**ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

В первые годы жизни ребенка происходит его интенсивное эмоциональное развитие. Ребенок учится проявлять радость, обиду, гнев, тревогу. Но в этом возрасте ему пока еще трудно контролировать нежелательные желания и порывы. Взрослый, находящийся рядом с ним, может помочь малышу, не только поговорив об этих эмоциях; он может и способствовать снижению мышечного и эмоционального напряжения, как правило, сопутствующих негативным переживаниям ребенка.

Современный мир для малыша, особенно когда он выходит за пределы собственного дома, носит очень часто стрессогенный характер. Посещение гипермаркетов и развлекательных центров, просмотр современных мультфильмов, посещение разных стран с различным климатом в течение короткого промежутка времени, ранняя социализация (посещение яслей с года) и интеллектуализация — все это оказывает влияние на соматическое и психическое здоровье ребенка.

Поэтому, на наш взгляд, с раннего детства малышей необходимо обучать элементарным приемам саморегуляции. Благодаря этому, уже начиная с двух лет, у ребенка формируется осознанное отношение к своему здоровью. Особенно это важно, если малыш эмоционально возбудим, агрессивен, застенчив, тревожен. Игры, включающие в себя элементы йоги, дыхательных упражнений, являются активными помощниками в деле формирования психологического здоровья ребенка.

**ИГРА «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»**

*Возраст. С 2*лет.

*Цель.*Снятие эмоционального напряжения, повышенно настроения.

*Содержание.*Взрослый с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне.

Ну, лови, лови скорей.

 Вот он, светленький кружок,

Вот, вот, вот — левей, левей!

Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его достать.

**ИГРА «ЦВЕТЫ»**

*Возраст. С*2 лет.

*Цель.*Нейтрализация негативных переживаний.

*Содержание.*Дети располагаются в группе произ-нольно. Взрослый читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

**Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.**

*(Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают)*

**Из зеленых из росточков появляются цветочки.**

*(Взрослый поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой. Поглаживает ладошки детей. Дети встают)*

**Наши алые цветки распускают лепестки.**

*(Дети разводят ладошки)*

**Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.**

*(Дети дуют, покачивают руками над головой)*

**ИГРА «РАСТИ-РАСТИ, ЦВЕТОЧЕК!»**

*Возраст.*С 1,5 лет.

*Цель.*Снятие у ребенка страха перед принятием душа.

*Содержание.*Чтобы ребенок не боялся мыться под душем, психологи рекомендуют проводить следующую подготовительную процедуру: на лицо и открытые части тола ребенка капать теплой водой. Желательно это делать в игровой форме, например, так.

Ребенку объясняют, что все растения начинают быстро расти, если на них капают капли теплого дождя. Далее мзрослый предлагает ребенку стать маленьким цветочком. «Цветочек» приседает на корточки, в это время на него начинает капать дождик, то есть взрослый аккуратно посылает с мокрой ладони на малыша капельки теплой воды: сначала на ноги и руки и только потом на шею и лицо. «Цветочек» медленно начинает расти и становится большим, после этого взрослый и ребенок меняются ролями.

Первоначально роль «цветочка» может сыграть и сам взрослый. Это делается в том случае, если ребенку надо показать пример, чтобы тот не испугался новой роли.

**ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»**

*Возраст.*С 2,5 лет.

*Цель.*Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

*Содержание.*Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,

Зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся,

И под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, —

Чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

На носочках я пройдусь,

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком,

Словно кот у теплой печки.

**ИГРА «ДУДОЧКА»**

*Возраст.*С 3 лет.

*Цель****.***Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

*Содержание.*«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку, затем начните сначала. Продолжайте играть на ваших дудочках. Какой замечательный оркестр!»

**ИГРА «ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ»**

*Возраст.*С 3 лет.

*Цель.*Расслабление, мышечное раскрепощение детей, осознание ими своего тела и формирование свободы движений.

*Содержание.*В игре могут участвовать как пары де-1ч[[1]](http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/04/igry-na-snizhenie-emotsionalnogo-i-myshechnogo%22%20%5Cl%20%22ftnt1)й, так и пара взрослый—ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у которого глаза открыты, начинает под музыку совершать танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить «то движения.

*Рекомендация.*Как правило, играя с маленькими детьми, взрослый не завязывает им глаза, а просит закрыть их.

**ИГРА «ШАРИКОВЫЕ БОИ»**

*Возраст.*С 3 лет.

*Цель.*Снижение мышечного и эмоционального напряжения, развитие внимания, координации движений.

*Содержание.*В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руках. Отойдя на расстояние 0,5 — 1 м, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими».

Если мокрый шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то и сухой шар остается в воде. Игра заканчивается тогда, когда таз останется пустым.

В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат.

**ИГРА «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»**

*Возраст.*С 3 лет.

*Цель.*Снятие напряжения, переход от чрезмерной активности к спокойному ритму.

Содержание. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его, а теперь покажите свои шарики друг другу.

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

**ИГРА «ХВОСТИКИ»**

*Возраст.*С 3 лет.

*Цель.*Взаимодействие с членами семьи; улучшение пространственной ориентации; обучение приемам релаксации.

*Содержание.*Детям вместе с родителями можно поиграть в тигрят (лисичек, волчат). Для этого каждому надо привязать к поясу длинный шарф или ленту. Ребенок сам выбирает понравившийся шарф или ленту и привязывает (сам или с помощью взрослых) его себе и маме, папе, старшей сестре и т. д.

Взрослый предлагает всем участникам игры, имитируя движения тигрят, и побегать по комнате, стараясь поймать друг друга и схватить за хвостик.

*Варианты игры*могут быть различными. Например, все одновременно могут бегать друг за другом; можно бегать за одним из членов семьи; сначала могут ловить тигрят только взрослые, а потом только ребенок, и наоборот.

В конце игры можно выполнить релаксационные упражнения:

* просто полежать на ковре, на спине, на животе, на боку;
* лежа глубоко подышать, выдыхая через рот так, как дышат уставшие тигрята, как дышим мы сами, как дышит мышка и т. д.;
* лежа на ковре, потянуться;
* встать на четвереньки, сесть на ноги, руки вытянуть вперед, не отрывая от ковра, и потянуться;
* опираясь на прямые руки, лечь, вытянув ноги, прогнутья;
* чередовать последниедва упражнения.

В заключение можно попрощаться с «хвотиками», отвязать их, превратиться снова в людей.

*Рекомендация.*В эту игру можно играть и с группой детей и родителей. В таком случае дети сначала догоняют АРУ друга, потом взрослых (или наоборот) или все участии к и догоняют одного из играющих. Если дети неохотно иступают в игру, пусть малыш сначала догоняет только свою маму, а она — только его.

При использовании игры в работе с детьми старше 4 лет шарфики можно заменить платочками и не приписывать их, а затыкать за пояс.

В этом случае после окончания игры побеждает тот, кто догнал больше всех тигрят и собрал самое большое количество платочков-хвостиков.

**ИГРА «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»**

*Возраст.*С 2,5 лет.

*Цель.*Настрой группы на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

*Содержание.*«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик».

*Рекомендация.*Упражнение можно повторить три раза.

[[1]](http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/04/igry-na-snizhenie-emotsionalnogo-i-myshechnogo%22%20%5Cl%20%22ftnt_ref1)

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ МЫШЕЧНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

**ЦВЕТОК**

*Возраст.*От трех лет.

*Цель.*Релаксация.

*Инвентарь.*Не требуется.

*Число участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Подготовка.*С детьми трех-четырех лет взрослый говорит о том, как постепенно из зернышка вырастает цветок, как он расцветает, подставляя солнышку свои лепестки.

*Содержание.*Дети сидят на корточках, обхватив руками колени. Все они семечки, из которых скоро вырастут красивые цветы.

Ведущий обращается к участникам игры: «Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Он растет, растет, выпрямляется. У него появляется первый маленький листочек, он расправляется, тянется к солнышку. Мы растем, и вот уже появился прекрасный цветок. Он греется на солнышке, подставляя весенним солнечным лучам каждый свой лепесток, поворачивает свою голову вслед за солнышком».

Дети, слушая ведущего, выполняют выразительные движения: сидят на корточках; поднимают голову, руки; выпрямляются, руки разводят в стороны — цветок расцвел; голова слегка откинута назад, медленно поворачиваются вслед за солнышком. Глаза полузакрыты, дети улыбаются, радуясь весеннему солнышку.

*Рекомендации.*Можно проводить эту игру под спокойную музыку.

**ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ**

*Возраст.* От четырёх лет.

*Цель.* Снятие ышечного напряжения.

*Инвентарь*. Не требуется.

*Число участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Содержание.*Ведущий просит участников встать так, чтобы не мешать друг другу, полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат. Затем — застыть в этой позе и не двигаться...*(ведущий показывает, как принять эту позу).*

После этого дети должны наклониться вперед и расслабить руки так, будто они тряпичные*(показать).*Тело должно стать мягким и подвижным, как у тряпичной куклы. Колени надо согнуть и почувствовать, будто кости становятся мягкими, а суставы — подвижными...

Затем ведущий предлагает снова изобразить солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд).

Теперь — тряпичную куклу, мягкую, подвижную и расслабленную...

Снова — солдата... (10 секунд)

Затем — тряпичную куклу...

Участники попеременно становятся то солдатом, то куклой до тех пор, пока полностью не расслабятся, после чего ведущий просит их встряхнуть руками, будто они стряхивают с них капельки воды. Затем надо стряхнуть капельки воды со спины... с волос... с верхней части ног и ступней...

**ТОРТ (К. Фопель, 1998)**

*Возраст.*От четырех лет.

*Цель.*Развитие навыков телесных контактов, расслабление.

*Инвентарь.*Не требуется.

*Число участников.*От двух человек.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Подготовка.*Дети рассказывают, как надо печь торт, какие продукты надо использовать и в какой последовательности.

*Содержание.*Взрослый просит ребенка лечь на коврик и говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать тортик». Один участник — мука, другой — сахар, третий — молоко, четвертый — масло и т. д.

Взрослый замешивает тесто. Нужна мука — «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Нужно молоко — «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар — «сахар» посыпает тело, и немного соли — «соль» чуть-чуть нежно прикасается к голове, рукам, ногам.

Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. Потом кладет тесто в печь, там оно поднимается — ровно и спокойно дышит.

Наконец торт испекся. Чтобы он был красивым, повар предлагает украсить его: все участники, прикасаясь к торту, «дарят» ему свой цветок, фигурку, описывая их словами.

*Рекомендации.*Взрослый следит в процессе игры за выражением лица лежащего ребенка (оно должно быть довольным).

**ДРАКА**

*Возраст.*От четырех лет.

Цель. Снижение мышечного напряжения, расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

*Подготовка.*Игра проводится в ситуации, когда необходимо помочь ребенку снизить напряжение. Предполагается, что ребенок уже готов к подобному упражнению, то есть с ним уже проводилась профилактическая работа.

*Содержание.*Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а может, драться и не стоит?

Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

*Рекомендации.*Эту игру полезно проводить как с агрессивными, так и с тревожными детьми.

**СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК (Н. Л. Кряжева, 1997)**

*Возраст.*От четырех лет.

*Цель.*Стабилизация эмоционального состояния.

*Инвентарь.*Не требуется.

*Число участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Подготовка.*Поговорить с детьми о ласковом солнышке, о непоседливом и веселом солнечном зайчике, при возможности — поиграть с настоящим солнечным зайчиком.

*Содержание.*Ведущий произносит: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладошками: на лбу, на носу, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

**ВОЛШЕБНЫЙ СОН (Л. И. Петрова, 2008)**

*Возраст.*От четырех лет.

*Цель.*Снятие напряжения и усталости, накопление новых позитивных ощущений, осознание приятного состояния при расслаблении.

*Инвентарь.*Кассета со спокойной музыкой.

*Число участников.*Любое.

Участие *взрослого.*Обязательно.

*Подготовка.*Взрослый беседует с детьми о состояниях усталости, активности, фиксирует внимание на ощущениях в мышцах, в теле в этих состояниях, объясняет, почему человеку необходим отдых.

*Содержание.*Взрослый говорит с паузами:

Ваши ноги, ваши руки

Целый день не знали скуки...

А теперь они устали,

Отдыхать с тобою стали...

Слышишь этот тихий звон?

К нам идет волшебный сон... *{Дети слушают музыку.)*Ручки, ножки тяжелеют...

Расслабляются... Теплеют... *(Ведущий помогает улечься.)*

Реснички опускаются...

И глазки закрываются...

Отдохните, полежите,

Сон волшебный посмотрите...

*(Дети в расслабленных позах*молча *слушают музыку несколько минут.)*

Затем ведущий продолжает: Вот и стих хрустальный звон, И закончился ваш сон... А сейчас ко мне идите И про сон свой расскажите.

*(Дети рассказывают о вЧом, что представляли под музыку.)*

*Рекомендации.*На первых порах эту игру желательно проводить в небольших группах по два-три человека, чтобы у взрослого была возможность уделить внимание, помочь расслабиться каждому из них. Кроме того, в малых группах все дети могут высказаться после игры.

**СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ**

*Возраст.*От пяти лет.

*Цель.*Регуляция эмоционального состояния, снижение напряжения.

*Инвентарь. Не*требуется.

*Число участников.*Любое.

Участие *взрослого.*Обязательно.

*Подготовка.*Чтобы эта игра стала своеобразным ритуалом, помогающим детям снять усталость, напряжение, необходимо поговорить с ними о том, что такое усталость, когда человек устает; когда устает он сам; когда устает мама, воспитатель и т. д.

*Содержание.*Дети стоят, широко расставив ноги, немного согнув их в коленях. Тело согнуто, руки свободно опущены, голова склонилась к груди, рот приоткрыт. Дети слегка покачиваются в стороны, вперед, назад...

По сигналу взрослого надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Взрослый говорит: «Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

*Рекомендации.*Эту игру можно использовать с детьми после напряженной работы, требующей от них концентрации внимания, усидчивости.

**ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО (Н. Л. Кряжева, 1997)**

*Возраст.*От пяти лет.

Цель. Развитие умения регулировать свое эмоциональное состояние.

*Инвентарь.*Не требуется.        \

*Число участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Содержание.*Взрослый говорит: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать.

Закрой глаза, глубоко вдохни, мысленно скажи:

 „Я — лев", выдохни, вдохни.

Скажи: „Я — камень", выдохни, вдохни.

Скажи: „Я — цветок", выдохни, вдохни.

Скажи: „Я спокоен", выдохни. Ты действительно успокоишься».

*Рекомендации.*Участие взрослого необходимо на первых этапах работы.

**ГОРА С ПЛЕЧ**

**(Н. Л. Кряжева, 1997)**

*Возраст.*От пяти лет.

Цель. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

*Инвентарь.*Не требуется.

*Число участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Желательно.

*Содержание.*Ведущий произносит: «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-нибудь сделать,- сбрось гору с плеч. Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 — 6 раз, и тебе сразу станет легче».

*Рекомендации.*На первых этапах работы с ребенком участие взрослого является обязательным условием. В дальнейшем ребенок сам выполняет необходимые действия.

**МАЛЕНЬКИЕ ЧЕРЕПАХИ (К. Фопель, 2005)**

*Возраст.*От пяти лет.

*Цель.*Расслабление тела (мышц плеч, шеи, затылка, рук, ног и т. д.).

*Инвентарь.*Не требуется.

Число *участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Подготовка.*Взрослый показывает детям картинку, на которой нарисована черепаха, и спрашивает, что она делает в момент опасности. Как правило, дети отвечают, что черепаха прячет голову и лапы в панцирь до тех пор, *пбка.*опасность не минует.

*Содержание.*Дети ложатся на ковер, а взрослый под спокойную музыку говорит: «Все вы — маленькие черепахи. Вы лежите на травке, под лучами ласкового солнышка. Вам очень хорошо и спокойно. Вдруг вы слышите, что едет грузовик *(музьиса обрывается)...*Поднимите плечи, прижмите руки и ноги к телу, согнув их при этом. Наклоните голову так, чтобы подбородок упирался в грудь *(взрослый сначала показывает движения сам, потом помогает каждому ребенку освоить его).*

Ура! Опасность позади: грузовик уехал! Теперь опять вам спокойно и легко. Медленно вытягивайте шею, опускайте плечи. Покрутите головой в разные стороны: правда ли, что все вокруг стало безопасным? » Некоторое время дети лежат в расслабленном состоянии. Взрослый подходит к тем, кому трудно выполнять упражнение, поглаживает их ручки, ножки.

Через несколько секунд (минут) музыка вновь обрывается, взрослый хлопает в ладоши (звонит в колокольчик) и говорит: «Внимание! Опасность. В небе — самолет...»

Как правило, дети просят повторять это упражнение несколько раз подряд.

**ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ (Н. Л. Кряжева, 1997)**

*Возраст.*От шести лет.

*Цель.*Развитие навыков телесного контакта, расслабление.

*. Инвентарь.*Кассета со спокойной музыкой.

*Число участников.*Любое.

*Участие взрослого.*Обязательно.

*Содержание.*Ребенок ложится на коврик в позу звезды. Под спокойную музыку все участники склоняются и нежно, осторожно касаются тела лежащего ребенка. Можно одновременно дотронуться одним пальцем до лба, а ладонью — к ноге, ребром ладони к животу, кулачком — к груди и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновения. Лежащий остается некоторое время в расслабленном состоянии, а затем встает.

*Рекомендации.*Взрослый следит за силой прикосновений, наблюдает за лицом лежащего ребенка (оно должно быть спокойным и расслабленным).

**Игры на снятие эмоционального напряжения**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Аннотация**

[**Игры в детском саду**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.deti-club.ru%2Fcategory%2Figri&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHdE0HgphLrWH-P6iEbb2Ngl00aJw)**,  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 перерывах между занятиями или вечером.

                                        **Актуальность**

Современные дети испытывают постоянный стресс и напряжение. Вот некоторые причины такого состояния детей: отъезд одного  или обоих родителей на заработки, большое количество детей в саду, играющих на небольшом пространстве, компьютерные игры и стрелялки. Всё это непременно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка и на общем состоянии здоровья детей. Поэтому игры  и упражнения на снятие эмоционального напряжения очень необходимы в саду.

**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 ней6

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» 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 «жужжа» 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.

Проведение: 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.
* Описание игры: Воспитатель 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».