

**Картотека игр и упражнений
«Способы снятия психоэмоционального
напряжения дошкольников»**

Подготовила
воспитатель
К.Р. Прокопович

Екатеринбург

2025

В последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. Что проявляется у дошкольников в эмоциональной неустойчивости, враждебности, агрессивности, тревожности, замкнутости, гиперактивности, это осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т. е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

«Солнечные зайчики»

Возраст. С 2 лет.

Цель. Снятие эмоционального напряжения, повышение настроения.

Содержание. Взрослый с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови скорей.

Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот — левей, левей!

Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его достать.

«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.

«Расти, цветочек !»

Возраст. С 1,5 лет.

Цель. Снятие у ребенка страха перед принятием душа.

Содержание. Чтобы ребенок не боялся мыться под душем, психологи рекомендуют проводить следующую подготовительную процедуру: на лицо и открытые части тела ребенка капать теплой водой. Желательно это делать в игровой форме, например, так.

Ребенку объясняют, что все растения начинают быстро расти, если на них капает капли теплого дождя. Далее взрослый предлагает ребенку стать маленьким цветочком. «Цветочек» приседает на корточки, в это время на него начинает капать дождик, то есть взрослый аккуратно посылает с мокрой ладони на малыша капельки теплой воды: сначала на ноги и руки и только потом на шею и лицо. «Цветочек» медленно начинает расти и становится большим, после этого взрослый и ребенок меняются ролями.

Первоначально роль «цветочка» может сыграть и сам взрослый. Это делается в том случае, если ребенку надо показать пример, чтобы тот не испугался новой роли.

«Веселая зарядка»

Возраст. С 2,5 лет.

Цель. Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

Содержание. Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок, —
Чтоб никто найти не смог.
Осторожно, словно кошка,
От дивана до окошка
На носочках я пройдусь,
Лягу и в кольцо свернусь.
А теперь пора проснуться,
Распрямитесь, потянитесь.
Я легко с дивана спрыгну,
Спинку я дугою выгну.
А теперь крадусь, как кошка,
Спинку я прогну немножко.
Я из блюдца молочко
Полакаю язычком.
Лапкой грудку и животик
Я помою, словно котик.
И опять свернусь колечком,
Словно кот у теплой печки.

«Дудочка»

Возраст. С 3 лет.

Цель. Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Содержание. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку, затем начните сначала. Продолжайте играть на ваших дудочках. Какой замечательный оркестр!»

«Танцуем вместе»

Возраст. С 3 лет.

Цель. Расслабление, мышечное раскрепощение детей, осознание ими своего тела и формирование свободы движений.

Содержание. В игре могут участвовать как пары де-1ч[1]й, так и пара взрослый—ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у которого глаза открыты, начинает под музыку совершать танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить «то движения».

Рекомендация. Как правило, играя с маленькими детьми, взрослый не завязывает им глаза, а просит закрыть их.

«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».

«Печем пирог»

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения.

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения.

Материал: одеяло или плед.

Ход: Кого-нибудь из детей накрывают одеялом и предлагают лечь на ковер лицом вниз. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет, когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Упражнение проделывают с теми, кто захочет.

«Лабиринт»

Цель: тренирует умение соотносить действия с партнером, формирует доверие и сплоченность.

Ход: Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель строит на полу запутанный «лабиринт» с узкими переходами. Затем говорит детям: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только повернувшись лицом друг к другу. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери лабиринта захлопнутся и игра остановится».

Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет спиной, повернувшись лицом к партнеру. После того как первая пара пройдет лабиринт, начинается движение вторая. Дети вместе со взрослым наблюдают за ходом игры.

Разогрев-упражнение «Шум растет»

Ход: Ведущий говорит: «Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос».

«Нехочухи»

Инструкция: «Ребята, большинство из вас умеют быть послушными детьми. Сегодня мы немного поучимся не слушаться, а точнее - говорить «нет» разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу его вам сама. Начнем с головы. Сказать «нет» головой - значит интенсивно помотать ею в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать «нет, нет, нет». Теперь попробуем говорить «нет» руками, помашем перед собой сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим от чего-то отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдем к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой,

потом левой, потом поочередно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать «нет» все громче и громче.

«Минута шалости»

Цель: психологическая разгрузка.

Ход: Ведущий по сигналу (удав 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.

Цветок

Цель: укрепление уверенности в себе, стимулирование стремления к лидерству, развитие наблюдательности.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: группа.

Сегодня вас приветствует прекрасный цветок. Давайте, поздороваемся с ним и улыбнёмся друг другу. (Дети передают цветок друг другу, здороваются и улыбаются). Педагог предлагает сесть на коврик и послушать музыку). В волшебном лесу растут волшебные цветы. Волшебные, потому что умеют разговаривать и двигаться, а ещё как и дети, очень любят играть. Цветы эти очень красивые. А какие вы знаете цветы?

Хотите стать волшебными цветами? Я полью вас из лейки волшебной водой. (Имитирует полив), и вы превратитесь в цветы.

Ты - волшебная водица,

Лейся на головки.

Превращай скорее деток

В красивые цветочки.

Волшебство сработало! В какие красивые цветы вы превратились! Лепестки нежные, стебельки тонкие, гибкие листья резные! Покачайте своими головками, попробуйте, как гнётся ваш стебелёк, пошевелите пальчиками, листочками. Ветерок вас раскачивает, солнышко пригревает, цветочки улыбаются солнышку, подставляют своё лицо, листочки - ладошки. Как хорошо, как приятно!

Наши алые цветы распустили лепестки

Наши алые цветы закрывают лепестки,

Тихо засыпают, головой качают.