвигать влево вправо, попытаться сдуть муху. И наконец, муха садиться на подбородок – нужно подвигать челюстью, покрутить головой, помотать.

Упражнение "НАШИ ЛАДОШКИ"

Посмотрите пожалуйста на свои руки, они у нас удивительные, они так много всего умеют делать, и даже эмоции которые мы испытываем они могут тоже по своему выражать.

Давайте, посмотрим, что же они умеют делать.

- наши руки умеют дружить - пожмите друг другу руки;
- наши руки умеют радоваться - похлопайте в ладоши;
- наши руки умеют любить - погладьте друг друга по голове или руке, плечу;
- наши руки умеют сердиться - сожмите ладони в кулаки и постучите ими по коленям;
- наши руки умеют грустить - показываем эмоцию руками - когда всё валиться из рук и ничего не получается;
- наши руки умеют бояться - спрячьте их за спину;
- наши руки умеют оценивать - поднимаем и опускаем вниз большой палец;

Но больше всего нашим ладоням нравится когда мы дружим друг с другом (повторяем упражнение) ; любим окружающих нас людей и конечно же радуемся!

«Загораем».

Цель: расслабление мышц ног.

Педагог: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу) Подними ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим .. Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

«Штанга».

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. — стоя. Педагог: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.

«Кораблик».

Цель: расслабление мышц рук, Ног, корпуса.

Педагог: «Представьте себе, что вы на Корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь немного лени... Напряженье улетело,

И расслаблено все тело .

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...».