

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 35»**
Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск ул. Ленина, 206

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

**Консультация для педагогов ДОУ: "Игры для снятия
психоэмоционального напряжения у дошкольников"**

Подготовил:
педагог-психолог
Романюга Е.В.
МБДОУ «Детский сад № 35»

Дата: 19.06.2025 г.

Консультация для педагогов ДОУ: "Игры для снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников"

«Дети не всегда умеют выражать напряжение словами, но их тело и игра никогда не лгут. Наша задача — услышать эти сигналы и помочь мягкой релаксацией».

Эмоциональное состояние педагога напрямую влияет на детей через механизм эмоционального заражения — непроизвольной передачи настроения от взрослого к ребенку. Это может проявляться как ситуативный дискомфорт, отчуждение или повышенная тревожность у детей.

Ключевые факторы психологического комфорта в группе:

1. Отношения (педагог-дети, дети-дети, педагоги-родители).
2. Стабильность режима (предсказуемость распорядка снижает тревожность).
3. Предметно-пространственная среда (мягкие цвета, зоны уединения, ароматерапия с ванилью/мятой).
4. Стиль общения педагога (ровный тон, избегание критики, акцент на позитиве).

Практические игры и техники

релаксационные игры (снижение мышечного и эмоционального напряжения)

«Звездная медитация» (визуализация для засыпания)

Цель: Расслабление перед тихим часом.

Ход игры:

- Дети лежат на ковре, педагог включает тихую музыку.
- *«Закройте глаза. Представьте, что над вами — темное небо с яркими звездами. Одна звездочка падает и касается вашего лба... теплая... потом — плеч... рук... ног... Вам спокойно и хорошо».*

- После игры дети медленно «просыпаются».

Эффект: снимает импульсивность, способствует засыпанию.

2. *«Воздушный шарик» (дыхательное упражнение):*

Цель: Снятие общего напряжения

Ход игры:

На вдохе дети «надувают» живот (руки на животе), на выдохе — медленно сдуваются со звуком «сссс». Повторить 5 раз.

Эффект: снимает импульсивность, улучшает концентрацию.

«Гора и река» (чередование напряжения и расслабления)

Цель: Снятие статического напряжения (после занятий за столом).

Ход игры:

- Дети сначала изображают **гору** (встают на носочки, тянутся вверх, напрягая все тело).
- Затем превращаются в **реку** (плавно опускаются, «растекаются» по полу, расслабляясь).

- Повторить 3 раза.

Эффект: Снятие зажимов в спине и плечах.

4. «Волшебные пузыри» (визуализация + дыхание)

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Ход игры:

- Дети представляют, что у каждого в руках воображаемая баночка с мыльными пузырями.
- На вдохе они «набирают воздух», на выдохе — медленно «выдувают пузыри» (можно с реальным мыльным раствором).
- Педагог комментирует: *«Пузыри улетают и забирают с собой все плохое настроение».*

Эффект: Контроль дыхания, отвлечение от негативных эмоций.

II. Сенсорно-тактильные игры (стабилизация через органы чувств)

1. Водные игры:

- Переливание воды между стаканчиками, запуск корабликов из губок, «дождик» из мокрой губки.

Эффект: звук и вид воды умиротворяют.

2. Тактильные мешочки:

- Мешочки с крупами, песком, бусинами. Дети мнут их в руках, угадывают наполнитель.

Эффект: стимуляция нервных окончаний снижает стресс.

3. «Волшебная краска» (рисование на песке или манке):

- На подносе с сыпучим материалом дети рисуют пальцами сюжеты настроения («радость», «грусть»).

III. Игры для эмоциональной разрядки

1. «Рвакля» (выплеск агрессии):

Дети рвут старые газеты/бумагу, комкают и бросают в корзину. Важно сопроводить действиями: «Выбрасываем злость!».

2. «Подушечные бои» (контролируемая агрессия):

- Дети бьют небольшими подушками, сопровождая удары криком: «Уходи, напряжение!».

3. *«Танцующий огонь» (подвижная игра):*

- Под ритмичную музыку дети изображают «огонь» (резкие движения), под спокойную — «затухающий костер» (плавные покачивания).

IV. Игры на укрепление групповой сплоченности

1. *«Круг хороших воспоминаний»:*

- Дети садятся в круг. Каждый говорит что-то положительное о соседе: «Саша сегодня помог Маше построить домик» .

Развиваем органы чувств»:

- Дети разбиваются на пары. Один закрывает глаза, второй ведет его за руку по группе, избегая препятствий. Затем роли меняются.

Эффект: развивает доверие и эмпатию.

Рекомендации педагогам по организации игр

1. Саморегуляция:

- Перед взаимодействием с детьми используйте техники снятия собственного напряжения (например, упражнение «Голова»: сброс воображаемой тяжести).

- Избегайте резких интонаций — громкость голоса усиливает тревожность.

2. Время и место:

- Проводите игры 2-3 раза в день по 7-10 минут (например, после занятий, перед прогулкой).

- Для релаксации создайте «уголок уединения» с мягкими пуфами, ширмой, светильником-проектором звезд.

3. Работа с родителями:

- Рекомендуйте семьям игры для дома: водные процедуры в ванне, совместное рисование, «ритуалы встречи» (объятия, шепот: «Я рада тебя видеть!»).

4. Диагностика напряжения:

- Признаки стресса у детей: кусание губ, навязчивые движения, замкнутость, агрессия.

Заключение: Систематическое использование игровой терапии снижает тревожность у 78% дошкольников (по данным РАО). Ключевое правило: игра должна быть добровольной и соответствовать состоянию ребенка. Например, гиперактивным детям подойдут ритмичные игры с постепенным замедлением

(«Грибник» — сбор игрушек в корзину), а тревожным — сенсорные и тактильные практики. Помните: эмоциональное благополучие детей начинается с психологического здоровья педагога!