Картотека игр на снятие эмоционального напряжения

**Ирина Журихина**  
Картотека игр на снятие эмоционального напряжения

Современные дошкольники часто испытывают чувство стресса и эмоциональное напряжение. Это связано, прежде всего, с болезненным расставанием в ДОО с родителями, с конфликтами внутри семьи, со сложными взаимодействиями со сверстниками и т. д. Всё это непременно сказывается на эмоциональном и общем состоянии здоровья детей. Поэтому, игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения у детей необходимо проводить в детском саду.

Такие игры помогают дошкольникам снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Дети,в ходе игры, выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы, а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве динамических пауз в процессе НОД, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

**Сова.**

- К нам в группу прилетела совушка. Посмотрите, какая она интересная! Давайте поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу

(Дети рассматривают совушку, здороваются и улыбаются друг другу). Представьте, что мы идём по сказочному лесу (звучит музыка). Под ногами у нас земля. Она бывает разная: сухая и влажная, горячая и холодная. На земле можно увидеть и травку, и песок, и шишки и даже стекло. (Дать детям мысленно пройтись по разным видам почвы). В лесу много животных и птиц. А теперь мы превращаемся в ночных птиц – сов: днём они спят, ночью любят летать.

Ночь. Мы - совы. Свободно машем крыльями, мы летим свободно и легко, наслаждаясь красотой леса. У совы у старой не глаза, а фары – круглые, большие, страшные такие. Днём сова не видит – значит – не обидит. Ночь вошла в свои права, в путь пустилась сова. Её глаза огромные, видят ночью тёмною. А теперь мы засыпаем – утро.

**Цветы**

- 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.

**Котёнок**

- К нам в гости пришёл котёнок. Посмотрите, какой он мягкий, беленький. Давайте, поздороваемся с ним и улыбнёмся друг другу.

Когда человеку грустно, он берёт котёнка, гладит его, разговаривает с ним, а котёнок мурчит от удовольствия. Сейчас и мы представим себя такими котятами - весёлыми и озорными. (Звучит музыка). Ложитесь на коврик, покатайтесь с животика на спинку. Поднимите ножки и поиграйте ими, как клубочками. Почешите за ухом. Сядьте на задние лапки, посмотрите на свой хвостик и весело- весело поиграйте с ним. Ложитесь на бочок, свернитесь клубком. Почешите за ухом. Кошечка поиграла и легла отдохнуть. Снится котёнку сон. Мама кошечка нежно лижет его ушки, лоб, нос, щёчки, приговаривает: «Ты – красивый, добрый, тебя все любят, оберегают». Уснул котёнок, растянулся во сне. Проснулся! Потягивается. И побежал опять играть.

**Бабочка**

- Сегодня к нам прилетела бабочка. Посмотрите, какая она красивая! Давайте, поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу. А теперь ложитесь на ковёр. Закрывайте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный, летний день. Прямо, перед собой вы видите прекрасную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями её крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый представит, что он бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно движутся вниз, вверх. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пёстрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нём ярких цветов. Найдите глазами яркий цветок и медленно начинайте приближаться к нему. Медленно и плавно садитесь на середину цветка. Вдохните его аромат… и откройте глаза.

Шевельнулись у цветка все четыре лепестка,

Я сорвать его хотел - он вспорхнул и улетел.

**Птичка - синичка**

-Ой! Кто к нам прилетел! (Воспитатель показывает веточку, на которой сидит птичка) Кто это? (Ответы детей.)

Давайте поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу. Ведь мы рады видеть птичку. (Дети рассматривают птичку, здороваются с ней и улыбаются друг другу. Педагог предлагает детям лечь на ковёр, ставит кассету «Звуки леса»).

Лягте так, чтобы было удобно, закройте глаза. Представьте, что вы в волшебном лесу. Вы – птичка. Представьте, что у вас крылья, вы летаете. (Дети встают и легко бегают). Вам приятно, вы собираетесь приземлиться. Ваши крылья исчезли - вы снова в комнате

**Божья коровка**

- Воспитатель показывает игрушечную божью коровку. К нам в гости прилетела божья коровка. Посмотрите, какая она красивая. Давайте поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу. Закройте глаза и слушайте. (ставит кассету). Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой на зелёном листе видите красивую божью коровку. Проследите за её движением. Она ползёт не спеша. У неё красные крылья, чёрные точки на спине. Откройте глаза. А теперь давайте превратимся в божьих коровок. (Дети встают) Мы вокруг себя покружимся и в божьих коровок превратимся. (Дети кружатся). Божьи коровки, покажите мне ваши головки, носики, ротики, ручки – крылышки, ножки, животики. Замечательно. Тёплый ветер подул, и коровки полетели. Дети легко бегают, плавно машут крыльями - одной, другой рукой, двумя одновременно. А теперь все божьи коровки приземлились на один цветок.

(дети все собираются на маленьком коврике). Мы все вместе. Улыбнитесь друг другу.

**Дельфин**

- Закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря

(включается кассета со звуками природы). Мы стоим на песке, волны набегают на берег, шепчут имя каждого из нас. Попытайтесь услышать, как вас зовут волны. Слушайте и пока ничего не говорите. Ощутите себя в голубых водах океана. Почувствуйте, вы - волна в этом океане, вы медленно поднимаетесь и опускаетесь. А теперь ощутите прикосновение дельфинов. Они такие добрые. А ещё они подают сигналы, сообщая о том, как им приятно быть с вами. Вы составляете одно целое с океаном голубого цвета. Вы и есть океан.

(Проводится игра «Море волнуется раз»)

**УСПОКАИВАЮЩИЕ ИГРЫ**

**«Волшебное перо»**

Цели и описание: Эта поэтическая игра - прекрасная возможность для детей расслабиться и сконцентрировать свое внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы, так что вам легче будет привлечь внимание детей. Одновременно тренируется телесное сознание детей, в особенности их тактильное чувство. Игра вызывает детей высокий интерес. Они охотно касаются друг друга «волшебным» пером. Здесь каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания.  
Поначалу ошибку приблизительно на сантиметр вы можете считать все еще хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место большим и указательным пальцами.

Материалы: большое красивое перо (им, воображаемым, могут служить кончики ваших собственных пальцев).

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция (ведущий детям): «Сядьте в круг на пол. У меня есть волшебное перо, которым я буду касаться разных частей вашего тела. Оно приятно на ощупь, а его при­косновение будет вселять в вас бодрость и веселье. Поочередно я буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно касаюсь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаз ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка».  
(Прикоснитесь пером к каждому ребенку. Помните о том, что дети учатся наблюдая. Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы сможете доверить волшебное перо одному или нескольким детям.).

**«Клубочек»**

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Ход: Расшалившемуся ребенку предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются.

Модификация: Воспитатель может предложить ребенку «вытаскивать» из своей одежды (на спине) воображаемые перышки: большие и совсем мелкие. Далее попро­сить ребенка сказать, перья каких птиц он уже вытащил.

**«Печем пирог»**

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.

**«Слон у папы на спине»**

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.

Ход: Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудным для разгадывания, можно «пустить побегать» по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук возможно ее воспроизвести.

**«Тихий час для мышат»**

Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики - наелись. Возвестить сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

**«Из семечка - в дерево»**

Цель: обучение выразительным движениям, релаксация.

Ход: Дети стоят в кругу. Воспитатель стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, вобрать голову, закрыть ее руками). Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (дети-семечки медленно поднимаются). У него раскрываются листочки (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент - и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), росток превращается в прекрасный сильный цветок. Приходит лето, цветок хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кон­чиками пальцев дотянуться до соседей).

Но вот подул холодный ветер, наступила осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой раскачивания руками, головой, телом, сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Время идет, пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко теперь ему тепло и спокойно. Скоро опять весна, и оно оживет.

Воспитатель ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети «сворачиваются на полу, взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.

**ИГРЫ ДОВЕРИЯ**

Холмогорова В. «Школа добрых волшебников»

Они помогают детям испытывать положительные чувства друг к другу и формируют атмосферу сотрудничества. Использовать эти игры можно тогда, когда дети чувствуют себя довольно уверенно в коллективе.

**«Прогулка с завязанными глазами»**

Цель: игра способствует доверию и формирует ответственность за другого человека.

Ход: Дети, по желанию, разбиваются на пары - ведомого е завязанными глазами и ведущего. Ведущий берет ведомого за руку и объясняет, где они сейчас движутся, что их ожидает и как избежать падения или столкновения с вещами. Ведомый должен полностью доверять ведущему. Попросите детей поменяться ролями через некоторое время. В конце упражнения обсудите чувства детей во время игры, в какой роли им больше всего понравилось.

**«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, начинает движение вторая. Дети вместе со взрослым наблюдают за ходом игры.

**ИГРЫ ДЛЯ ОТРЕАГИРОВАНИЯ АГРЕССИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**

**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, взрослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос Шумок.

Инструкция (педагог детям): «Скажите, кого из вас часто ругают за то, что он кричит? Для нашего упражнения как раз требуются такие ребята. Давайте разделимся на две группы и посоревнуемся в крике. А один из вас отойдет в сторону, назначим его судьей - он будет решать, какая группа сумеет громче и дружнее крикнуть. Кричать будем так: сначала начнем на корточках и не очень громко. Затем будем постепенно подниматься на ноги, одновременно усиливая крик и поднимая вверх руки. По взмаху моей руки нужно мгновенно замолчать и опустить руки. Прежде чем начинать, я еще раз напом­ню, что побеждает не обязательно самая громкая, но самая дружная группа».

**«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.

**«Воробьиные драки»**

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («лечат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

**«Рвакля» (с 3 лет)**

Цель: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Материал: ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

Ход игры: Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек они отлично пружинят.

**«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.

**ДИНОЗАВРИКИ**

**Цель:** снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

**Возраст:** 3 – 4 года.

**Форма проведения:** индивидуальная и групповая.

**Ход игры:**Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

**ЛОВИ – ЛОВИ!**

**Цель:**снятие эмоционального напряжения.

**Возраст:**4 – 5 лет.

**Форма проведения:** индивидуальная и групповая.

**Материал:**палочка длинной 0,5 м с прикреплённым к ней лёгким мячиком на яркой ленте.

**Ход игры:**Выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, ведущий – в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови – лови!». Задача играющих – поймать мяч, который всё время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.

**Мышка (авторы — Е.К. Лютова. Г.Б. Монина)**

Цель: развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 3-6 человек.

Необходимые приспособления: мышка, бубен, платок.

Описание игры: двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий человек принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бегает, кувыркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музы­ки. Первый участник игры сидит спокойно, он не дол жен пытаться поймать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка двигается по-разному: под гармошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или под звуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

Комментарий: с детьми можно провести беседу о том, что звуки, как и люди, также имеют свой характер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняются движения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плавно и медленно, а под другие хочется попрыгать.

После игры с первым участником нужно поговорить о его ощущениях, что ему понравилось, когда было приятно, а когда нет. Это поможет лучшему осознанию ребенком его чувств и переживаний.

**Час «тишины» и час «можно» (ав. Н. Кряжева)**

Цель: развитие произвольности поведения.

Возраст: 2-3 года.

Количество играющих: любое.

Описание игры: взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что в час **«тишины»** дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами — рисованием, лепкой и т. д. Зато в час **«можно» -** они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом, желательно заранее предупредить, что даже в час **«можно»** нельзя драться, ругаться, обижать кого-либо и т. д.

Комментарий: эти часы можно чередовать в течение дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными в группе детского сада или дома, тогда взрослому будет проще контролировать поведение детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

**Растущие цветы**

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

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: группа.

Необходимые приспособления: музыкальные инструменты, 2-3 больших бумажных цветка.

Описание игры: один ребенок играет на музыкальном инструменте, остальные слушают. Одновременно взрослый, спрятавшись за высоким предметом мебели, начинает поднимать цветок. Когда музыка стихает, цветок перестает расти, при быстрой и громкой музыке он растет быстрее. Если цветок не может уже расти дальше, все начинают танцевать вокруг него или изображать его увядание. Если одновременно играет два инструмента, можно использовать два цветка.

Комментарий: когда детям станет ясна суть игры, взрослого может заменить ребенок.

После игры с детьми проводится беседа. У ребенка-цветка можно спросить, под какие звуки ему хотелось расти, а под какие — нет. У ребенка-музыканта можно спросить, хотелось ли ему, чтобы цветок рос, если нет, то почему.

В процессе игры взрослый должен пытаться комментировать темп роста цветка, предлагать те или иные версии поворота сюжета. Например: если цветок долго нерастет, взрослый должен обратить внимание детей на звуки, а затем на то, что, вероятно, ему они не нравятся или что ему грустно. Можно попросить всех детей вместе с музыкантом помочь цветку подрасти.

Игра стимулирует детей к пониманию чувств другого человека, развивает чувство эмпатии, желание помочь при необходимости.

**Радость и грусть (автор — И. Климина)**

Цель: развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции ичувства других людей.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: рисунки.

Описание игры: дети внимательно рассматривают рисунки, а потом раскладываютих в два ряда — радость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

Комментарий: основная задача взрослого — помочь детям рассказать о своихчувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему одинрисунок они считают веселым, а другой — груст ным.

**Пес Барбос (автор — Н.Л. Кряжева)**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 6-8 человек.

Необходимые приспособления: платок.

Описание игры: выбирается ребенок, который будет «собакой». Он завязывает глаза и уши платком, свора чивается в клубок и делает вид, что спит. Остальные дети должны тихонько проходить мимо него. Неожи данно «собака» просыпается и с лаем ловит побеспоко ивших ее детей. Пойманный становится «собакой».

# Картотека игр и упражнений на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения