

Консультация для педагогов «Игры и упражнения для детей, снимающие психоэмоциональное напряжение»

Подготовила:
педагог-психолог Чернова И.А.

Все очень хорошо знают, что психическое состояние человека и его самочувствие тесно взаимосвязаны. Отсутствие физической боли даёт человеку основу для позитивного эмоционального состояния. В то же время положительный психоэмоциональный настрой - мощное профилактическое средство для различных заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного человека способен более эффективно бороться с любым вирусом.

Поскольку эмоциональная система детей дошкольного возраста ещё незрелая, то в неблагоприятных ситуациях у них имеют место неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием переживаемых чувств обиды, тревоги, сниженной самооценки. Хотя чувство раздражения и гнева являются нормальными проявлениями человеческой жизни, детям трудно научиться выражать отрицательные эмоции надлежащим образом.

Уменьшить, снять негативное состояние можно через игру и позитивное движение. Это всевозможные «толкалки», «стучалки», «жужжалки», «рубка дров» и т.п.

В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью поведения: одни излишне конфликтны, другие очень обидчивы, третьи – просто агрессивны. Если один ребёнок быстро выходит из негативного состояния, то другому это удаётся с трудом. Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребёнок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение. А это очень вредно для психического и физического здоровья ребёнка. Необходимо как можно быстрее вывести его из этого состояния. В работе с детьми широко используются игры и упражнения, снимающие психоэмоциональное напряжение. Всякого рода «жужжалки», «рычалки», «пыхтелки» (и пр.) также снимают отрицательные эмоции.

«Ласковые ладошки».

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребёнка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

«Вьюнок».

Упражнение выполняется в парах. Один из детей выполняет движение руками по спине другого. Легко перебирая пальчиками рук, поднимается снизу вверх («вьюнок растёт, тянется вверх»).

Упражнение снимает напряжение, успокаивает ребёнка.

Примечание: перед выполнением упражнения 1,2 необходимо обратить внимание детей на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

«Толкалки».

Дети выталкивают друг друга из круга диаметром 60-70 см, прыгая на одной ноге, заложив руки за спину (старшие дети), дети помладше могут прыгать на двух ногах, руки за спиной. При выполнении этого упражнения для фона можно привлекать спокойных, доброжелательных детей.

«Круглый ушастик».

Наклеить на стене (щите) круг с ушами. Дети, которых кто-то обидел, разозлил, могут побросать мячом в «ушастика», представляя своего обидчика, снимая, таким образом, негативное состояние.

«Перематывание клубочков».

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закреплённых так, чтобы они не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1-1,5 м. Ребёнок перематывает нитку с одного клубочка на другой. Можно иметь несколько таких наборов разного цвета, длины и толщины наматываемой нити.

Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

«Хлопай – топай».

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение, чувство злости, выполнить простое упражнение – топая ногами, хлопаем в ладоши так сильно, как это кому нравится, в специально отведённом для этого уголке.

«Разрушители».

Вместе с детьми собрать крепость (башню, стену) из картонных кубиков (склеенные и покрашенные коробочки из-под продуктов, парфюмерии). Потом дети разрушают эту крепость, бросая в неё мячи. Упражнение выполняют до тех пор, пока есть желание строить и разрушать.

«Секретки».

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 на 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) – манка, рис, горох, фасоль, гречка и т. д. Предлагаем детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать секрет, что же такое в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Рваная бумага».

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают всё это в большую кучу. Потом можно этой

бумагой осыпать друг друга, подбрасывать её вверх. Предварительно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе собираем кусочки бумаги, моем руки.

«Месим тесто».

Манипуляции с тестом (дети просто мнут его в руках, «месят», по желанию они могут лепить из него различные фигурки) отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоём или поодиночке.

Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2 столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, добавить чуточку воды и хорошо размять его.

«Пушистые рисунки».

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу – картон, фанера. Ребёнок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребёнка, снимает напряжение.

«Мыльные пузыри».

Дети – мыльные пузыри. Под слова ведущего, имитирующего выдувание мыльных пузырей, дети выполняют различные движения.

Осторожно – пузыри!

-Ой, какие!

-Ой, смотри!

-Раздуваются!

-Блестят!

-Отрываются!

-Летят! И лопаются!

Дети-пузыри «лопаются» (хлопок в ладоши 1 раз), падают на ковёр, расслабляются, некоторое время отдыхают.

«Мишки».

Дети изображают медведей, выполняют различные движения.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли мишки погулять.

После слов ведущего:

Раз, два, три! Ну-ка! Порычи!

«Медведи» дружно рычат, так, как им это хочется.

«Майские жуки».

Дети майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На полянке у реки,

Летают майские жуки.

Падают, устали!

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

«Жуки» ложатся на ковёр, «ножками вверх», барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон «На лесной полянке». Упражнение можно повторить 2-3 раза в зависимости от желания детей.

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 дую 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. Закрывать 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 (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю.

"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!

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

Систематическое использование таких игр и упражнений позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.