

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР "МАЛЫШОК"
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД "БЭЛЭКЭЧ"
С. ПЕСТРЕЦЫ



Игровые техники снятия напряжения у ребенка до 3 лет



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ НИКИФОРОВА М.М.

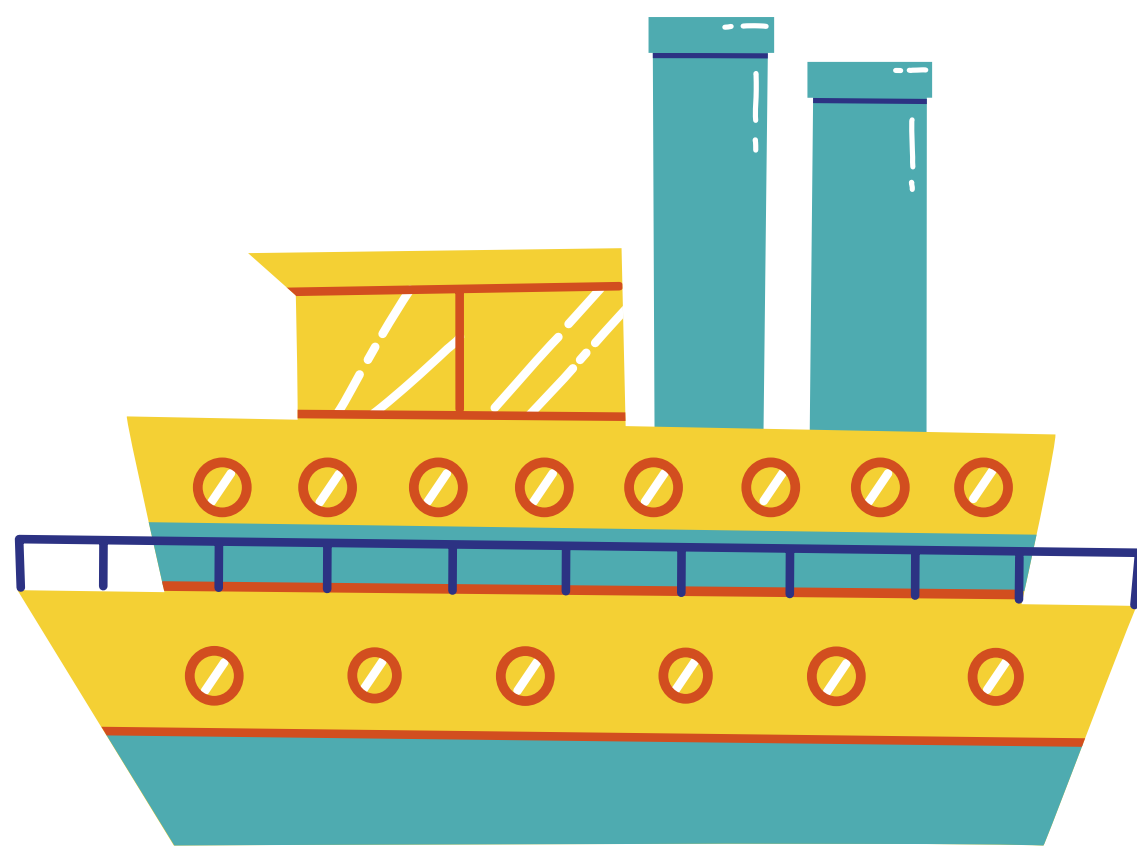
2021 Г.

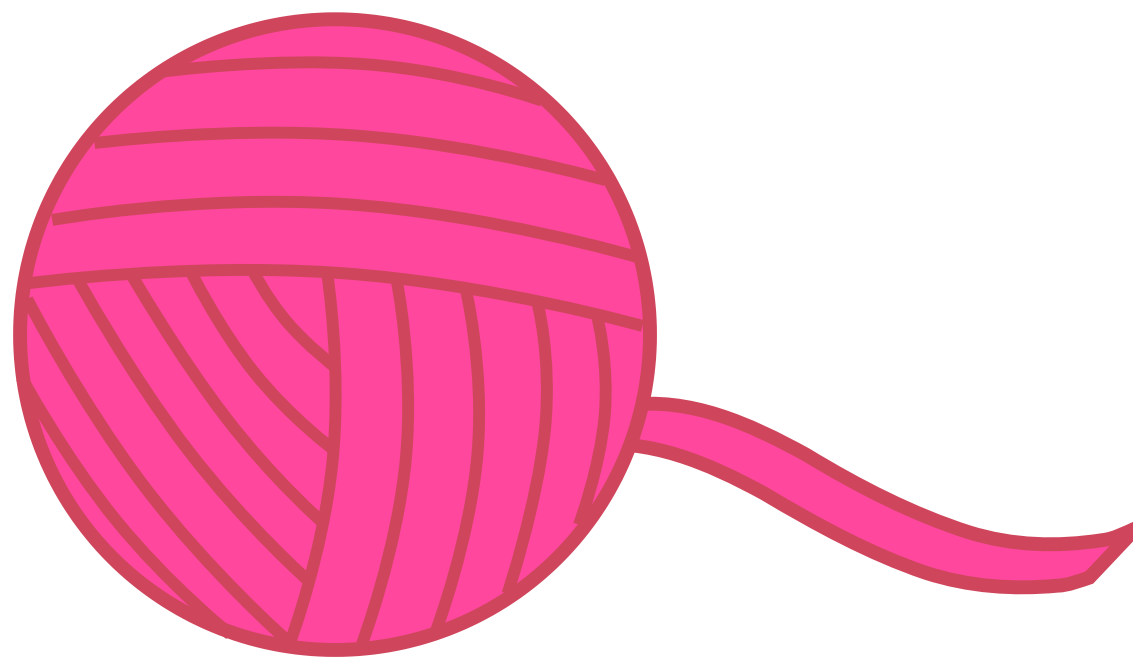
Игра «Корабль и ветер»

Возраст с 2,5 лет. **Цель.** Настрой ребенка на рабочий лад, особенно если малыш очень устал.

Содержание. «Представь себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давай 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.

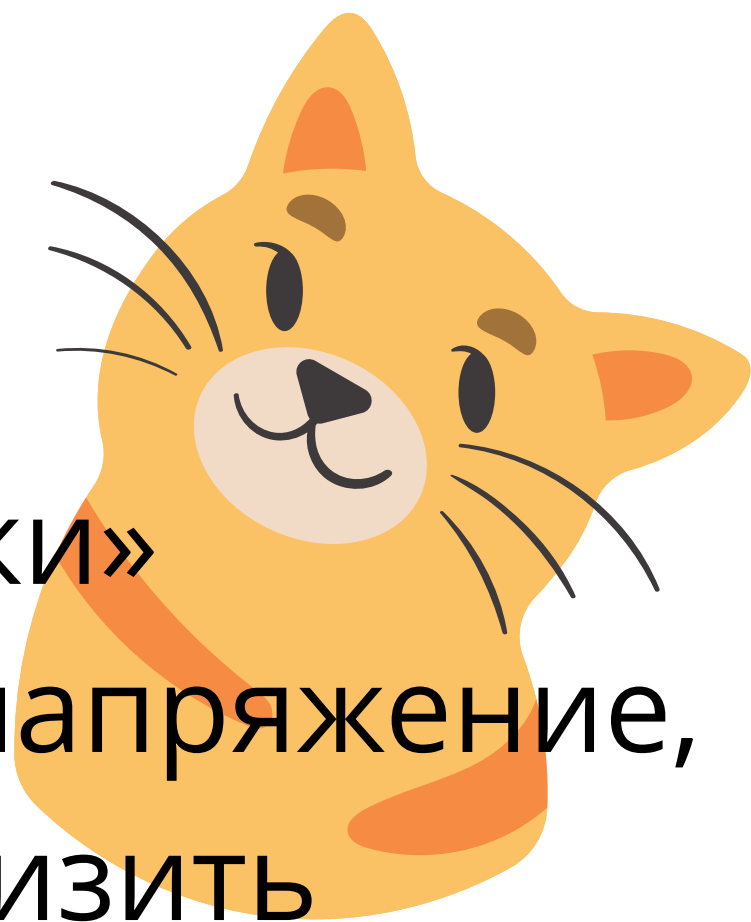




Игра «Клубочек».

Возраст с 2,5 лет **Цель.** Концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.

Содержание. Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение»

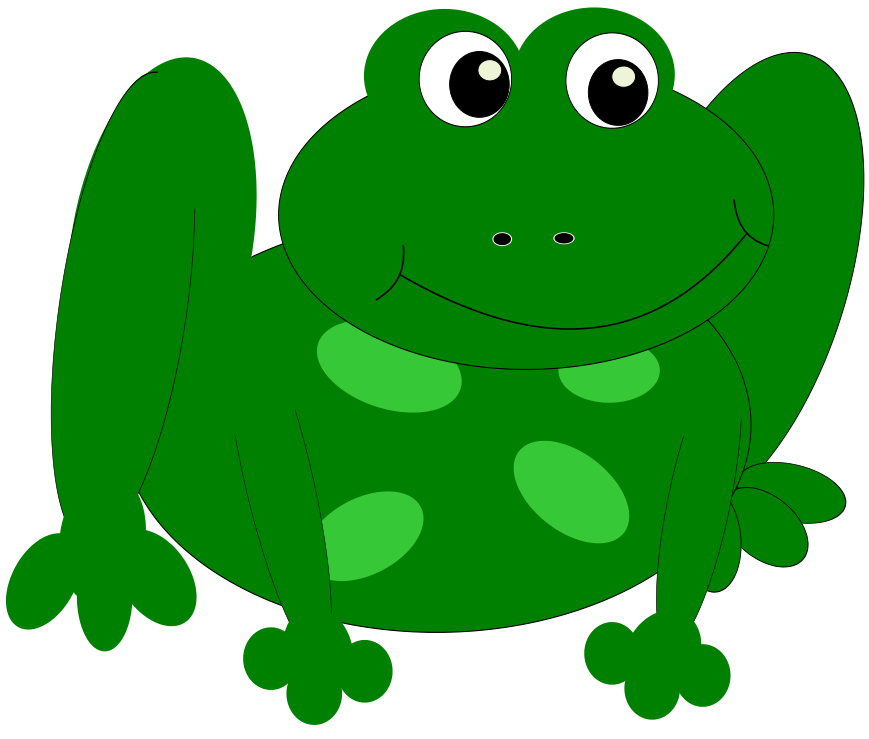


Игра «Ласковые лапки»

Возраст с 2 лет **Цель.** Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить

агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

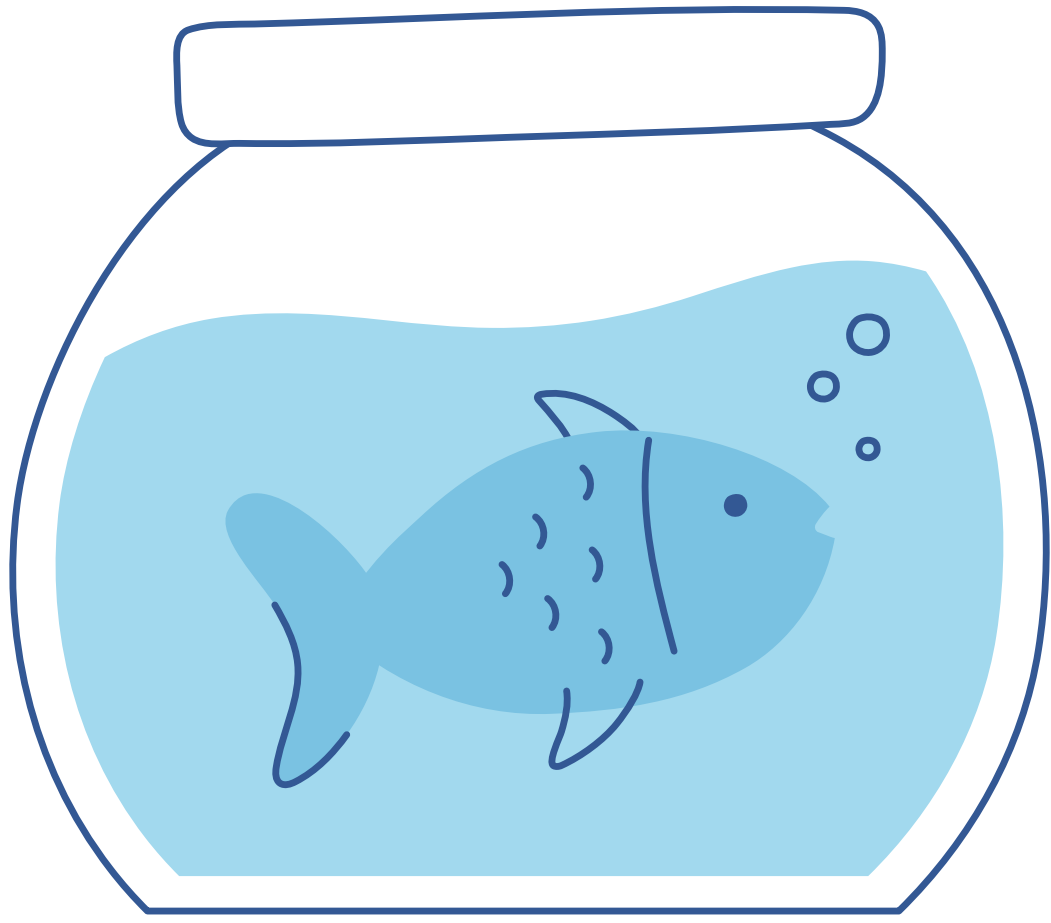
Содержание. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Комментарий: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.



Игра «Ловим комаров» (Лютова Е. К.,
Монина Г. Б.)

Возраст с 2 лет **Цель.** Снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность ребенку подвигаться в свободном ритме и темпе.

Содержание. Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме



Игра «Аквариум»

Возраст с 1,5 лет **Цель.** Снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности.

Содержание. В миску кладут 2-3 пуговицы и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», по мере взросления ребенка можно просить сделать это с закрытыми глазами

Игра «Самолет летит, самолет отдыхает»

Возраст с 1,5 лет **Цель.** Снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Описание. Мама предлагает ребенку полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетик. Вместе поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, ребенок изображает самолетик (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжит «моторами», двигает «крыльями», затем опускает их расслабленными - самолетик прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть. 1

