

Консультация для родителей:

«Игры на снятие психического напряжения».

Составила: педагог-психолог Андреева Н. Р.

В первые годы жизни ребенка происходит его интенсивное эмоциональное развитие. Ребенок учится проявлять свои эмоции: 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 возбужден, 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, повышенного 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 произвольно. 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, ЦВЕТЧЕК!»

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 тела ребенка капать теплой водой. Желательно это делать в игровой форме, например, так.

Ребенку объясняют, что все растения начинают быстро расти, если на них капаят капли теплого дождя. Далее взрослый 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 раздаётся, Кто-то по лесу крадётся. Заяц путает следы, убегает от беды. Прыгнул вбок, и обернулся,	На носочках я пройдуь, Лягу и в кольцо свернуь. А теперь пора проснуься, Распрямиться, потянуься. Я легко с дивана спрыгну, Спинку я дугою выгну. А теперь крадуься, как кошка, Спинку я прогну немножко. Я из блюдца молочко
--	---

И под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок, —
Чтоб никто найти не смог.
Осторожно, словно кошка,
От дивана до окошка

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 детей, 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, прогнуться;
- чередовать последние два упражнения.

В заключение можно попрощаться с «хвостиками», 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 участники 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.

ИГРА «ЗЛЫЕ И ДОБРЫЕ КОШКИ»

Возраст. С 1,5 лет

Цель. Снятие общей агрессии.

Содержание. 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.

ХОРОВОДНАЯ ИГРА «ЗАЙКА»

Возраст. С 1 года

Цель. Снятие мышечного напряжения.

Содержание. 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.

ИГРА «РИСУЕМ НА ЛАДОШКАХ»

Возраст. С 1,5 лет.

Цель. Снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Содержание. 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.

ИГРА «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»

Возраст. С 1 года

Цель. Развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Содержание. Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.