

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени Героя Советского
Союза Ганюшина П.М. село Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской
области структурное подразделение детский сад «Радуга»

Игры на снятие эмоционального напряжения дошкольников

Выполнила: педагог – психолог

Медведева М.Ю.

Упражнение «Кулачки» / «Лимон» (Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Педагог-психолог: У нас закончился лимонад. Давайте все вместе его приготовим. Представьте, что у вас в руках лимоны. Из них нужно выдавить сок.

Инструкция. Дети садятся на стулья и кладут руки на колени, сжимают кулачки и сильно напрягают их на 8–10 секунд. В это время включите звук льющейся воды. Попросите участников разжать кулачки, отложить «выжатые лимоны» и расслабить руки. После упражнения обсудите, что дети чувствовали, какие испытывали ощущения. Далее предложите детям угоститься воображаемым тортом и лимонадом.

Упражнение «Кораблик» (Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина)

Педагог-психолог: Представьте, что мы на корабле плывем к далекому острову с волшебным водопадом. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (*правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола*). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу.

Выпрямились. Вдох – выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Примечание. Упражнение выполняют поочередно для каждой ноги.

Обращайте внимание детей на напряжение и расслабление мышц ног.

Упражнение «Поза покоя»

Педагог-психолог: (*дети располагаются на пуфах*)

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Упражнение «Шарик в животе» (Н.В. Клюева, Ю.В Касаткина)

Педагог-психолог: Представьте, что надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар.

Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно. Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, не напряженный.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (*вдох*).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем (*выдох*).

Дышится легко, ровно, глубоко.

Примечание. После упражнения обсудите с детьми, что они чувствовали, какие испытывали ощущения.