

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

### «Минута шалости»

**Цель:** психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

### «Тучки»

**Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков само регуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

### «Рисуем на ладошках»

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в паре. Ребёнок закрывает глаза, протягивает 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.

### «Лягушки»

**Цель:** на расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – перестану!

Губы не напряжены

И расслаблены...

### «Ласковый мелок»

**Цель:** Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Выполняется в паре. Сначала один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

### **«Мыльные пузыри»**

**Цель:** развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Взрослый имитирует выдувание мыльных пузырей, а ребёнок изображает полет этих пузырей. Ребёнок свободно двигается. После команды «Лопнули!» он ложится на пол.

### **«Ласковый ветерок»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

Ребёнок сидит. Взрослый: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще