

КАРТОТЕКА ИГР НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Выполнила: педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад №100»
Фролова Е.А.



Упражнение «Коврик злости»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивным настроением к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Игра «Волшебный мешочек».

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек в месте с ним и спрячьте.



Упражнение «Доброе животное»

Цель игры: снятие психо-мышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать, сплочение детского коллектива.

Описание упражнения: педагог тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 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».

«Маленькое привидение»

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

Содержание: превращение в доброе привидение. В зависимости от громкости хлопка ведущего (тихо, громче, громко) ребенок произносит пугательное «у-у-у» в позе утрашения (руки согнуты в локтях, пальцы в растопырку).



«Рубка дров»

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

Содержание: ребенок рубит воображаемым топором воображаемые дрова с криком «ха!». Это поможет выходу гнева.

«Толкалки» (в паре).

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

Содержание: дети встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Руки на высоте плеч и опираются ладонями о ладони партнера. По сигналу начинают толкать партнера, пытаясь сдвинуть его с места. Кто устанет, говорит: стоп!



Игра «Смешинки и злючки»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердито выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.



Этюд «Король боровик не в духе»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание этюда: Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

В. Приходько

