

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 35»**
Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск ул. Ленина, 206
тел./ факс 8-865-53 5-57-02 E-mail svetlanagudim19754@mail.ru
ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

Консультация для воспитателей
**«Игры для снятия психоэмоционального
напряжения»**

Подготовила:
Педагог- психолог
Ступина Н.Н.

Дата: 19.06.2025г.

Игры для снятия психоэмоционального напряжения.

Агрессия - это чувство, которое не возникает без причины. С биологической точки зрения она необходима и даже полезна: своего рода защитный механизм, естественная реакция на раздражение. Поэтому не стоит пугаться, если ваш ребёнок толкается или даже замахивается кулачком. Маленькие дети действуют импульсивно, они ещё не научились контролировать свои **эмоции**. Особенно в возрасте от 1 года до 3 лет, когда их речь ещё в процессе формирования.

Чтобы **направить агрессию** ребёнка в нужное русло и дать ей выплеснуться, **психологи советуют играть** в определённые **игры**, где негативное поведение может быть управляемым.

Эти **игры помогут снять накопившееся напряжение**, а так же научат ребёнка контролировать свои негативные **эмоции и их проявления**.

В какие **игры** можно поиграть с детьми?

Игра «Снежки»

Цель: Развитие общей и мелкой моторики. **Снятие напряжения.**

Ход игры : Нам потребуется любая белая бумага, которая есть у Вас дома. Для начала эти снежки нам необходимо сделать вместе с ребёнком, даёте бумагу ребёнку и вместе эту бумагу комкаете. Эти действия уже позволяют ребёнку выплеснуть **напряжение**. Поэтому не стесняйтесь, прямо с силой эту бумагу мните и складывайте горку из снежков. А вторым этапом можно этими снежками весело побросать друг в друга.

Игра «Салют»

Цель: Развитие общей и мелкой моторики. **Снятие напряжения.**

Ход игры : Нам потребуется любая разноцветная или белая бумага, которая есть у Вас дома. И здесь на этапе подготовке Вы с ребёнком рвёте на маленькие кусочки, какие у ребёнка получатся. Пусть он рвёт сам руками, такое действие **агрессивное** нам здесь играет на пользу. И складывайте их в любую ёмкость. И потом вместе с ребёнком подкидываем их устраивая на счёт три салют крича «Ура!»

Игра «Мячик катись»

Цель: Игра нацелена на дыхание. **Снятие напряжения.**

Ход игры : Возьмите лёгкий мячик (*для пинг понг или пластиковый из детского бассейна*). Организуйте пространство с заданной траекторией, можно сдавать мячик со стола или загонять мячик в ворота или по определённому пути). Ребёнок дует на мяч из о всех сил и сдувает его.

Игра «Упрямый барашек»

Цель игры : Игра позволит выплеснуть **эмоции** в контролируемой ситуации.

Ход игры : Малыш ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьёт ими об пол. На каждый удар он может говорить «*Нет!*», «*Не хочу не буду!*» или любую другую в которую ему бы хотелось. В игровой форме разрешаем ребёнку упрямиться. Поупрямитесь в своё удовольствие.

Игра «Обзывалки»

Цель игры : Игра позволит выплеснуть **эмоции** в контролируемой ситуации.

Ход игры : Мама и ребёнок встают друг **напротив** друга и кидают друг другу мяч. Когда ребёнок кидает, он может назвать маму «*обидным*» словом, которое на самом деле разрешено. Выбирайте любую категорию, **например фрукты**, овощи или одежда на ваше усмотрение. **Например**, «*Ты капуста*», - «*А ты капуста!*», — «*А ты помидор!*», «*А ты старый ботинок*» и т. д.

Игра «Животные»

Цель игры : Игра **направлена** на осознание и проговаривание чувств.

Ход игры : Вы с ребёнком выбираете животное и даёте и наделяете его каким-то характером. Это может быть «*сердитый медведь*», «*злой волк*», «*царапающаяся кошка*». Перевоплощаетесь в это животное и отыгрываете его поведение с рыком или наделённой особенностью.

Так же после **проигрывания** выбирайте и доброе животное «*милый зайчик*», «*ласковый котёнок*» и **проигрывайте новые роли**. Чередуйте злое и доброе животное что бы ребёнок учился переключать свои чувства и регулировать своё состояние.

Упражнение «Апельсин (или Лимон)»

Цель: Игра **направлена** на обучение ребёнка управлению своим гневом и снижение **уровня** личностной тревожности.

Ход игры : Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Можно выполнять стоя с детьми старшей и подготовительной группы. Им предлагается представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно **напряжена 8-10 сек.**)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (*некоторые дети представляют, что они выжали сок*) ручка тёплая., мягкая., отдыхает.»

Затем апельсин подкатился к левой руке.

И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты, если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточного одного раза (*с левой и правой рукой*)).

Игра «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Цель игры : Игра направлена на осознание и ощущение чувств. Позволит выплеснуть эмоции в контролируемой ситуации.

Ход игры : Взрослый: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздаётся самое громкое рычание». «*А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы*». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных **направлениях**, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист.

Машинист на станциях меняется. В конце **игры может произойти «крушение»**, и все валятся на пол.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: Снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребёнком и взрослым.

Ход игры : Взрослый выбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры : «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

Игра «Добрые волшебники»

Цель игры : Игра направлена на осознание и проговаривание чувств.

Ход игры : Дети садятся в круг, а педагог рассказывает им сказку:

«В одной стране жил злой волшебник - грубиян. Он мог заколдовать любого ребёнка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного

ребёнка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роли *«заколдованных»*. Взрослый выбирает из них непопулярных, **агрессивных детей** и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к **агрессивным** детям и стараются назвать их ласковым именем.

Упражнение «Добрый и злой мячик»

Цель: Рефлексия **агрессивных детей**.

Ход игры: Ребёнку дают мяч (**например**, теннисный, просят со всей силы ударить мяч об стенку и поймать его. Мяч отлетает и бьёт ребёнка.

Затем ребенка просят кинуть мяч ласково.

Мяч прилетает обратно прямо в руки.

Во время **игры** с ребёнком проводится беседа о том, почему в первый раз мячик был *«злым»*, а во второй - *«добрым»*.

Ребёнок сам должен сделать вывод о том, что как кинешь мячик, таким он и вернется.

Этот вывод надо помочь ребёнку перенести и на социальные ситуации общения: *«Как относишься к людям, так и они в ответ относятся к тебе»*.

«Закрытая дверь»

Цель: Снижение **агрессии**, упрямства, ослабление негативных эмоций

Ход игры: Дети делятся на пары, садятся *«по-турецки»* **напротив друг друга**, упираясь ладошками в ладошки напарника.

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на *«дверь»*, пытаться её открыть. Игра начинается на *«три»*, а заканчивается по сигналу *«стоп»*. Внимание! Раз-два-три!

Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть *«дверью»* или *«открывать»* её.

«Разговор с руками»

Цель: Научить детей контролировать свои действия, коррекция **агрессии**.

Ход игры : Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?"

"Какие вы?". Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно, но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение дня или 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговорённый промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Я могу защитить.»

Цель: Формировать у детей способность использовать **агрессивные** действия в социально желательных целях.

Ход игры : Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу *«Я могу защитить.»*. Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу *«Я могу защитить., потому что...»*.

«Берег моря».

Цель: Ослабление негативных **эмоций**

Ход игры : Всем детям предлагают лечь на ковёр и закрыть глаза. После этого воспитатель начинает рассказывать тихим голосом:

«Представьте, что вы лежите на берегу моря. Никого нет рядом, только птицы поют, волны бьются о берег и шумит ветер.

Солнышко постепенно пригревает, ваши ручки, ножки, глазки - все тело расслаблено, вам хорошо. Не хочется двигаться, вдали слышен шум моря - шшшшш. Волны набегают одна другую, пенятся, если вытянуть носочки, то можно кончиками пальцев дотянуться до воды. Под ладошкой тёплый песок, мягкий, он просачивается сквозь пальцы. Удобно поддерживает голову.

Вам легко, спокойно, хорошо. Высоко на головой шумит ветер - шшшшш. Жарко. Вот тень от дерева упала на вас, и стало прохладно, солнышко больше не греет так сильно. Вы потихоньку потягиваетесь, ручки, ножки **напрягаются**. Открываем глазки, лежим, не двигаемся. Отдохнули? Теперь можно вставать».

Игра «Разрешить предполагаемую ситуацию»

Цель: Проговаривание чувств, ослабление негативных **эмоций**

Ход игры : Ведущий взрослый предлагает каждой паре ситуацию из-за которой они поссорились.

1. Ангелина и Лиза не поделили коляску, в которой катали кукол. Как вы поступили бы, чтобы не поссориться?

2. Кирилл и Петя строили гараж, но он получился размером для одной машины. Они поссорились и поругались. Как вы поступили бы, чтобы не поссориться?

3. Сережа и Артем шли сегодня в детский сад, перед ними оказалась лужа. Они вместе прошли по этой луже, обрызгали друг друга и соответственно поссорились, не стесняясь в выражениях. Как вы поступили бы, чтобы не поссориться?

В заключение, хочу сделать акцент на том, что важно быть внимательным к повышению **агрессивного** поведения у ребёнка и стараться понять что происходит. Ребёнок просто снимает **напряжение** или проблема лежит глубже. Если **агрессивный** ребёнка вас беспокоит, если случаются яркие повторяющиеся эпизоды, если ребёнок систематически и без видимых причин проявляет **агрессивное поведение**, то обратитесь за консультацией к психологу. Он поможет понять причину такого поведения и подскажет, как помочь ребёнку.

Как известно, игры положительно влияют на психологическое развитие детей. Хорошо в работе с детьми использовать игры, направленные на снятие психоэмоционального напряжения.