

Консультация для родителей
«Игры для снятия эмоционального напряжения у детей раннего возраста»
Подготовила: воспитатель Загинайло С.А.

В первые годы жизни ребенка происходит его интенсивное эмоциональное развитие. Ребенок учится проявлять радость, обиду, гнев, тревогу. Но в этом возрасте ему пока еще трудно контролировать нежелательные эмоции и порывы. Взрослый, находящийся рядом с ним, может помочь малышу, не только поговорив об этих эмоциях; он может и способствовать снижению мышечного и эмоционального напряжения, как правило, сопутствующих негативным переживаниям ребенка.

Современный мир для малыша, особенно когда он выходит за пределы собственного дома, носит очень часто стрессогенный характер. Посещение гипермаркетов и развлекательных центров, просмотр современных мультфильмов, посещение разных стран с различным климатом в течение короткого промежутка времени, ранняя социализация (посещение яслей с года) и интеллектуализация — все это оказывает влияние на соматическое и психическое здоровье ребенка.

Поэтому, на наш взгляд, с раннего детства малыш необходимо обучать элементарным приемам саморегуляции. Благодаря этому, уже начиная с двух лет, у ребенка формируется осознанное отношение к своему здоровью. Особенно это важно, если малыш эмоционально возбудим, агрессивен, застенчив, тревожен. Игры, включающие в себя элементы йоги, дыхательных упражнений, являются активными помощниками в деле формирования психологического здоровья ребенка.

ИГРА «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Возраст. С 2 лет.

Цель. Снятие эмоционального напряжения, повышено настроения.

Содержание. Взрослый с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика, произнося стихотворение:

Солнечные зайчики	Ну, лови, лови скорей.
Играют на стене,	Вот он, светленький кружок,
Поманю их пальчиком,	Вот, вот, вот — левой, левой!
Пусть бегут ко мне.	Убежал на потолок.

Дети ловят зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы дети подпрыгивали, стараясь его достать.

ИГРА «ЦВЕТЫ»

Возраст. С 2 лет.

Цель. Нейтрализация негативных переживаний.

Содержание. Дети располагаются в группе произвольно. Взрослый читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.

(Взрослый легко касается головы каждого ребенка, дети приседают)

Из зеленых из росточков появляются цветочки.

(Взрослый поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой.)

Поглаживает ладошки детей. Дети встают)

Наши алые цветки распускают лепестки. (Дети разводят ладошки)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. (Дети дуют, покачивают руками над головой)

ИГРА «РАСТИ-РАСТИ, ЦВЕТОЧЕК!»

Возраст. С 1,5 лет.

Цель. Снятие у ребенка страха перед принятием душа.

Содержание. Чтобы ребенок не боялся мыться под душем, психологи рекомендуют проводить следующую подготовительную процедуру: на лицо и открытые части тела ребенка капать теплой водой. Желательно это делать в игровой форме, например, так.

Ребенку объясняют, что все растения начинают быстро расти, если на них капают капли теплого дождя. Далее взрослый предлагает ребенку стать маленьким цветочком. «Цветочек» приседает на корточки, в это время на него начинает капать дождик, то есть взрослый аккуратно посылает с мокрой ладони на малыша капельки теплой воды: сначала на ноги и руки и только потом на шею и лицо. «Цветочек» медленно начинает расти и становится большим, после этого взрослый и ребенок меняются ролями.

Первоначально роль «цветочка» может сыграть и сам взрослый. Это делается в том случае, если ребенку надо показать пример, чтобы тот не испугался новой роли.

ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»

Возраст. С 2,5 лет.

Цель. Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

Содержание. Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал.

Вдруг у зайки на макушке поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздается, кто-то по лесу крадется.

Заяц путает следы, убегает от беды.

Прыгнул вбок, и обернулся, и под кустиком свернулся,

Словно беленький клубок, — чтоб никто найти не смог.

Осторожно, словно кошка, от дивана до окошка

На носочках я пройду, лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться, распрямиться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну, спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка, спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик я помою, словно котик.

И опять свернусь колечком, словно кот у теплой печки.

ИГРА «ДУДОЧКА»

Возраст. С 3 лет.

Цель. Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

Содержание. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку, затем начните сначала. Продолжайте играть на ваших дудочках. Какой замечательный оркестр!»

ИГРА «ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ»

Возраст. С 3 лет.

Цель. Расслабление, мышечное раскрепощение детей, осознание ими своего тела и формирование свободы движений.

Содержание. В игре могут участвовать как пары де-1ч^[1]й, так и пара взрослый—ребенок. Игроки берутся за руки. Одному из них завязывают глаза. Участник, у которого глаза открыты, начинает под музыку совершать танцевальные движения, и увлекает за собой партнера. Участник с завязанными глазами пытается повторить «то движения».

Рекомендация. Как правило, играя с маленькими детьми, взрослый не завязывает им глаза, а просит закрыть их.

ИГРА «ШАРИКОВЫЕ БОИ»

Возраст. С 3 лет.

Цель. Снижение мышечного и эмоционального напряжения, развитие внимания, координации движений.

Содержание. В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руках. Отойдя на расстояние 0,5 — 1 м, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими».

Если мокрый шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то и сухой шар остается в воде. Игра заканчивается тогда, когда таз останется пустым.

В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат.

ИГРА «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Возраст. С 3 лет.

Цель. Снятие напряжения, переход от чрезмерной активности к спокойному ритму.

Содержание. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его, а теперь покажите свои шарики друг другу.

Рекомендация. Упражнение можно повторить три раза.

ИГРА «ХВОСТИКИ»

Возраст. С 3 лет.

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 АРУ 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 приписывать 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.

ИГРА «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Возраст. С 2,5 лет.

Цель. Настрой группы на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

Содержание. «Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте 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.

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/11/04/igry-na-snizhenie-emotsionalnogo-i-myshechnogo>