

**Игры и упражнения,
которые способствуют снятию мышечного и эмоционального напряжения
у детей дошкольного возраста
(публикация на официальном сайте МКДОУ «Улыбка» г.п. Чегем 02.02.2023г.)**

Подготовила: воспитатель высшей кв.категории Богатырёва Ж.Х.

«Восковая скульптура».

Участники сидят в кругу с зажмуренными глазами и создают по очереди друг из друга одну и ту же скульптуру, оставаясь в вылепленной позе, пока не будет завершена последняя «копия».

«Автомобиль».

Участники представляют себя деталями машины (колеса, двери, капот и др.), из которых один участник собирает автомобиль. После этого он садится в автомобиль и делает несколько кругов по комнате.

«Запрещенные движения».

Ведущий становится перед участниками игры. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, которое называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры.

«Радуга»

Сесть удобно, представить себе легкую, воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойном, приятном, расслабленном состоянии, отдыхающим. Обсуждение чувств. Затем встать, потянуться, изобразить руками над головой дугу радуги.

«Дерево»

Надавить пятками на пол, руки в кулаки, крепко сцепить зубы. Ты – крепкое, могучее дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны. В сложных жизненных ситуациях, когда на душе «кошки скребут», хочется плакать или драться – стань сильным и могучим деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя все получится и все будет хорошо. Это поза уверенного в себе человека.

«Перышко»

Ходите по комнате, ощутите свое тело... Представьте, что вы превратились в нечто очень-очень легкое – а именно в маленькое перышко. Начните двигаться так, чтобы ваше тело выражало легкость, изобразите парение, танец перышка, носимого ветром. Постепенно перышко успокаивается и летит на место.

«Рисуем стихотворение»

Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

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!

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.

«Мыльные пузыри»

Цель: 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.

«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.

«Котята»

Педагог обращается к ребятам: «Знаете, ребята, когда мы пишем, читаем, над чем-то очень серьёзно размышляем – мышцы нашего лица напрягаются. И тогда лицу нужна своя гимнастика. А что это за гимнастика такая? А вот и давайте с вами попробуем! Нужно просто примерять разное выражение лица – удивлённое (демонстрирует), грустное, весёлое, даже сердитое(!) и конечно не забыть про улыбку!»

У меня живут котята.

Удивляюсь я, ребята, (удивлённое выражение лица: брови приподняты, глаза широко раскрыты)

Если вижу как они

В мяч играют, шалуны.

Злюсь порой и хмурю брови, (сердимся: брови сдвинуты, уголки губ опущены)

Если бедокурят, спорят,

и шнурок от кед моих,

ловко делят на двоих.

Хохочу над ними, если (хохот: рот раскрыт широко, глаза прищурены)

Ловят муху на лету.

...Когда спят, обнявшись вместе –

Я на цыпочках иду.
Как по тоненькому льду.
Сон кошачий берегу. (выражение лица сосредоточенное, напряженное)
Вот проснулись. Кис-кис-кис!
Кубарем скатились вниз! (улыбка)
Ушибётесь! Осторожно!
...А погладить вас мне можно? (поднимаем брови – вопросительное выражение лица)

«Муха»

«Ребята! – обращается педагог к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогли нам читать, писать, рассматривать рисунки, схемы! Ничего особенного делать не нужно. Просто воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз)
К нам с утра явилась гостья
из открытого окна,
Сон наш сладкий прервала.
Зажужжала, забрюзжала,
Прямо в ухо! Прямо в ухо!
Уличная небольшая,
Но назойливая муха. (наблюдаем за воображаемой мухой – перемещаем зрачки влево, вправо)
Вверх взлетела к потолку, (подняли зрачки вверх)
Вниз спикировала к нам, (опустили зрачки вниз)
На подушку слева села, (зрачки – влево)
Перебралась на диван.
Справа пес лежал Атос,
так она к нему на нос. (зрачки – вправо)
Покружила надо мной, (движение зрачков: влево – вверх – вправо – вниз)
И хотела покусать. (зажмурились)
Передумала: на кухню
полетела зав-тра-кать. (открыли глаза)

Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше! переживания.

В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...
Я горжусь тем, что...
Мне бывает грустно, когда...
Мне бывает страшно, когда...
Я злюсь, когда...
Я был удивлен, когда...
Когда меня обижают,...
Я сержусь, если...
Однажды я испугался...

«Надувала кошка мяч»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики.

Воспитатель произносит текст: Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ! А у кошки шарик -лоп! На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Цель: учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,

Я сержусь, если...

Однажды я испугался...

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Цель: формировать у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение видеть прежде всего положительные качества.

Описание игры: с помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

Игровое упражнение «В центре круга»

Цель: учить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Описание игры: дети сидят в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

Примечание: это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

Игра - Батл «Ласковое обзывание» Выбирается пара, которая по очереди говорит комплименты друг другу по очереди. Тот, кто не найдет подходящего комплемента для партнера садится на место, и вместо него выбирают другого ребенка.

Цель: научить детей выражать положительные эмоции, не бояться говорить друг другу добрые слова; воспитывать понимание, уступчивость друг к другу.

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до

воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту”. Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение “живой гусеницы.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и “Волшебный стул” — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

«Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты, ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: А ты, солнышко!”

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Тух-тиби-дух»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Попроси игрушку»

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:” Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Глаза в глаза»

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

“Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: “я грущу”, “мне весело, давай играть”, “я рассержен”, “не хочу ни с кем разговаривать” и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.