

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



# *Игровые техники снятия напряжения у ребенка от 3 лет до 7 лет*

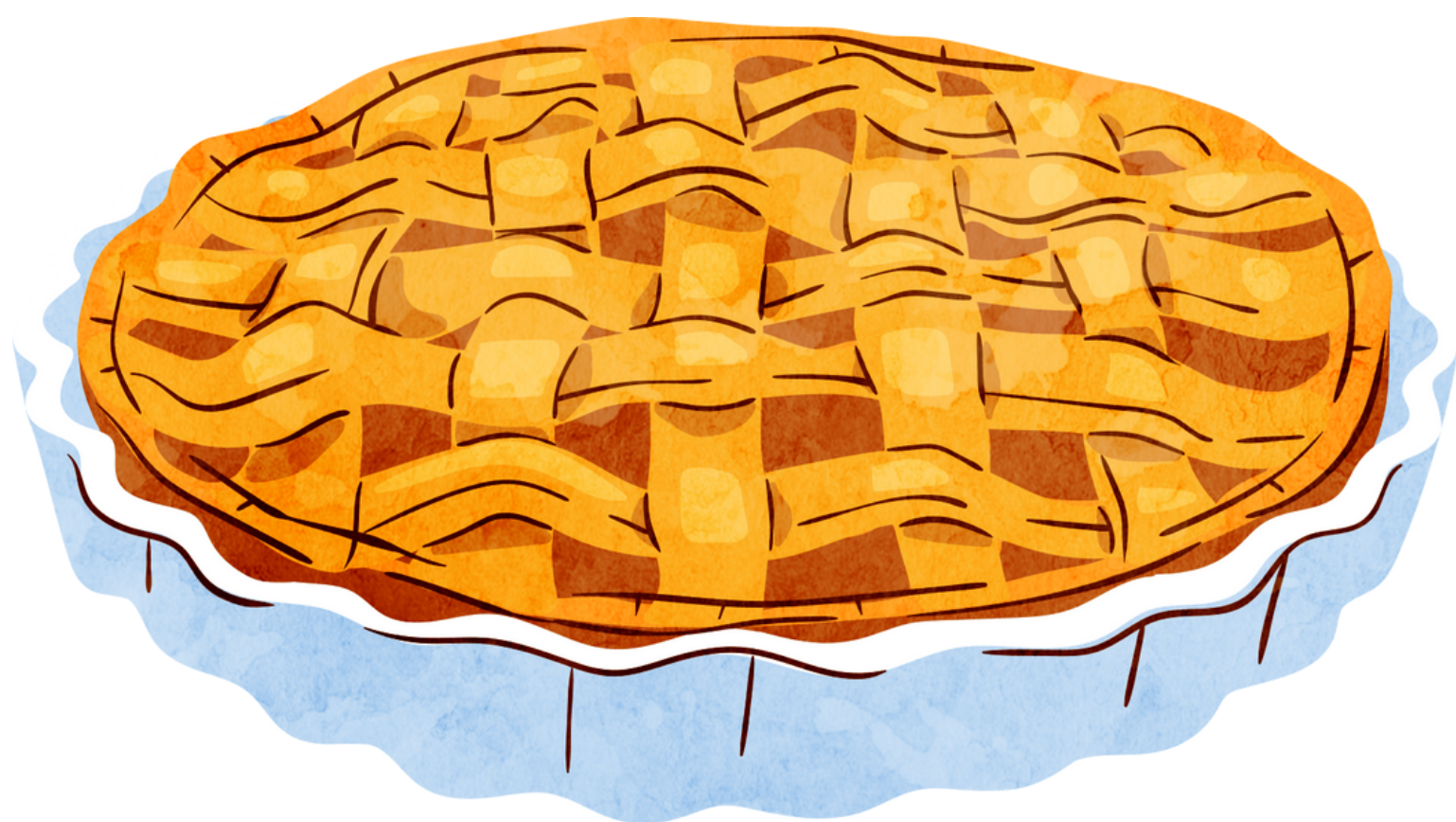


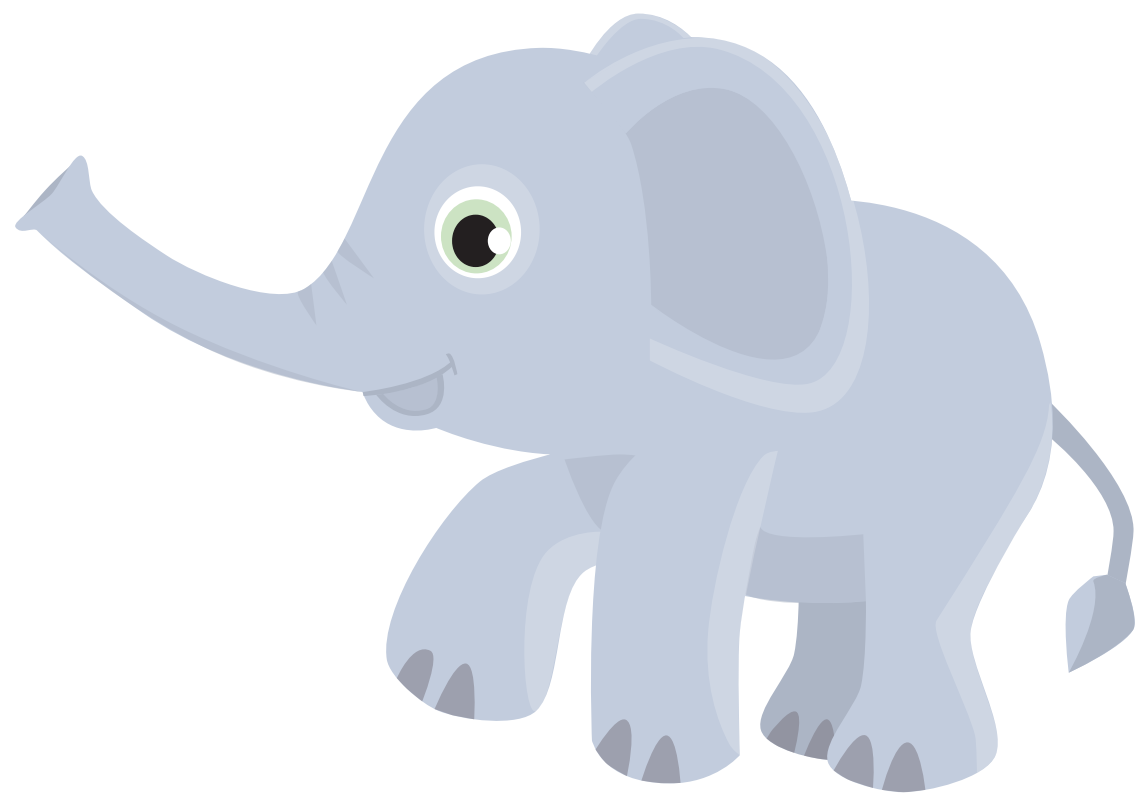
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ НИКИФОРОВА М.М.

**2021 Г.**

**Игра «Печем пирог» Цель. Снятие напряжения, развитие воображения. Материал: одеяло или плед. Описание.**

**Ребенка накрывают одеялом и предлагают лечь на ковер лицом вниз. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет, когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Упражнение проделывают можно проделать еще раз, если захотите**



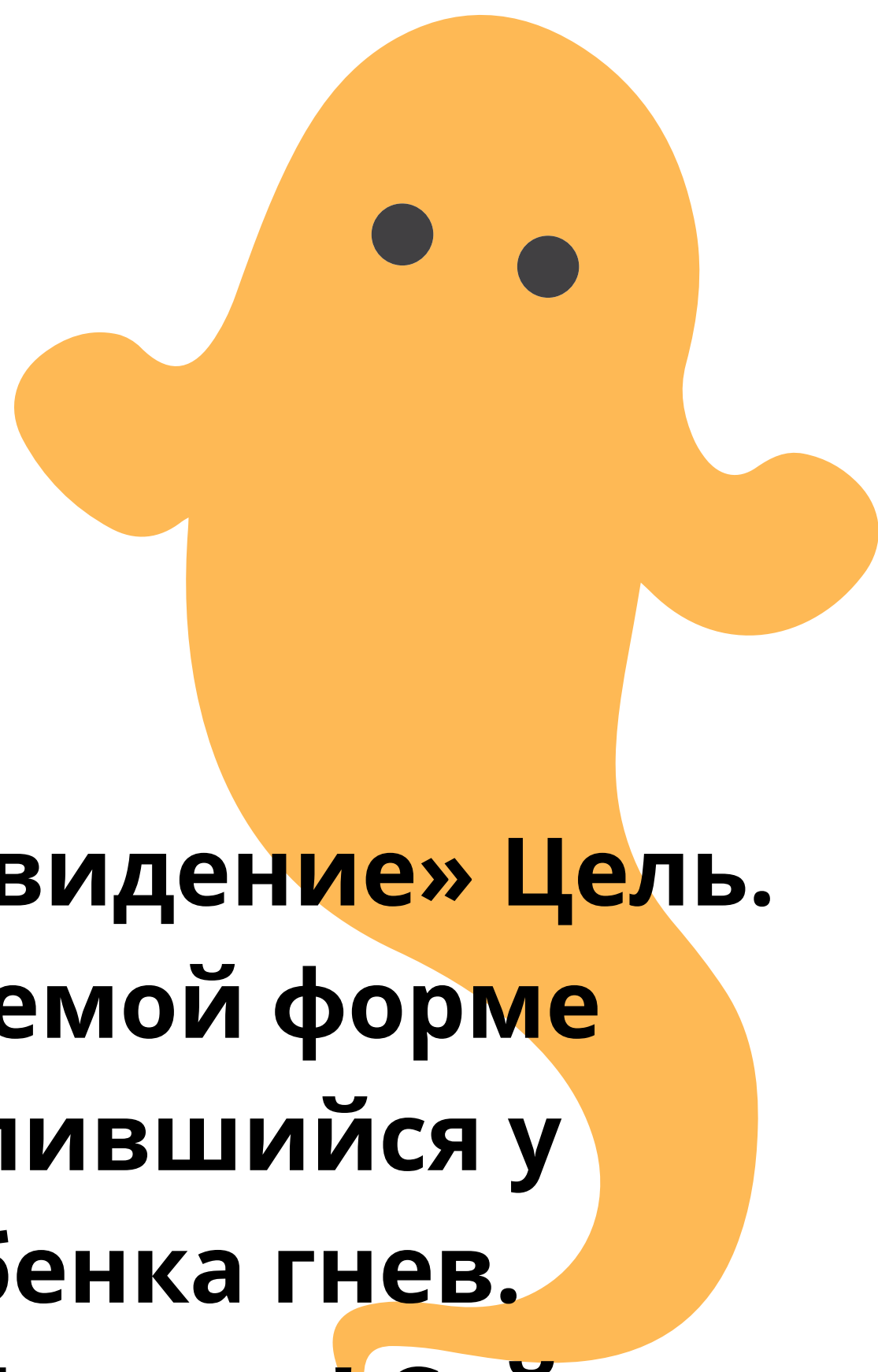


**Игра «Слон у папы на спине» Цель. Снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения. Описание. Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудным для разгадывания, можно «пустить побегать» по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук возможно ее воспроизвести.**



**Игра «Подушечные бои» Цель. Снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации. Описание. Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. Возможны самые разные варианты проведения подушечных боев, один из них—на гимнастической скамейке, перевернутой узкой частью вверх. В бое принимает участие двое детей. Цель игроков—с помощью подушки сбить своего противника со скамейки. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племён», или «Вот тебе за...»**





**Игра «Маленькое привидение» Цель.**  
**Научить в приемлемой форме**  
**выплеснуть накопившийся у**  
**агрессивного ребенка гнев.**  
**Содержание игры. «Дружок! Сейчас**  
**мы с вами будем играть роль**  
**маленьких добрых привидений. Нам**  
**захотелось немного похулиганить и**  
**слегка напугать друг друга. По моему**  
**хлопку ты будешь делать руками вот**  
**такое движение (мама**  
**приподнимает согнутые в локтях**  
**руки, пальцы растопырены) и**  
**произносить страшным голосом звук**  
**«У». Если я буду тихо хлопать, ты**  
**будешь тихо произносить «У», если я**  
**буду громко хлопать, то ты будешь**  
**громко кричать «УУУУ»**

**Игра «Уходи, злость, уходи!» Цель.**

**Снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.**

**Содержание. Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!» Время выполнения упражнения 3 минуты. Примечание:**

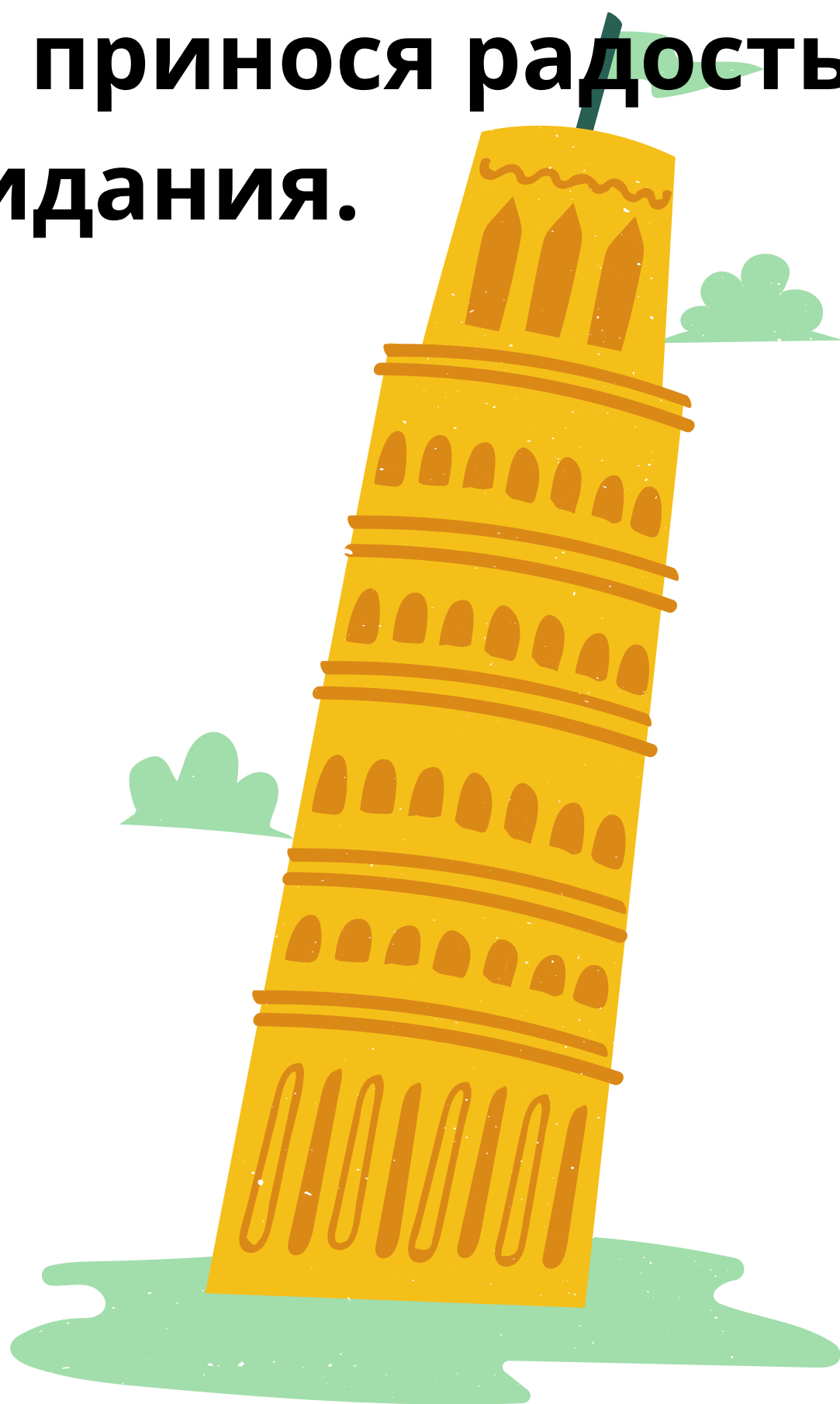
**для высвобождения гнева можно использовать и другие**

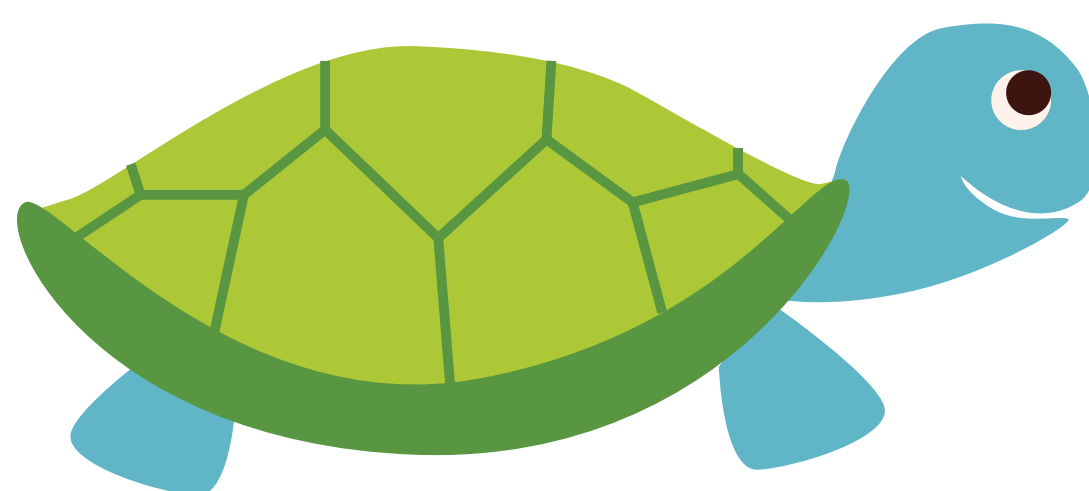
**приспособления - пластмассовая выбивалка, бадминтонная ракетка, просто расслабленная рука,**

**которыми можно «выбивать пыль» из подушек или мягкого стула. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.**

**Затем дети ложатся в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.**

**Игра «Падающая башня» Цель. Осознание эффективных форм поведения. Содержание. Постройте из подушек высокую башню, а затем попытайтесь взять её штурмом, взбираясь на самый верх. Победитель – тот, кто первым взберётся на башню, не разрушив ее. Комментарий: важно обезопасить ребенка от травм. Строительство башни доставляет детям не меньшее удовольствие, чем её покорение, принося радость созидания.**





**Игра «Черепашки идут в гости» Цель. Снижение психоэмоционального напряжения. Содержание. Ребенок (маленькая черепашка) становится становится подальше от ведущего (мама-черепаха), которая пригласила черепашку в гости на пирог. Но пока пирог не испёкся, черепашке попасть на застолье не могут. Задача ребенка – ползти как можно медленнее. Эта игра – отличный способ научить ребенка ЖДАТЬ!**