



***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ И ТРЕВОЖНОСТИ***

*(с детьми старшего дошкольного возраста в совместной
деятельности)*

МБДОУ "ДСОВ № 75"
г.БРАТСК

1.Игра "Волшебный сон".

Дети повторяют слова педагога хором, стараясь при этом показать то, что они проговаривают.

Ведущий:

"Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

(речь замедляется, становится тише)

Замедляются движение, исчезает напряжение

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глаза закрываются,

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряжение улетело и расслабленно все тело.

Будто мы лежим на травке...

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас, ноги теплые у нас.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но несколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

(громче, быстрее, энергичнее)

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать - вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

(дети произносят хором вместе с ведущим)

Веселы, бодры и снова мы к занятиям готовы".

По усмотрению ведущего текст используется целиком или частично.

2.Игра "Любопытная Варвара".

Сесть на коврик, ноги скрестно.

Ведущий показывает и объясняет:

"Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше.

Мышцы шеи сильно напряжены.

Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно.

Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена..."

3.Игра "Лодка".

Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину.

Ведущий показывает и объясняет: "Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!

Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.
Напряженье улетело и расслабленно все тело.
Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.
Дышим легко...ровно...глубоко..."

4.Игра "Шарик".

Сесть на коврик, ноги скрестно.
Ведущий показывает и объясняет: "Представим, что мы надуваем воздушный шар.
Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются.
Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился.
Слушайте и делайте, как я:
Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышитесь легко, вольно, глубоко".

5.Игра "Погладь товарища".

Дети делятся поровну и встают в два круга, попарно, друг за другом, лицом в центр.
Дети, стоящие во внутреннем круге, закрывают глаза. Ведущий говорит: "Поглаживание выполняем только очень бережно, ласково, стараемся поделиться с товарищем только хорошим, добрым". Дети, стоящие во внешнем круге, аккуратно, бережно, ласково выполняет поглаживание товарища, который стоит перед ним. По знаку ведущего внешний круг выполняет очень тихо передвижения на одного человека вправо или влево несколько раз. По команде "Стоп! Игра" дети, которые находятся во внутреннем круге, пытаются отгадать того, кто за ним стоит. Потом круги меняются местами.

6.Игра "Скала".

Вся команда выстраивается на бревне или скамейке.
Ведущий говорит: "Представьте, что вы находитесь на краю пропасти, на скале. Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду на противоположный конец, начиная с первого человека. Переходя по очереди, вы должны организовывать ту же линию и в том же порядке. Во время выполнения задания нельзя становиться на пол, опираться на рядом стоящие предметы, разговаривать. Если это происходит, то группа возвращается на исходную позицию и начинает задание снова".

7.Игра "Все на борт".

На полу чертится квадрат - борт, размеры его зависят от количества игроков. Такой, чтобы все могли поставить не более 1 стопы. Задача уместиться всей командой на этом борте, оторвав ноги от пола за квадратом, и удержаться минимум 5 секунд. Для усложнения игры предлагается вариант, когда за бортом не должно находиться никакой части тела.

8.Игра " Пролезть в обруч".

А) Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Руки 2-х игроков, стоящих рядом проходят внутри обруча. Нужно не разрывая рук, пролезть каждому игроку через обруч (внутри) и вернуть его на место. При выполнении задания обруч не должен касаться пола, руки разрывать нельзя, разговаривать нельзя.
Б) Более сложный вариант – Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Правая рука идет вперед к левой руке товарища впереди, а левая рука назад под ногой к правой руке товарища, стоящего позади.

9.Игра "Светофор".

А) Все участники встают в колонну по одному, взявшись за туловище впереди стоящего, руки сцеплены в замок. По команде ведущего все одновременно делают шаг или маленький прыжок в соответствии с цветом:

Желтый – вправо, синий – влево, зеленый – вперед, красный – назад.

При выполнении команд нельзя разговаривать. Если кто-то ошибается, то игра начинается снова. Команда победила, когда выполнила без ошибок подряд 4-6 раз.

Б) Более сложный вариант, когда участник держится за туловище 2 человек, которые стоят перед ним (т.е. через одного). Игра продолжается по тем же правилам.

В) Следующий вариант усложняется тем, что все участники закрывают глаза и продолжают играть по тем же правилам.

10.Игра "Рука к руке".

Для игры необходимо нечетное число игроков. Водящий произносит: "Рука к руке! Все меняются местами!". И все участники игры, в том числе и ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером руками. Тот, кто остался без пары, становится водящим. Игра продолжается. Можно отдавать команды: "Мизинец к мизинцу", "Пятка к пятке", "Колено к колену" и т.д.

11.Игра "Позывные".

Эта игра очень удобна, чтобы настроить ребят на какое-либо мероприятие и одновременно разбить на две и более команд. Заранее перед игрой на бумажном квадрате записывают названия команд, надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив бумажный квадратик и прочитав слово, записанное на нем, необходимо найти ребят, у которых такие же бумажки, и, выкрикивая это слово, собрать всю команду.

12.Игра "Мозаика".

Эта игра очень удобна, чтобы настроить ребят на какое-либо мероприятие и одновременно разбить на две и более команд. Заранее перед игрой разрезается открытки на части (пазлы). Количество открыток равно количеству команд. Надо как можно быстрее в группы. Для этого необходимо собрать правильно свои открытки из кусочков.