

Игры, направленные на снятие эмоционального напряжения

Такие игры помогают обучить ребенка приемам расслабления, снятию эмоциональной неустойчивости, управлению собственным телом.

«Танцующие руки».

Если дети беспокойны или расстроены, эта игра дает им прекрасную возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. Потребуется большие листы бумаги (или старые обои), клейкая лента, цветные мелки. Игра сопровождается оживленной музыкой. Разложите бумагу длинной полосой на полу. (Другой вариант состоит в том, чтобы прикрепить листы клейкой лентой к столу, дать детям возможность рисовать стоя). Инструкция: возьмите, пожалуйста, каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок нравящегося вам цвета. Теперь лягте, пожалуйста, на разложенную бумагу так, чтобы руки и кисти до локтя, находились над бумагой (так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и когда начнет музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы сможете посмотреть, что у вас получилось (2-3 мин.).

«Ласковые лапки».

Взрослый кладет на стол 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенку предлагается оголить руку по локоть и объяснить, что по руке будет ходить зверек и касаться лапками. Надо с закрытыми глазами угадать «зверька». Прикосновения должны быть поглаживающими и приятными. Варианты игры: зверек прикасается к щеке, колену, ладони. Для развития навыков коммуникативности, это упражнение могут выполнять дети друг с другом.

«Огонь и лед».

Попеременное напряжение и расслабление всего тела. «Огонь!» — дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. «Лед!» — дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

«Тряпичная кукла».

Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте, что вас подвесили за руку, за палец, за плечо и т.д.». Упражнение выполняется в произвольном темпе.