

Упражнения и игры, чтобы снять эмоциональное напряжение

Как из зернышка вырастет цветок

Педагог предлагает имитационную игру, которая помогает расслабить мышцы: «Представьте, что вы зернышки, маленькие и круглые, вас посадили в горшочек». Дети приседают, обхватывают колени руками. Педагог продолжает: «А теперь пришел садовник и начал вас поливать». Затем он берет лейку, имитирует, что поливает каждое «зернышко», после чего говорит: «Сначала появляется маленький росточек – можно поднять голову. Затем росточек начинает расти – приподнимаем ручку. Пригрело солнышко – можно начинать привставать. Теперь вытягиваемся во весь рост, раскидываем руки, потягиваемся. Вот какие цветы выросли и расцвели». Дети действуют по инструкции.

Гномики-трусишки и смелые великаны

Педагог предлагает детям поиграть: «Представьте, что вы маленькие гномики в большом лесу. Вы меньше травинки, грибка, муравья. Вам страшно, и вы прячетесь, дрожите, трусишки. Присядьте пониже и обхватите руками голову, спрячьтесь в укромном уголке». Дети разбегаются по группе и прячутся, кто где хочет. Педагог продолжает: «А теперь представьте, что вы стали великанами. Вы больше всех в лесу, больше самых крупных зверей, больше волка, больше слона. Вы смело гуляете по лесу. Выпрямите спину, расправьте плечи, шагайте широко». Дети гуляют по группе в роли великанов. Упражнение помогает формировать у детей чувство раскрепощения и внутренней безопасности.

Погрустим немного и хватит

Педагог приносит в группу две игрушки или иллюстрации – плачущего Пьеро и смеющегося Буратино или грустного и веселого человечка. Он размещает их в разных местах в группе. Он предлагает детям, особенно тем, кто сейчас в плохом настроении, сначала подойти к Пьеро, посидеть вместе с ним и «погрустить». Затем – пожалеть Пьеро и вытереть ему слезки. После этого педагог приглашает детей вместе с Пьеро к Буратино, чтобы улыбнуться вместе с ним. Желательно в этот момент включить запись детского смеха.

Волшебная дудочка

Педагог предлагает детям поиграть на воображаемой дудочке. Для этого они набирают как можно больше воздуха в легкие, складывают кулаки дудочкой у рта и медленно выдыхают со звуком «Ду-у-у». Упражнение помогает детям научиться регулировать дыхание.

Ласковый солнечный зайчик

Педагог приносит в группу мягкий предмет, например новую чистую разноцветную метелку для стряхивания пыли. Он предлагает детям закрыть глаза и говорит: «Солнышко вышло из-за тучки, и солнечный зайчик коснулся твоих щечек, лба, шеи, губ» и т. д. Мягкие прикосновения способствуют тактильному расслаблению детей. Упражнение помогает снимать мышечные зажимы лица и тела.

Обзывалочки

Педагог предлагает детям подразнить друг друга, но не обзывать обидными словами, а называть ласковыми. Например: «Ах ты мой неряшечка, милый мой растеряшечка». Таким образом дети учатся выражать отрицательные эмоции в приемлемой форме.

Назови ласково

Дети садятся в кружок. Педагог приглашает одного ребенка в центр круга, где стоит он сам или лежит игрушка. Затем он просит других детей по очереди придумать вариацию ласкового имени ребенка. Например: «Анечка», «Анюта», «Ню-рочка», «Нюша» и т. д.