



\* Поиграем дома!

- \* Находясь постоянно дома дети испытывают стресс и напряжение. Все это непременно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка и на общем состоянии здоровья детей.
- \* Поэтому игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения будут очень полезны.



\* «Обзывалки»

\* Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

\* Дети передают мяч, при этом называя друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»

\* ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

- \* «Полёт»
- \* Взрослый «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как бы мы это сделаем? – Мы подвигаемся, покружимся, поиграем в полёт!»
- \* У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)
- \* Я летать умею над землёй. (руки – вверх)
- \* Я взмываю ввысь и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)
- \* На ладошке уместается моей.
- \* Покружу немного в облаках. (машем руками, кружимся вокруг себя)
- \* Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)
- \* Оседлаю кучевую тучу
- \* поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)
- \* С кручи я вприпрыжку вниз сбегу. (бег на месте)
- \* Крылышки почищу, отдохну. (руки опускаем вниз)
- \* Пальчики как перышки расправлю, (встряхиваем кисти рук)
- \* Распрямлюсь, встряхну себя немножко. (распрявляем спину, раздвигаем лопатки,
- \* вытягиваем шею)
- \* ...Вам на память перышко оставлю
- \* Мягкое, пушистое в ладошке. (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем
- \* глубокий вдох и выдох)

\* ШУТКИ - МИНУТКИ

- \* Игровое упражнение «Солнечный зайчик»
- \* Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.
- \* Описание игры: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

\* ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ПО  
ПРОЖИВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ

- \* «Паровозик»
- \* Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие произвольного контроля, умения подчиняться правилам других.
- \* Ход игры. Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

**\* ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ НАВЫК  
БЕЗКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ**

- \* «Хороший друг»
- \* Цель: развивать навык налаживать дружеские взаимоотношения.
- \* Ход игры. Для проведения игры понадобятся бумага, карандаш, фломастеры на каждого ребенка.
- \* Взрослый предлагает детям подумать о своем хорошем друге и уточняет, что это может быть реальный человек или его можно просто себе вообразить. Затем обсуждаются следующие вопросы: «Что ты думаешь об этом человеке? Что вы любите вместе делать? Как выглядит твой друг? Что тебе больше всего в нем нравится? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба крепла? » Ответы на эти вопросы взрослый предлагает нарисовать на бумаге.
- \* Дальнейшее обсуждение:
  - \* — Как человек находит друга?
  - \* — Почему так важны в жизни хорошие друзья?
  - \* — Есть ли у тебя друг ?



## \* ИГРЫ НА ОБУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБАМ ОБЩЕНИЯ

- \* Цель: повысить мотивацию к мирному разрешению конфликтов , создать ритуал завершения конфликта
- \* Давай с тобой мириться
- \* И во всем делиться.
- \* А кто не будет мириться-
- \* С тем не будем водиться!
- \* Чтобы солнце улыбалось,
- \* Нас с тобой согреть старалось,
- \* Нужно просто стать добрей,
- \* И мириться нам скорей!



\* СТИХИ - МИРИЛКИ



- \* "Слепой и поводырь"
- \* Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.
- \* Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.
- \* Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.
- \* Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.
- \* Примечание. В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

\* РАБОТА С ЧУВСТВАМИ

\* «Тух-тиби-дух»

\* Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

\* Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

\* Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

\* В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

\* ИГРЫ С АГРЕССИВНЫМИ  
ДЕТЬМИ

\* «Найди отличие»

\* Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

\* Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

\* Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

\* **ИГРЫ, С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ**

- \* «Разговор с руками»
- \* Цель: научить детей контролировать свои действия.
- \* Если ребенок 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 ребенок 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 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.
- \* Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

## \* ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- \* Апельсин
- \* Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).
- \* «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты)
- \* «Сдвинь камень»
- \* Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

## \* РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- \* Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки или вечером
- \* Они помогут снять лишнее мышечное напряжение , направить энергию в нужное русло, настроить на спокойный и позитивный лад

