## [ИГРЫ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ](http://xn----7sbb4acrfe4hf6a.xn--p1ai/index.php/igroteka/45-igri-dla-snyatiya-napr)

Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.  
Возраст: 3-4 года  
Форма проведения: индивидуальная и групповая.  
Ход игры: Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по помещению и издают душераздирающие крики.  
Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря, которой у них появляется возможность дать выход накопившимся

страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.  
  
ЛОВИ-ЛОВИ!  
Цель: снятие эмоционального напряжения.  
Возраст: 4-5 лет  
Форма проведения: индивидуальная и групповая.  
Материал: палочка длиной 0,5 м с прикреплённым к ней лёгким мячиком на яркой ленте.  
Ход игры: Выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, ведущий – в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих – поймать мяч, который всё время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.  
Игра сильно возбуждает детей, поэтому её лучше всего проводить во время прогулки после сна. Её хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность sd нужное русло.  
  
ОБЗЫВАЛКИ.  
Цель: снятие отрицательных эмоций, развитие коммуникативных навыков.  
Возраст: 4-5 лет  
Форма проведения: групповая.  
Материал: мячик   
Ход игры: Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами, например, названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мяч: « А ты, Лешка – картошка», «А ты, Вовка – морковка» и т.д.   
Мяч нужно передавать быстро, нельзя долго задумываться.  
Перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.  
  
ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ГНЕВА.  
Цель: отреагирование негативных эмоций.  
Возраст: любой  
Форма проведения: индивидуальная и групповая.  
Материал: мягкий стул или куча подушек.  
Ход игры: Подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребёнком, а он должен сильно ударять по ним – пластмассовой выбивалкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева. Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребёнок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих. Игра полезна взрослым не менее ( а иногда и более), чем детям.  
  
ЖУЖА.  
Цель: отреагирование негативных эмоций.  
Возраст: 5-6 лет  
Форма проведения: индивидуальная и групповая.  
Материал: полотенце.  
Ход игры: Выбирается ведущий – «Жужа», он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут его. Когда «Жуже» это надоест, он вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь ударит их полотенцем поспине.  
Нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А «Жужжа» должен терпеть как можно дольше. Следующим «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого он дотронется.  
  
ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ  
Цель: снятие эмоционального напряжения.  
Возраст: от 5 лет  
Форма проведения: групповая.  
Ход игры: Здравствуйте, дети! Какие вы сегодня подвижные. Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят). Да вы просто Шалтаи-Болтаи!. Покажите ещё раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.  
Шалтай-Болтай сидел на стене,  
Шалтай-Болтай свалился во сне. (С.Маршак)  
Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз. Всё это может показать и сам ведущий.  
  
ИГРА С ПЕСКОМ.  
Цель: снятие эмоционального напряжения.  
Возраст: от 5 лет  
Форма проведения: групповая.  
Ход игры: Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий.  
Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессилено руки вдоль тела: Лень двигать тяжёлыми рками. Упражнение повторить 2-3 раза.  
  
ИГРА С МУРАВЬЁМ.  
Цель: снятие эмоционального напряжения.  
Возраст: от 5 лет  
Форма проведения: групповая.  
Материал: палочка длиной 0,5 м с прикреплённым к ней лёгким мячиком на яркой ленте.  
Ход игры: Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенёчке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (вдох).  
Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержать дыхание), движением ноги вперёд сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают.  
Упражнение повторить 2-3 раза.