

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ подготовительная группа



Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Физические и психологические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Но высокая квалификационная подготовка ведущего обязательна. Кроме того, эти игры проводятся при наличии объективной необходимости восстановления у детей комфортного состояния или предупреждения психоэмоционального напряжения, которое может быть вызвано характером предстоящей учебной деятельности.

Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая, за тем как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ подготовительная группа

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться (может быть, изредка), чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагогов их должно быть много.



Перспективный план игр и игровых упражнений для детей

сентябрь

1 неделя

«Цапля» №1

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

2 неделя	«Великаны» №2
3 неделя	«Скоморохи» №3
4 неделя	«Уши» №4
октябрь	
1 неделя	«Послушный мячик» №5
2 неделя	«Чайничек с крышечкой» №6
3 неделя	«Раки» №7
4 неделя	«Крик в пустыне» №8
ноябрь	
1 неделя	«Руки - ноги» №9
2 неделя	«Золотая рыбка» №10
3 неделя	«Костёр» №11
4 неделя	«Принц – на - цыпочках» №12
декабрь	
1 неделя	«Буратино» №13
2 неделя	«Маска» №14
3 неделя	«Что слышно» №15
4 неделя	«Море волнуется...» №16
январь	
1 неделя	«Есть или нет» №17
2 неделя	«Согласованные действия» - этюд №18
3 неделя	«Доброе животное» №19
4 неделя	«Прогулка по ручью» №20
февраль	
1 неделя	«Сломанная кукла» №21
2 неделя	«Гора с плеч» №22
3 неделя	«Строители» - этюд №23
4 неделя	«Дракон» №24
март	
1 неделя	«Замри» №25
2 неделя	«Передай мяч» №26
3 неделя	«Рубка дров» №27
4 неделя	«Шалтай - Болтай» №28
апрель	
1 неделя	«Корабль и ветер» №29
2 неделя	«Будущие чемпионы» №30
3 неделя	«Высвобождение гнева» №31
4 неделя	«Цветок - имя» №32
май	
1 неделя	«Лепим сказку» №33
2 неделя	«Волны» №34
3 неделя	«Уходи, злость, уходи» №35
4 неделя	«Брыкание» №36

1.«Цапля»

Цель: игра «Цапля» тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность к концентрации внимания, а так же всегда смешит детей.

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

на пояс, глаза закрыты, необходимо продержаться в таком положении как можно больше. Дети, у кого это получилось, становятся водящим в подвижной игре «Лягушки и цапли»

2.«Великаны»

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

3.«Скоморохи»

Цель: эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется в течение 30 секунд.

4.«Уши»

Цель: в этом упражнении разогреваются уши. А через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись уши.

5.«Послушный мячик»

Цель: игра способствует сплоченности интересов.

Дети встают в две шеренги. По сигналу прокатывают мяч (диаметром 10 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой, в ладоши стоящему слева. Не в коем случае не передавать мяч по воздуху. Если кто-то передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

6.«Чайничек с крышечкой»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайнике – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками)

На шишечке – дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуют спиральки)

Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке, шишечка на крышечке,

Крышечка на чайнике».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу, жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу!

На чайнике - крышечка и т.д.»

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

7.«Раки»

Цель: игра способствует общему психомоторному развитию.

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

8.«Крик в пустыне»

Цель: элиминация агрессии и импульсивности.

Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пол.

9. «Руки-ноги»

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. – стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь

Ноги врозь - руки вместе

Ноги вместе – руки вместе

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

10.«Золотая рыбка»

Цель: развитие навыков взаимодействия двигательного контроля.

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь, друг к другу плечами, бедрами, ногами. Это – сеть. Водящий «Золотая рыбка» стоит в кругу. И его задача - выбраться из круга, а задача сети - не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, то дети ему помогают.

11.«Костер»

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду педагога. По команде: (словесной инструкции) «Жарко» - дети должны отодвинуться от «костра», по команде: «Руки замерзли» - протянуть руки к «костру», по команде: «Ой, какой большой костер» - встать и махать руками, по команде: « Искры полетели» - хлопать в ладоши, по команде: «Костер принес дружбу и веселье» – взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

12.«Принц – на – цыпочках»

Дети садятся в круг «Принц – на – цыпочках» («Принцесса – на – цыпочках») тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен также бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники упражнения. В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: « Благодарю вас, господа!». После чего все возвращаются на свои места.

13.«Буратино»

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. – стоя.

Правая рука вверх +прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх +прыжок на правой ноге.

Правая рука вверх +прыжок на правой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

14.«Маска»

Цель: эмоциональное развитие

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице, какое – нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед в точности должен повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Также делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим.

15. «Что слышно»

Цель: развитие концентрации внимания .

И.п. – сидя на полу.

Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно посчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

16.«Море волнуется...»

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая разные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Море волнуется - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

17.«Есть или нет»

Играющие встают в круг и берутся за руки - ведущий в центре. Он объясняет задание. Если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «ДА», если они не согласны, опускают руки и кричат «НЕТ».

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли ключ у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифмы у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

18.Этюд «Согласованные действия»

Дети разбиваются на пары или встают с одним из родителей. Им предлагаются парные действия:

- пилку дров;
- греблю в лодке;
- перемотку ниток;
- перетягивание каната;
- передачу хрустального стакана;
- парный танец.

19.«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: « Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию и к дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох - все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, выдох – все делают два шага назад. Вдох – все делают два шага вперед, выдох – все делают два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

20.«Прогулка по ручью»

На полу мелом рисуют ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. «Туристы» выстраиваются друг за другом в одну цепь, кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину «ручья» в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам «ручья». Остувившийся попадает ногой в «ручей» и встает в конце цепи.

21.«Сломанная кукла»

Скажите ребёнку: «Иногда игрушки ломаются , но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались верёвочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй верёвочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их; теперь расправь плечи и закрепи руки; подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, и снова она красивая и с ней хотят играть!»

22.«Гора с плеч»

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад, и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

23.Этюд «Строители»

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения как первый передаёт соседу и т.д.:

- Тяжёлое ведро с цементом;
- лёгкую кисточку;
- кирпич;
- огромную тяжёлую доску;
- гвоздик;
- молоток.

24.«Дракон»

Играющий становится в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост дракона». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

дракона» неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост» она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

25.«Замри»

Цель: развитие внимания, памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны, вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка, оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

26.«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

27.«Рубка дров»

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» её во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, что бы вокруг оставалось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже крикнуть: «ХА»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определённый ритм, ударять по одной чурке по очереди.

28. «Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим ещё один маленький спектакль. Он называется.

«Шалтай-Болтай»

«Шалтай-Болтай»

Сидел на стене

«Шалтай-Болтай»

Свалился во сне (С.Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются как у тряпичной куклы. На слова «Свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

29.«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«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 щёки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

30.«Будущие чемпионы»

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксёры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать его». Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т.п. Будущий боксёр изо всех сил бьёт по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее. Эта игра позволяет ребёнку выместить в игровой форме на неодушевлённый предмет свои агрессивные тенденции, свою энергию «кулака».

31. «Высвобождение гнева»

Ребёнок встаёт лицом к объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул, или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон или рукой. В нанесение удара можно выкрикивать любые слова выражающие чувства гнева.

32. «Цветок - имя»

(Дети сидят в кругу на ковре).

Инструкция: «Давайте закроем глаза и представим себе летний день в саду или на лесной полянке. Почувствуем запахи летнего дня. Может быть, кто – то сможет что – нибудь услышать, например, пение птиц или что – нибудь ещё. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения можно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

33. «Лепим сказку»

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. В подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребёнок мог слепить кого - то из них. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который собираются изобразить и соотносят друг с другом свои задачи. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя». Работа с пластилином даёт возможность вложить энергию в руки. Разминая пластилин, ребёнок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства, кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

34. «Волны»

(Дети сидят в кругу).

Инструкция: «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить.

Наверное, они говорили бы: «Мы любим вас, мы любим вас».

Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центре, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя».

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

подготовительная группа

35.«Уходи, злость, уходи»

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «Звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Предостережение:

Следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

36.«Брыкание»

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив, по команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется нападению, при этом громко кричит «НЕТ». Упражнение длится 2-3 минуты. Затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. «Защищающийся» брыкается только ногами, без помощи рук.
- 3.

**Консультации для родителей от педагога-психолога
Шагивалеевой Н.В.**