

Картотека игр и упражнений, способствующих снятию психоэмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

*Составитель: педагог-психолог
Махновская Виктория Андреевна*

Игры на основе нервно-мышечной релаксации.	
<p>«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.)</p>	<p>«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...»</p>
<p>«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.</p>	<p>«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».</p>
<p>«Холодно - жарко» Цель: снять психоэмоциональное напряжение. Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)</p>	<p>«Что я чувствую, когда слушаю музыку» Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства. Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями. Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма. Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.</p>
<p>«Огонь и лед» Попеременное напряжение и расслабление всего тела. И.п. – лежа. По команде «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения</p>	<p>«Паровоз» Дети разбиваются на команды, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг друга. Все закрывают глаза, кроме первых - вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача – аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных – максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая</p>

той и другой.	точную передачу информации стоящим сзади.
<p>“Пляж” И.п. – лежа на спине. Инструктор: Закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке. Ласково светит и пригревает солнышко. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте позу, в которой лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы вы максимально расслабились. Представьте себя целиком и запомните возникший образ. Затем потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.</p>	<p>«Слоник» Голова кладется на вытянутую вперед руку-«хобот». Стоя на слегка согнутых коленях и наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело), а также смотря на кончики пальцев, ребенок «рисует хоботом» в воздухе большой знак бесконечности, можно «прописывать» буквы и цифры. Сначала ребенок выполняет задание одной рукой, затем другой.</p>
<p>«Запретное движение» Педагог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово «пожалуйста» или, если показанное движение (например, шаг вперед или руки вниз) не является запретным. Вместо запретного движения, например, предлагается не двигаться или делать движение в противоположную сторону - шаг назад или руки вверх.</p>	<p>«Зеваки» Дети идут по кругу. По сигналу педагога (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т. п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение. «Движение по кругу» Дети стоят или сидят в кругу. Ведущий показывает движение. Следующий по кругу, повторяет движение ведущего и добавляет свое. Последующие участники игры по очереди повторяют движение предыдущего и добавляют свои. И так, пока все дети не примут участие.</p>
Музыкотерапия	
<p>«Морское путешествие» Музыкальное моделирование 1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм») 2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.» (Чайковский «Баркаролла») 3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!» (Шостакович «Праздничная увертюра»)</p>	<p>«Уходи, злость, уходи» Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).</p>
<p>«Лев охотится, лев отдыхает» Ролевая гимнастика Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть. Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши</p>	<p>«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства) Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря»)</p>

<p>ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты) Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».</p> <p>Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться.</p> <p>Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.</p>	<p>Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .</p>
<p>«Зимняя сказка» Музыкальное моделирование</p> <p>1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий!» (Шуман «Дед Мороз»)</p> <p>2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря. » (Дебюсси «Танец снежинок»)</p> <p>3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)</p>	<p>«Маленькое привидение»</p> <p>Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. » Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.</p>

Список используемой литературы:

1. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2013.- 48с.
2. Хухлаева Е.В. Тропинка к своему я.- Спб.: Речь, 2006.-262 с.
3. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ /под ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2015.- 32с.
4. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. - М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208 с.
5. Кулик Г.И. Школа здорового человека. - М.: ТЦ Сфера, 2014.- 112 с.
6. Казакова, Г. Н. Роль игровых релаксационных упражнений в укреплении здоровья детей дошкольного возраста / Г. Н. Казакова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 24 (128). — С. 454-456. — URL: <https://moluch.ru/archive/128/35565/> (дата обращения: 28.11.2022).
7. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.- 218 с.