Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

***«Центр развития ребёнка - детский сад № 53 «Топтыжка»***

города Рубцовска Алтайского края

658204, г. Рубцовск, ул. Алтайская, 33

телефон: 7-59-66, 7-59-65,

 detsad-53-2011@mail.ru

**«Картотека игр, психогимнастики и упражнений для снятия нервно-психического напряжения у дошкольников»**

Разработала педагог-психолог первой

 квалификационной категории: Ямщикова А.А.

г.Рубцовск

**«Игры, психогимнастика и упражнения для снятия нервно-психического напряжения у дошкольников»**

**Зачем нужны игры и упражнения для снятия нервно-психического напряжения?**

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции. При этом им, практически как и взрослым, везде нужно успеть. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам. К тому же некоторые родители, забывая, что возможности ребенка не беспредельны, занимаются с ним по учебной программе еще и дома и этим создают ему дополнительные психологические проблемы. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально.

Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье.

По мнению многих исследователей, основной причиной возникновения напряжения является неудовлетворенная потребность. Основными признаками психоэмоционального напряжения у детей является:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

2. Усталость ребенка после нагрузки.

3. Беспричинная обидчивость, частые слезы по ничтожному поводу или, наоборот, агрессия.

4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

5. Кривляние и упрямство. Трудности в соблюдении дисциплины.

6. Потеря аппетита.

7. Дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Потеря веса или, наоборот, увеличение массы тела.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Самым лучшим способом снятия напряжения (нервного, физического и психического), являются игры и различные игровые упражнения, которые позволяют ликвидировать фактор раздражения. После их выполнения ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Малыш начинает контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевать своими чувствами.

**Что такое психогимастика?**

**Психогимнастика** - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

**1.«Коробка переживаний».**

Цель: направлено на снятие эмоционального напряжения.

Ход: Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

**2.«Это я, узнай меня».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

**3.Солнышко и тучка»**(на напряжение и расслабление мышц туловища)

«Солнце зашло за тучку, стало свежо — Вы сжались в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из–за тучки. Жарко — расслабьтесь — разморило на солнце» (на выдохе).

**4.«Улитка».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Ход: взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: “Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет”. Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

**5.«Добрый бегемотик».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.

Ход: дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечику, по головке, по спинке, по ручке. Затем воспитатель просит “бегемотика” походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую “кучу-малу” к всеобщему удовольствию всех участников.

**6.«Эмоциональные руки».**

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Ход: В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”. Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить:злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.

**7.«Драка»**

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!» Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**8.«Слепой танец»**

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями». Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1— 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

**9.«Гусеница»**

Цель: Игра учит доверию. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

**10.«Волшебный стул»**

 Цель: Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**Этюды на расслабление мышц**

**1. «Штанга»**

Цель: Расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

**2.«Сосулька»**

Цель: Расслабить мышцы рук. «Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет. (В. Селиверстов) Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

**Релаксационное растягивание**

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. 1. «Потянулись». И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища. Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх. Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

 1. 2. «Растишка». И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

1. 3. «Аист». И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя. Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

 1. 4. «Гвоздик». И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой. Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза – расслабиться.

1. 5. «Надуй шарик». И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе. Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть. Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнения для релаксации** позволяют маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Эти упражнения рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.

**1.«Шарик».**Цель: расслабление мышц живота.

Инструктор: «Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, не напряженный!

Вот как шарик надуваем!
А рукою проверяем (вдох)
Шарик лопнул, выдыхаем.
Наши мышцы расслабляем
Дышится легко... ровно... глубоко...»

**2. «Летняя ночь»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Ночная симфония»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствует себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину… Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным… Дышим глубоко, ровно, легко…

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии…

**3. «Отдых на море»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Шум прибоя»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке… Вам тепло и приятно…

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животику… Дышим глубоко, ровно, легко… Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно…

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем… Дышим глубоко, ровно, легко…

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнутся, всем открыть глаза и встать!

**4. «Отдых в волшебном лесу»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Лесные звуки»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые… У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко…

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

**5. «Водопад»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Журчание воды»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

**6. «Радуга»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Лесные звуки»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

**7. «Полет к звездам»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Шум прибоя»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам… Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

**8. «Сердечки»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Стук сердца»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук… Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте… Тук-тук, тук-тук…

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук… Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**9. «Рыбки»**

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Журчание воды»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

**1.«Согреем бабочку»**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

**2«Воздушный шарик»**

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.
Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик  сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох - выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

**3.«Часики»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.
Процедура проведения. Ведущий: «Ребята, а вы видели часики?
У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!».  Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так».
Хочу обратить Ваше внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!

**4.«Каша кипит»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура    проведения. Ведущий:«Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втянули животик - набрали воздух. Говорим громко: "ф-ф-ф", - выпятили животик. Вот как каша кипит!»