

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

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». (авторское)

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». (авторское)

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 привлечь 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 – топаем 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 пищевой 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». (модификация)

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». (авторское)

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». (авторское)

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». (авторское)

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. 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 (4-5 с). 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:

"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.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

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.

"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, 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 любят 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:

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, 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 движение, исчезает напряжение.

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.

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

Конспект занятия **"Мое настроение"** (подготовительная группа)

Цели:

Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения.
Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его.

Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

Ход занятия:

♪ *(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу.)*

Психолог: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья.

Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки,

Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку поспеть.

(Музыка выключается.)

Дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое?

(Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется.)

Упражнение "Волшебный мешочек"

Психолог: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек.

(Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение, все отрицательные эмоции, проговаривая при этом свои действия.)

Психолог: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение.

Психолог беседует с детьми о настроении.

Вместе делают вывод, как улучшить свое настроение:

рассмешить себя, глядя в зеркало;

послушать приятную музыку;

спеть веселую песенку;

рассказать о своем настроении другу;

попросить помощи;

смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

Рисование на тему "Мое настроение"

Психолог: Давайте попробуем нарисовать свое настроение.

(После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали.)

Психолог: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему?

(Дети делятся впечатлениями.)

Психолог: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер.

(Звучит спокойная музыка.)

Психолог произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления.

Затем голос приобретает силу, эмоциональность.)

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Весело мы попрощались, в группу отправлялись.