Муниципальное дошкольное образовательной учреждение

Некоузский детский сад №3

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального

напряжения у дошкольников

 Подготовила: педагог – психолог

 ©Зоринова И.С.

с. Новый Некоуз

2021 г.

В последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. Что проявляется у дошкольников в эмоциональной неустойчивости, враждебности, агрессивности, тревожности, замкнутости, гипервозбудимости, это осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром.

**Предостережение. Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.**

1. **Формирование у детей навыков самоконтроля, произвольности. Способствуют развитию умения управлять своим поведением.**

- *«возьми себя в руки»*. (Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека»).

- «врасти в землю». («Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека»).

- «стойкий солдатик». («Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться. Встань на одну ногу, а другую подоги в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается. Кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Ты настоящий солдат. Молодец. А теперь найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой и тебе будет интересно»).

- «гора 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.

«СПАСИ ПТЕНЦА» (для детей с 4 лет)

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК» (для детей с 4лет)

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ» (для детей с 5лет)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локотки сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека»

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».
«ТЫ — ЛЕВ!» (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«ЗАРЯД БОДРОСТИ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» -10 раз в одну сторону и 10 - в другую. А теперь опусти руки, тряхни ладошками.

«ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО» (для детей с 5 лет)

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно скажи: «Я — лев» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я — [птица](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fwiki%2F001%2F62.php)» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я — камень» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я — цветок» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» — выдохни. Ты действительно успокоишься».

«ГОРА С ПЛЕЧ» (для детей с 5 лет)

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

2. **Техника визуализации. Способствуют развитию самосознания, повышению самооценки, снижению тревожности, обретению уверенности в себе.**

- «цветок-имя» «Закройте глаза и представьте себе летний день в саду или на лесной полянке. Почувствуйте запахи летнего дня. Может быть, кто–то сможет услышать, например, пение птиц или что–нибудь ещё. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза». Предложите детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

- «ты - лев» каждый ребенок представляет себя львом – могучим, сильным, смелым, гордым и уверенным. Затем каждый по-очереди говорит «Я – лев Гоша!» и проходит по кругу уверенной походкой, как ходят львы.

- «дыши и думай красиво» Ребенок делает глубокий вдох, закрывает глаза и мысленно представляет себе и говорит: «Я - лев» и выдох. Потом – «Я - птица», я - камень, я – цветок, я- спокоен. Взрослый дает инструкцию.

3. **Техника напряжение – расслабление. Данные упражнения способствуют снижению психохоэмоционального напряжения, снятию мышечных зажимов, развитию умения управлять своим воображением**.

- «лес» Ведущий рассказывает детям: «В нашем лесу растет березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, ягода, кустики». Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваши растения реагируют на: тихий нежный ветерок; сильный холодный ветер; ураган; мелкий грибной дождик; ливень; очень жаркий день; ночь; град; заморозки? Дети стремятся передать образ выбранного ими растения.

- «мыльные пузыри» Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «лопнули», дети ложатся на пол.

- «сломанная кукла» «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались верёвочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй верёвочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их; расправь плечи и закрепи руки; подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрями ноги. Куклу починил ты сам, и снова она красивая и с ней хотят играть!»

- «шалтай-болтай»

«Шалтай-Болтай» сидел на стене,

«Шалтай-Болтай» свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала поворачиваем туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются как у тряпичной куклы. На слова «Свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

- «надувная кукла» Дети представляют, что они надувные куклы. Один ребенок изображает звук насоса, остальные, куклы, начинают надуваться. Дети сначала сидят свернувшись калачиком, потом потихоньку распрямляются.

 «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ПЛАНЕТУ»

Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Ляг удобно, закрой глаза. Представь себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой звезде.

Мы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох (3 раза). Крепко-крепко сожми в кулачках штурвал и сильно надави ступнями на педали. Держи, держи. Молодец! А теперь отпусти штурвал и педали... Вдох - выдох. Чувствуешь, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает тебя. Корабль взлетает. Тебе становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох - выдох (3 раза). Хорошо! Ты почти не чувствуешь свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох (2 раза).

Ты летишь в космосе. На тебя приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но твоя цель - Голубая звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давай сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмись за штурвал, сильно надави на педали, сделай глубо-о-кий вдо-о-х - и выдох (2 раза) так и отпусти штурвал и педали. Как плавно и мягко ты сел!

Выйди из корабля... Перед тобой океан, где нет воды. Цветы, всюду [цветы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fwiki%2F001%2F51.php): белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой звезды, Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, ты им нравишься, они предлагают тебе свою дружбу и нежность. Они протягивают тебе свои чистые крылышки. Ты тоже протягиваешь им руки и... чувствуешь, как в твое тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Ты возьмешь все это добро, радость и чистоту с собой и поделишься счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

занятия.

***Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании***

"ЗАДУЙ СВЕЧУ"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

"ЛЕНИВАЯ КОШЕЧКА"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

***Упражнения на расслабление мышц лица***

"ОЗОРНЫЕ ЩЕЧКИ"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"РОТ НА ЗАМОЧКЕ"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4-5с).
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"ЗЛЮКА УСПОКОИЛАСЬ"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

*А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.*

*Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).*

*Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,*

*Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,*

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

***Упражнения на расслабление мышц шеи***

"ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.*

*А потом опять вперед – тут немного отдохнет.*

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!*

*Возвращается обратно – расслабление приятно!*

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!*

*Возвращаемся обратно – расслабление приятно!*

***Упражнения на расслабление мышц рук***

«КУЛАЧКИ»

Сомкните пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче, чтобы косточки даже побелели. Вот так, хорошо! Сильно-сильно! Да, не очень-то приятно. Руки устали. Распрямите кулачки, медленно. Вот пальцы и расслабились. Ладоши потеплели, отдыхают, им легко, приятно. (3 раза)

А теперь сделайте вдох-выдох, вдох-выдох.... Молодцы!

*Руки на коленях, кулачки зажаты.*

*Крепче с напряженьем пальчики прижаты.*

*Большой палец прижимаем к остальным.*

*Пальчики сильнее сжимаем-*

*Опускаем, разминаем.*

(легко приподнимает и роняет расслабленную кисть каждый ребенок.)

"ЛИМОН"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

*Я возьму в ладонь лимон.*

 *Чувствую, что круглый он.*

 *Я его слегка сжимаю –*

 *Сок лимонный выжимаю.*

 *Все в порядке, сок готов.*

 *Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

 Выполнить это же упражнение левой рукой.

***Упражнения на расслабление мышц ног***

"ПАЛУБА"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

 *Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!*

 *Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.*

"ЛОШАДКИ"

*Замелькали наши ножки,*

*Мы поскачем по дорожке.*

*Но внимательнее будьте,*

*Что вам делать, не забудьте!*

"СЛОН". Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по [комнате](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fwiki%2F001%2F69.php), поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

***Упражнения на расслабление всего организма***

"СНЕЖНАЯ БАБА". Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"ПТИЧКИ"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"БУБЕНЧИК"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

"ЛЕТНИЙ ДЕНЕК"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной [музыки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fnauka%2F205.php):

 *Я на солнышке лежу,*

 *Но на солнце не гляжу.*

 *Глазки закрываем, глазки отдыхают.*

 *Солнце гладит наши лица,*

 *Пусть нам сон хороший снится.*

 *Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!*

 *Прогуляться вышел гром.*

 Гремит гром, как барабан.

"ЗАМЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ"

Дети садятся ближе к краю [стула](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fwiki%2F001%2F187.php), опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

*Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.*

 *Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.*

 *Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.*

 *Замедляется движенье, исчезает напряженье.*

 *И становится понятно – расслабление приятно!*

"ТИШИНА"

*Тише, тише, тишина!*

*Разговаривать нельзя!*

*Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать*

*И тихонько будем спать*.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет [детскому](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fwiki%2F001%2F68.php) организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

4. **Воздействие на биологически активные точки. Способствуют развитию умения концентрироваться, быть внимательными.**

- «Кнопки мозга». Положите указательный и большой пальцы одной руки на точки – две выямки прямо под ключицей справа и слева от грудины. Ладонь второй руки положите на пупок. Помассируйте пальцами в течение 30 секунд эти точки, одновременно медленно двигая глазами налево-направо по горизонтали. Поменяйте руки и повторите движение.

- «Уши». Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. помассировать ушную раковину.

- «Лепим себя». Дети пальчиками обеих рук лепят как из пластилина свои ушки, глазки, носик, щечки, ручки, животик, грудку и т. д.

5. **Дыхательные упражнения. Способствуют снятию повышенной возбудимости, поддержание и укрепление физического и психологического здоровья детей.**

- «Корабль и ветер» «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 щёки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

- «Воздушный шарик» Дети представляют, что надувают воздушный шарик. Руки перед лицом, делают глубокий вдох и выдох, руки медленно разводят в стороны, как будто надувается шарик. Потом шарик у нас в животике – на вдох надуваем животик, на выдох сдуваем. Мысленно представляем цвет надуваемого шарика – оранжевый, желтый.

### У*пражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения, которые прекрасно позволяют расслабиться и взрослым.*

### *Упражнение «Воздушный шар»*

Выполняется стоя, с закрытыми глазами Руки подняты вверх. Вдох.

«Представь, что ты - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой  в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь  себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай  выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни  ощущения в состоянии расслабления». (Упражнение выполняется  до достижения оптимального психоэмоционального состояния).

### *Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)*

«Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты - сосулька (или мороженое). Напряги  все мышцы   тела. Запомни  эти ощущения. Замри  в этой позе на 1-2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни  ощущения в состоянии расслабления». (Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу).

### *Прыжки и приседания*

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете либо сами, либо предложить ребёнку выполнить 20–30 приседаний или 15–20 прыжков на месте. Вполне возможно, что после выполнения упражнения на снятие напряжения ребёнку захочется полежать или даже поспать. Не препятствуйте этому.