

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(для снижения психоэмоционального напряжения)

Игры, направленные на снижение психоэмоционального напряжения – это:

- игры, способствующие регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний;
- игры, формирующие способность быстро принимать решения, понимать намерения других, слушать и выполнять инструкцию;
- игры, вырабатывающие навыки мышечного контроля своего тела;
- игры, способствующие выражению негативных эмоций в приемлемой форме.

Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель: Развитие умения распознавать эмоциональные состояния людей, снятие негативного состояния социально приемлемым способом.

Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шёл король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Кроля покусали мухи !!!

Игра с подушками – «Выбивание пыли»

Цель: снятие негативного состояния социально приемлемым способом.

Детям предлагается выбить пыль из подушки. «Наша подушка запылилась! Давайте поможем ей стать чистой и пушистой».

Дети выбивают подушку, тем самым снимая своё мышечное напряжение. Для выбивания выделяется специальная подушка, ни для каких других целей не используемая.

Торт

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, обучение детей проявлять заботу и нежность.

Выбирается желающий, который ложится на коврик. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем делать из тебя торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвёртый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками посыпает тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» разливается руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его.

«А теперь тесто кладётся в печь и там поднимается» - ровно и спокойно лежит и дышит, все, составляющие его: и мука, и соль и др.- тоже дышат, как тесто.

Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивым, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош!

Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

Примечание: следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

Вместо торта можно готовить всё, что угодно ребёнку – курицу, блины, компот и т.д.

Клеевой дождик

Цель: способствует сплочению группы.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столом;
- обогнуть озеро;
- перепрыгнуть канаву;
- идти тихонько через дремучий лес, чтобы не разбудить спящего в берлоге злого медведя;
- прятаться от диких животных...

Горячий стул

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие ловкости и быстроты реакции.

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Играющие дети садятся на них около одной стены и читают стихотворение: Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Как только стихотворение прочитано, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остаётся без стула, выбывает из игры. Далее убирают ещё один стул, и всё повторяется до тех пор, пока победитель не займёт оставшийся стул (*можно заменить обручем*).

Маленькое привидение

Цель: Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

Содержание игры: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем

педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

Драка

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Инструкция: "Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: "А, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?"

Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Хвостики (возможно с родителями)

Цель: Взаимодействие с членами семьи; улучшение пространственной ориентации; обучение приемам релаксации.

Содержание: Детям вместе с родителями можно поиграть в тигрят (лисичек, волчат). Для этого каждому надо привязать к поясу длинный шарф или ленту. Ребенок сам выбирает понравившийся шарф или ленту и привязывает (сам или с помощью взрослых) его себе и маме, папе, старшей сестре и т. д.

Взрослый предлагает всем участникам игры, имитируя движения тигрят, и побегать по комнате, стараясь поймать друг друга и схватить за хвостик.

Варианты игры могут быть различными. Например, все одновременно могут бегать друг за другом; можно бегать за одним из членов семьи; сначала могут ловить тигрят только взрослые, а потом только ребенок, и наоборот.

В конце игры можно выполнить релаксационные упражнения:

- просто полежать на ковре, на спине, на животе, на боку;
- лежа глубоко подышать, выдыхая через рот так, как дышат уставшие тигрята, как дышим мы сами, как дышит мышка и т. д.;
- лежа на ковре, потянуться;
- встать на четвереньки, сесть на ноги, руки вытянуть вперед, не отрывая от ковра, и потянуться;
- опираясь на прямые руки, лечь, вытянув ноги, прогнуться;
- чередовать последние два упражнения.

В заключение можно попрощаться с «хвостиками», отвязать их, превратиться снова в людей.

Рекомендация: В эту игру можно играть и с группой детей и родителей. В таком случае дети сначала догоняют друг друга, потом взрослых (или наоборот) или все участники к и догоняют одного из играющих. Если дети неохотно вступают в игру, пусть малыш сначала догоняет только свою маму, а она — только его.

При использовании игры в работе с детьми старше 4 лет шарфики можно заменить платочками и не привязывать их, а затыкать за пояс.

В этом случае после окончания игры побеждает тот, кто догнал больше всех тигрят и собрал самое большое количество платочков-хвостиков.

Две игрушки – поменяемся местами

Цель: развитие моторной ловкости, внимания, координации движений.

Описание игры: дети встают в круг, а ведущий одновременно бросает игрушки двум игрокам, которые должны быстро поменяться местами.

Игра проводится в достаточно высоком темпе, чтобы увеличить её интенсивность и сложность. Тем более, что детям дошкольного возраста ещё достаточно трудно выполнять действия разной направленности (как в данной игре - поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая, и поменяться местами).

Слалом-гигант

Цель: развитие координации движений, произвольности поведения.

Описание игры: Дети делятся на две команды, для каждой команды выставляется ряд стульев. Игроки каждой команды должны пройти "трассу" спиной. Если ребёнок заденет стул, он должен вернуться на старт и повторить попытку. Побеждает команда, игроки которой пройдут трассу без ошибок.

Комментарий: в своей основе игра имеет соревновательное начало, что повышает её эмоциональную насыщенность. Поэтому ведущему взрослому необходимо следить за тем, чтобы дети, у которых что-то не получается, не испытывали сильных отрицательных эмоций. Тем более поддержка необходима проигравшей команде.

Падающая башня

Цель: осознание эффективных форм поведения.

Дети из подушек строят высокую башню, а затем пытаются взять её штурмом, взбираясь на самый верх. Победитель – тот, кто первым взберётся на башню, не разрушив её.

Комментарий: важно обезопасить детей от травм. Строительство башни доставляет детям не меньшее удовольствие, чем её покорение, принося радость созидания.

Жужа

Цель: отреагирование отрицательных эмоций.

Приспособление: полотенце (небольшой платок).

Описание игры: выбирается ведущий - "Жужа", он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут её, произнося слова: «Жужа, Жужа, выходи! Жужа, Жужа, догони!».

Когда "Жужа" это надоедает, она вскакивает, и гоняется за обидчиками, стараясь ударить их полотенцем по спине.

Комментарий: нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А "жужа" должен терпеть как можно дольше.

Следующим "жужей" становится первый из обидчиков, до которого он дотронется.

Броуновское движение (горячий мяч)

Цель: развитие внимания, моторной ловкости, снижение психоэмоционального напряжения.

Приспособление: теннисные мячики.

Описание игры: теннисные мячики вбрасываются в круг, образуемый детьми, с этого момента они не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно подталкивать руками и ногами. Дети становятся в круг, ведущий вбрасывает мячики. Если хоть один мячик остановился, игру прекращают. Дети довольно быстро приспосабливаются и строго следят за движением мячей, поэтому можно предложить им разделиться на две команды и соревноваться, увеличивая количество мячей в круге. Побеждает команда, которая сможет контролировать движение большего количества мячиков.

Примечание: дети должны стоять в кругу, не нарушать его, иначе игра превратится в хаотичное движение самих детей. Мячи лучше вбрасывать постепенно, следя за тем, чтобы дети потренировались с одним, потом с двумя и т.д. мячами.

Тик-так-тук

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Для проведения игры понадобится свисток. Перед началом игры воспитатель делит детей на три команды, и указывает на то, что данная игра потребует от них внимания: если будет дан один свисток – 1-я команда кричит «Тик!», два свистка – 2-я команда кричит «Так!», три – 3-я команда – «Тук!».

Сначала воспитатель даёт подряд один, два, три свистка и повторяет это 2 – 3 раза, а затем свистки следуют вперемежку. Побеждает та команда, в которой участники игры реже допускали ошибки.

Врасти в землю

Цель: повышение уверенности в себе.

Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не боишься и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

Ты – лев!

Цель: повышение уверенности в себе.

«Закрой глаза. Представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого Он красив, выдержан, свободен. Этому льва зовут как тебя. У него твое имя, твои глазки, твое тело. Лев –это ты!»

Говори!

Цель: развитие внимания и произвольности.

Описание игры: взрослый предлагает детям сыграть в игру на вопросы и ответы, но предупреждает, что отвечать на вопросы можно только после слова "Говори!". После вопроса ведущий бросает мяч, делает паузу, и лишь потом произносит "Говори!". Вопросы могут быть любыми, например:

"Какие времена года вы знаете?"... "Говори!"

"Какое сейчас время года?"... "Говори!"

"Какой сегодня день недели?"... "Говори!"

"Сколько дней в неделе?!... "Говори!"

"Сколько дней в году?"... "Говори!"

"Какого цвета платье у Маши?" ... "Говори!"

"Какого цвета столы в группе?" ... "Говори!" - и т.д.

Комментарий: включение в игру мячика усложняет её, но и делает более интересной. В связи с тем, что импульсивность преобладает в поведении детей-дошкольников, им трудно, поймав мячик, не ответить сразу.

Черепашки идут в гости

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Все дети (маленькие черепашки) становятся на одну линию. В центре зала стоит ведущий (черепашка), которая пригласила черепашек в гости на пирог. Но пока пирог не испёкся, черепашки попасть на застолье не могут. Побеждает та черепашка, которая придёт последней. (*Перед игрой проговорить, как медленно двигаются черепашки*).

Камни и вода

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие координации движений.

Материалы: несколько губок, или мешочков для метания.

Описание игры: взрослый раскладывает губки на расстоянии 20-30 см в шахматном порядке. Далее ведущий обращается к детям: "Посмотрите на губки!" Представьте, что это камни, которые лежат в ручье. Вода ручья обтекает камни со всех сторон.

Как вы думаете, больно ли воде, когда она обтекает камни? Сейчас мы это узнаем. Теперь вы - вода. Ложитесь на пол и очень, очень медленно перекатывайтесь по губкам до конца ряда. А я подойду к каждому из вас, и каждый скажет мне на ушко, больно ли ему было".

Примечание: обсудите потом с детьми, что бывают твёрдые и мягкие поверхности, поговорите и преимуществах такого вида движения, как перекатывание.

Хромая собачка

Цель: развитие координации движений, силы, гибкости и способности контролировать своё тело.

Материалы: для каждого ребёнка нужен кусок ковра или газета.

Описание игры: дети учатся ходить на четвереньках, но теперь у них проблема: ранена одна ножка. Они должны перераспределить свой вес на три оставшиеся опоры.

Инструкция детям: "Вы переживали когда-нибудь оттого, что какое-то животное поранилось?..

Представьте, что вы – маленькие собачки, на которых наехала машина. Ранена одна нога, и собачка на ней не может ходить. Станьте на руки и колени и выберите, какая нога у вас ранена. Я подойду к каждому, и вы мне покажете раненные ножки...

(Обратитесь к каждому ребёнку): Ах, ты бедняжечка, ты должна теперь держать своё тельце на трёх ножках.

Сейчас собачки могут начинать идти через комнату на трёх ножках. Вы заметите, что это очень нелегко. Если собачка устанет, она может лечь на коврик и отдохнуть. Когда она снова наберётся сил, то сможет бежать дальше...

А теперь все ложитесь на свои коврики и отдохните. Представьте, что прошла пара недель и ваша ножка выздоровела. Станьте опять на руки и колени и покажите, какие вы снова здоровенькие. Идите сюда ко мне, я порадуюсь этим бодрым и здоровым маленьким собачкам."

Тух-тиби-дух

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Описание игры: педагог обращается к детям: "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий – в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий – против. Как только я скажу: "Раз, два, три, стоп!" – все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами".

Примечание: в этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Лисы и змеи

Цель: тренировка быстрой смены разных видов движений, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: необходимо ограничить игровое поле - на 10 детей около 4 х 4 м.

Описание игры: Сейчас мы попробуем сыграть в игру "Змеи и лисы". Пожалуйста, снимите обувь. Половина из вас начинают игру как лисы, другая половина - как змеи. Змеи ложатся на пол и ползают по-пластунски. Живот змеи должен всё время касаться пола. Каждая змея может ползти тихонько, а может, если ей захочется, громко шипеть, показывая свои ядовитые зубы и быстро двигать туда-сюда языком.

Лисы бегают на задних лапах между змеями так, чтобы их не коснулись. Каждая лиса, которую задела змея, превращается в змею, а змея превращается в лису...

Пожалуйста, не выходите за пределы игрового поля. Будьте внимательны при движении, чтобы никому не сделать больно. Лисы, старайтесь не наступать на змей!"

Магнит и шарики

Цель: развитие воображения, способности к перевоплощению, снижение психоэмоционального напряжения.

Описание игры: выбирают "магнит", он садится в стороне. Затем ведущий говорит остальным детям: "Я произношу волшебные слова – крибле-крабле-бумс – и превращаю вас в деревянные шарики, которые катаются по полу, прыгают, постукивают" Дети могут бегать, сталкиваясь, они должны сказать: "тук-тук-тук". Они не обращают внимания на "магнит". Затем ведущий говорит: "Крибле-крабле-бумс! Я превращаю вас в резиновые шарики!" Дети прыгают на носочках и, сталкиваясь, говорят: "Пум-пум-пум!" – и не обращают внимания на "магнит". Ведущий: "Крибле-крабле-бумс! Превращаю вас в железные шарики!" – дети бегают, при столкновении говоря: "Дон-дон-дон!". Увидев "магнит", они все устремляются к нему. "Магнит" медленно передвигается, а дети, взявшись за него руками, следуют за ним. Ведущий говорит: "Крибле-крабле-бумс! Превращаю вас в бумажные шарики!" Дети бросают "магнит", и бегают с шипением: "Ш-ш-ш!" Вконец игры ведущий говорит: "Крибле-крабле-бумс! Превращаю вас в детей".

Примечание: важно напомнить детям характерные особенности того или иного материала, чтобы им легче было передать их в движении. Чтобы предотвратить сильные столкновения, можно предупредить детей, что тогда "шарики" "лопаются" или "раскалываются" – выходят из игры.

Серебряное копытце

Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Инструкция: "Представь себе, что ты — красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке — серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься".

Примечание: Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

Мышеловка

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие способности соблюдать правила игры.

Материалы: длинный канат, чтобы обозначить круг (можно нарисовать), бубен.

Воспитатель: Я хочу попробовать сыграть с вами в игру, которая называется «Мышеловка».

Круг обозначает путь, по которому постоянно бегают мышки.

Двое детей будут мышеловкой. Они встают справа и слева от этого пути, подают друг другу руки и поднимают их высоко вверх, образуя, таким образом, мост, под которым пролегает путь.

Пока дети держат руки поднятыми вверх, мышеловка открыта, и мышка может свободно бегать через ловушку. Но когда я ударяю в бубен, ловушка защёлкивается, и оба ребёнка быстро и мягко опускают руки.

Мышь, которую поймали, испуганно пищит: «Пи-пи-пи!..» После этого она становится частью мышеловки. *(Мышеловка будет постоянно увеличиваться и выглядеть, как цепь детей, выстраивающихся вдоль круга, по которому бегут мыши. Так что мышам будет всё сложнее проскочить).*

И так будет происходить и дальше, пока все мыши не будут пойманы.

Теперь мы должны договориться о некоторых правилах.

Сначала правила для мышеловки:

1. Дети, которые образуют мышеловку, должны опускать руки только тогда, когда услышат мой сигнал. Я подаю сигнал, громко стуча в бубен.

2. Захлопывать мышеловку надо всегда, когда вы слышите мой сигнал, в том числе и тогда, когда внизу нет мыши.

3. Опускайте руки быстро, но мягко, чтобы не раздавить ни одну мышку.

А это правила для мышей:

1. Мышки не имеют права останавливаться, когда слышат мой сигнал.

2. Мышки не должны замедлять свой бег, бежать быстрее или пригибаться, когда бегут через ловушку.

(Дайте возможность детям, которые составляли мышеловку первыми, тоже побыть мышками, и попасть в ловушку).

Время от времени вы можете закрывать глаза, чтобы не видеть, что именно проходит через ловушку. Кроме того, хорошо, если ловушка захлопывается и тогда, когда детей в ней нет).

Пумукль (салки)

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, пространственной ориентации, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

Пумукль выбирается считалочкой. Он охотится на других детей и пытается их осалить. Когда он коснётся кого-нибудь, тот замирает на месте, расставляет ноги шире, а руками упирается в бока. Но осаленного ребёнка можно расколдовать. Для этого кто-нибудь другой должен проползти между его ногами, тогда осаленный ребёнок может снова бегать и участвовать в игре. Тот из детей, кого Пумукль поймал дважды, сам становится новым Пумуклем.

Связующая нить

Цель: развитие чувства близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга.

Дети сидят и по кругу передают друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что хотят пожелать другим.

«Я рад знакомству с тобой, потому что ты...»