

Игры на снятие психоэмоционального напряжения для детей всех возрастных групп

«Ласковые ладошки»

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребёнка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

«Круглый ушастик»

Наклеить на стене (щите) круг с ушами. Дети, которых кто-то обидел, разозлил, могут побросать мячом в «ушастика», представляя своего обидчика, снимая, таким образом, негативное состояние.

«Перематывание клубочков»

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закреплённых так, чтобы они не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1-1,5 м. Ребёнок перематывает нитку с одного клубочка на другой. Можно иметь несколько таких наборов разного цвета, длины и толщины наматываемой нити.

Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

«Хлопай - топай»

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение, чувство злости, выполнить простое упражнение – топаем ногами, хлопаем в ладоши так сильно, как это кому нравится, в специально отведённом для этого уголке.

«Секретки»

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 на 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) – манка, рис, горох, фасоль, гречка и т. д. Предлагаем детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать секрет, что же такое в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Рваная бумага»

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают всё это в большую кучу. Потом можно этой бумагой осыпать друг друга, подбрасывать её вверх. Предварительно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе собираем кусочки бумаги, моем руки.

«Месим тесто»

Манипуляции с тестом (дети просто мнут его в руках, «месят», по желанию они могут лепить из него различные фигурки) отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоём или поодиночке.

«Пушистые рисунки»

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу – картон, фанера. Ребёнок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребёнка, снимает напряжение.

«Мыльные пузыри»

Дети – мыльные пузыри. Под слова ведущего, имитирующего выдувание мыльных пузырей, дети выполняют различные движения.

Осторожно – пузыри!

-Ой, какие!

-Ой, смотри!

-Раздуваются!

-Блестят!

-Отрываются!

-Летят! И лопаются!

Дети-пузыри «лопаются» (хлопок в ладоши 1 раз), падают на ковёр, расслабляются, некоторое время отдыхают.