****

Игры на снятие эмоционального напряжения

Эмоциональные игры с детьми, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад. Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной деятельности детей в детском саду, а можно играть вместе с братьями, сестрами, друзьями дома или на детской площадке.

**«Воробьиные драки»**. **Цель:** снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

**«Минута шалости»**. **Цель:** психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

**«Злые добрые кошки»**. **Цель:** снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее…», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

**«Жужа»**. **Цель:** снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней:

*Жужа, Жужа, выходи,*

*Жужа, Жужа, догони*!

«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

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

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными 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!»

**«Рисуем стихотворение»**. **Цель:** снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

*Есть во дворе у нас мальчик Иван.*

*Он – ужасный хулиган!*

*Дразнит кошек и собак,*

*Не уймется он никак.*

*Ваня дерется со всеми подряд,*

*Встрече с ним никто не рад,*

*Скоро останется Ваня один,*

*Мы с ним дружить совсем не хотим!*

**«Тучки». Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

**Хороводная игра «Зайка»**. **Цель:** снятие мышечного напряжения.

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

*Зайка, зайка! Что с тобой?*

*Ты сидишь совсем больной.*

*Ты вставай, вставай, скачи!*

*Вот морковку получи! (2 раза)*

*Получи и попляши!*

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

**«Рисуем на ладошках». Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

**«Лягушки»**. **Цель:** на расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

*Мы весёлые лягушки*

*Тянем губы прямо к ушкам!*

*Потяну – перестану!*

*Губы не напряжены*

*И расслаблены...*

**«Ласковый мелок». Цель**: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

**«Мыльные пузыри»**. **Цель:** развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Взрослый или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

**«Ласковый ветерок»**. **Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще

 **«Муха». Цель:** снятие напряжения в области глаз.

 «Ребята! – обращается взрослый к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогали нам читать, писать, рассматривать рисунки, схемы! Ничего особенного делать не нужно. Просто воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз). К нам с утра явилась гостья из открытого окна, Сон наш сладкий прервала. Зажужжала, забрюзжала, Прямо в ухо! Прямо в ухо! Уличная небольшая, но назойливая муха (наблюдаем за воображаемой мухой – перемещаем зрачки влево, вправо). Вверх взлетела к потолку (подняли зрачки вверх), вниз спикировала к нам (опустили зрачки вниз). На подушку слева села (зрачки – влево). Перебралась на диван. Справа пес лежал Атос, так она к нему на нос (зрачки – вправо). Покружила надо мной (движение зрачков: влево – вверх – вправо – вниз) и хотела покусать (зажмурились). Передумала, на кухню полетела завтракать (открыли глаза). Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше!

 Подготовила: педагог-психолог Молчанова Е.С.