***Минута шалости.***

Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям (ребенку) пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

***Обзывалки.***

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети (ребенок) и родители передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!»

***Рисуем стихотворение.***

Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

Родитель предлагает детям (ребенку) инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

*Есть во дворе у нас мальчик Иван.*

*Он – ужасный хулиган!*

*Дразнит кошек и собак,*

*Не уймется он никак.*

*Ваня дерется со всеми подряд,*

*Встрече с ним никто не рад,*

*Скоро останется Ваня один,*

*Мы с ним дружить совсем не хотим!*

***Ласковый мелок***

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Ребенок ложится на кровать (пол). Родитель – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Ребенок должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное. Можно поменяться местами, чтобы ребенок нарисовал у родителя на спине.

***Кукла «БОБО»***

Кукла «Бобо» - кукла предназначена для вымещения агрессии. Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

***«Слепой танец»***

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения

Встаньте в пару с ребенком, один из вас будет «Слепой», другой останется «Зрячим» и сможет водить слепого (лучше если первый раз «зрячим» будет родитель). Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку. Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать глаза.

***«Театр масок»***

Цель: Расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость

Родитель предлагает посетить «Театр масок». Ты будешь артистом, а я фотографом. Я буду просить тебя изобразить выражение лиц разных героев. Например: покажи как выглядит злая Баба Яга. Ребенок с помощью мимики и жестов изображает. А теперь замри, я фотографирую. Смеяться можно, но после того как кадр отснят.

А теперь, изобрази Ворону, из басни «Ворона и Лисица». В тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Ребенок плотно сжимает зубы и вытягивая губы, изображая клюв. «Внимание, замри, снимаю, молодец!» а теперь покажи, как испугалась бабушка из «Красной шапочки», когда поняла, что разговаривает с волком, а не с внучкой.

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку. Похвалите ребенка и вместе рассмотрите получившиеся фото.

Муниципальное автономное дошкольное учреждение муниципального образования г.Краснодар «Детский сад №172»

***Игры на снятия психоэмоционального напряжения у детей.***

Педагог-психолог: Захарова О.И.

