

# Игры и способы снятия эмоционального напряжения у детей.

*Педагог-психолог: Бирюк М.Э.*

Плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому помимо нормализации жизнедеятельности ребенка, так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

**Психоэмоциональное напряжение** – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Иногда такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. На определенном интервале времени, эмоциональное напряжение бывает ресурсно.

Но длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости. В данном вопросе дети не исключение, нередко они находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения.

## **Признаки напряженного состояния ребенка могут проявляться:**

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;

Есть и специальные приемы самопомощи в таких ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, игры руками и с предметами, работа с красками и др.

Мы предлагаем Вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его, а также наладят сон.

## Существуют разные релаксационные игры и способы:

- Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела рук (см. презентацию).
- Игры с прищепками, каучуковыми мячиками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки или мячика (см. презентацию).
- Упражнения со шнурками (см. презентацию).
- Рисование красками, зубной пастой ,способом «превращения клякс» в объект или сюжет. (см. презентацию).
- Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
- Игры - «усыплялки», колыбельные;

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

### **Игры на основе нервно-мышечной релаксации.**

#### **«Улыбка»**

**Цель:** снять напряжение мышц лица.

**Процедура проведения.** Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Взрослый: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щеки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

#### **«Лимон»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Взрослый предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

### **«Поймай бабочку»**

**Цель:** нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

**Процедура проведения.** Взрослый показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

### **«Мороженое»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Процедура проведения.** Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Взрослый: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела". Растаяло мороженое, растеклось сладкой лужицей по полу.

### **«Самолет летит, самолет отдыхает»**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

**Процедура проведения.** Взрослый предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетик. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетик (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетик прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

### **Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.**

Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

### «Согреем бабочку»

**Цель:** достичь релаксации через дыхательные техники.

**Процедура проведения.** Дети сидят на стульях. Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

### «Воздушный шарик»

**Цель:** развить у детей способности расслабления мышц живота.

**Процедура проведения.** Дети стоят в кругу. Взрослый: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

### «Звукодвигательные упражнения»

**Цель:** усилить защитно-адаптационные реакции организма.

В упражнениях используется звук в сочетании с пением и вибрационным воздействием на определенные органы. Звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, звуки «а» и «о» — область груди, «э» и «оу» — легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное воздействие на все органы, особенно на сердечнососудистую систему

Для снятия психического напряжения, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пэээ»: «м-пом» — коротко, «пэээ» — растянуто.

### Игры с прищепками

### «Игры с прищепками»

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

**Процедура проведения.** Взрослый показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,  
Всю одежду постирала,  
Милой маме помогу,  
Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за взрослым.)

Затем взрослый показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.

Не боимся тебя, волк! (Дети повторяют текст и движения за взрослым.)

### «Зайчик и собака»

**Цель:** снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

**Процедура проведения.** Взрослый рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышел зайчик погулять.

Пальцы левой руки показывают «зайчика»

Вдруг охотник выбегает

И собаку выпускает

Собака злая лает,

Правая рука открывает и закрывает

прищепку, изображая, как лает собака

Зайчик убегает

Левая рука убирается за спину

### «Интересный разговор»

**Процедура проведения.** У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак-квак!»

А утенок: «Кряк-кряк!»

Все сказали, все спросили,

Хорошо поговорили!

### «Лиса»

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

**Процедура проведения.** Взрослый ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Ротик открывает, зайчиков пугает.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

### «Птичка»

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

**Процедура проведения.** Дети и взрослый сидят за столом. У каждого в руках по одной прищепке. Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

Рука с прищепкой поворачивается

из стороны в сторону

Птичка зернышки нашла,

Другая рука показывает ладошку

с воображаемыми зернышками

Птичка зернышки поела,

Пощипывание прищепкой ладошки

Птичка песенку запела «Ля-ля-ля!»

Прищепка ритмично открывает и

закрывает ротик» – поет.

### Игры - «усыплялки», колыбельные.

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести.

Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если взрослый делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам сон у малыша будет спокойный и продолжительный.

Колыбельные не обязательно петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив детей, взрослый садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.

### «Малышам всем спать пора»

**Цель:** подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

**Процедура проведения.** Ребенок лежит в кровати, взрослый нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животу спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобик тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

### «Усыплялка для ладошек»

**Цель:** подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

**Процедура проведения.** Ребенок лежит в кровати, взрослый обращает внимание на его ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Ребенок повторяет за ним.  
Кидали хлебные крошки

Воробушкам на дорожке.

Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,

Устали наши ладошки,

Сложить ладони одну на другую,

Пускай отдохнут немножко.

расслабить руки.