Картотека

игр и упражнений

для снятия психоэмоционального напряжения у детей 2-3 лет



При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.  
Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.  
Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребёнок не чувствовал себя обделённым вниманием. Игры выбираются с учётом возрастных возможностей детей, места проведения.

Следует помнить, что во время игры нельзя ребенка ругать и критиковать за ошибки, надо лишь корректно указывать на них и не жалеть похвалы за каждое правильное действие.

**Игра «Колючий ежик»**

**Цель:** развитие мелкой моторики и координациидвижений, стимуляция речевой активности.

**Оборудование:** массажный мяч.

**Ход игры:**

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождайте стихами:

***«Дай ладошечку, моя крошечка,  
Я поглажу тебя по ладошечке.  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в колючках серый ежик,  
Ищет ягодки-грибочки  
Для сыночка и для дочки»***

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект. Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны.

Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь,воздействие на состояния мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

****

**Игра «Что нам подскажут пальчики»**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

**Оборудование:** природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

**Ход игры:**

Ребенок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетеной коробочке вы найдете природные материалы — шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка — шершавая, камень — гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспосабливаться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично.

Благодаря этой игре ребенок с нетерпением ждет новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

****

**Игра «Легкое перышко»**

**Цель:** развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

**Оборудование:** перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

**Ход игры:**

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробке — цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Далее выполняем следующие упражнения.



**Упражнение «Дышим животиком»**

Обычно это упражнение делают лежа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

***Бегемотики лежали,  
Бегемотики дышали.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).  
Сели бегемотики,  
Потрогали животики:  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).***

Работа диафрагмы должна восприниматься ребенком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

***Качаю рыбку на волне,  
То вверх (вдох),  
То вниз (выдох)  
Плывет по мне.***

Брюшное дыхание — противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.



**Игра «Бабочки на весеннем лугу»**

**Цель:** регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

**Оборудование:** цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

**Ход игры:**

А сейчас мы поиграем в прятки. Но не в простые — а в прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети. Ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя, вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают справиться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества (его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте). Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом — он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

***Мы — бабочки весенние,  
На листиках сидели****(ребенок сидит на корточках).****Ветер дунул — полетели****(встает, бегает по комнате, расставив руки в стороны).****Мы летели и летели  
И на землю тихо сели****(садится на корточки, замирает).* ***Ветер снова набежал,  
Высоко он нас поднял****(встает, поднимает руки вверх).****Он вертел нас и кружил  
И на землю опустил****(кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).*

Через некоторое время нужно попросить ребенка потянуться и почувствовать, как он «расправляет крылья» во время потягивания.



**Игра «Храбрые лягушата»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемлемому способу выражения негативных эмоций, агрессивных импульсов, развитие координации движений.

**Оборудование:** бумага в рулоне, корзина.

**Ход игры:**

Особое значение для развития малыша имеют подвижные игры. С момента рождения ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учится владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А в момент физического и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом. Наверняка малышам понравится игра-превращение в храбрых лягушат. У нас есть обычные рулоны бумаги. И у каждого храброго лягушонка есть лист, на котором он сидит.

*(От рулона каждому участнику отрывается кусок бумаги и кладется на пол.)*

«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква… И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся»

А если взять лист бумаги, разорвать его на много мелких кусочков и на счет 1-2-3-4 подбросить вверх, то получится веселый салют.

Результат салюта собираем в корзинку, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции. В человеческом организме самой природой заложена возможность саморегуляции: когда на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление, покой, отдых. И, конечно, подвижная игра — это источник радости и одно из лучших средств общения взрослого с ребенком.



**Игра «Разговор с игрушкой»**

**Цель**: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

**Оборудование**: игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.

**Ход игры:**

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой… грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации, в их организме вырабатывается меньше кортизола — гормона, негативно воздействующего на обмен веществ, иммунную систему, мозг. Родительское тепло и чуткость помогают малышу управлять своими эмоциями. Дошкольнику важно чувствовать контакт с мамой (и физический в том числе). Ведь общаясь с ребенком, мы как бы говорим ему: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».



**Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

**Ход игры:**

Особой притягательной силой обладает вода. Теплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними: ш взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; т собрать одной рукой, например, бусинки, а другой — камушки; ш приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения — около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растирать полотенцем в течение одной минуты



**Игра «Рисунки на песке»**

**Цель:** развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

**Оборудование:** цветные пластиковые подносы, манная крупа.

**Ход игры:**

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Почему дети любят играть в песке?

Песок помогает расслабиться:

  руки зарываются в песок — это приятные тактильные ощущения;

  песок медленно сыпется — это зрительно завораживает;

  из песка можно построить что угодно, все, что хочется — быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.

А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария.

****

**Игра «Дом счастливого ребенка»**

**Цель:** повышение ответственности родителей за изменение социальной роли ребенка, побуждение к рефлексии позитивных родительских чувств.

**Оборудование:**игровой материал.

**Ход игры:**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был счастлив. А счастье — это когда рядом мама и папа, у них хорошее настроение, когда есть любимые и интересные игрушки, есть место для всех — «счастливый дом». Давайте попробуем построить «Дом счастливого ребенка». У нас есть полянка, игрушки: мебель, животные, куклы, машинки, конструктор. Можно использовать все, что находится в этой комнате. Удовольствие, с которым вы сегодня играли, важно «не расплескать» и передать его своим детям.

****