

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Все очень хорошо знают, что психическое состояние человека и его самочувствие тесно взаимосвязаны. Отсутствие физической боли даёт человеку основу для позитивного эмоционального состояния. В то же время положительный психоэмоциональный настрой - мощное профилактическое средство для различных заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного человека способен более эффективно бороться с любым вирусом.

Поскольку эмоциональная система детей дошкольного возраста ещё незрелая, то в неблагоприятных ситуациях у них имеют место неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием переживаемых чувств обиды, тревоги, сниженной самооценки. Хотя чувство раздражения и гнева являются нормальными проявлениями человеческой жизни, детям трудно научиться выражать отрицательные эмоции надлежащим образом.

Уменьшить, снять негативное состояние можно через игру и позитивное движение. Это всевозможные «толкалки», «стучалки», «жужжалки», «рубка дров» и т.п.

В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью поведения: одни излишне конфликтны, другие очень обидчивы, третьи – просто агрессивны.

Если один ребёнок быстро выходит из негативного состояния, то другому это удаётся с трудом. Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребёнок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение. А это очень вредно для психического и физического здоровья ребёнка. Необходимо как можно быстрее вывести его из этого состояния.

В работе с детьми широко используются игры и упражнения, снимающие психоэмоциональное напряжение. Всякого рода «жужжалки», «рычалки», «пыхтелки» (и пр.) также снимают отрицательные эмоции.

«Ласковые ладошки»

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребёнка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

«Толкалки»

Дети выталкивают друг друга из круга диаметром 60-70 см, прыгая на одной ноге, заложив руки за спину (старшие дети), дети помладше могут прыгать на двух ногах, руки за спиной. При выполнении этого упражнения для фона можно привлечь спокойных, доброжелательных детей.

«Хлопай – топай»

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение, чувство злости, выполнить простое упражнение – топаем ногами, хлопаем в ладоши так сильно, как это кому нравится, в специально отведённом для этого уголке.

«Секретики»

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 на 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) – манка, рис, горох, фасоль, гречка и т. д. Предлагаем детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать секрет, что же такое в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Рваная бумага»

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают всё это в большую кучу. Потом можно этой бумагой осыпать друг друга, подбрасывать её вверх. Предварительно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе собираем кусочки бумаги, моем руки.

«Пушистые рисунки»

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу – картон, фанера. Ребёнок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребёнка, снимает напряжение.

«Майские жуки»

Дети майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На полянке у реки,

Летают майские жуки.

Падают, устали!

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

«Жуки» ложатся на ковёр, «ножками вверх», барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон «На лесной полянке». Упражнение можно повторить 2-3 раза в зависимости от желания детей.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать, как можно сильнее, правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Пара»

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

«Вибрация»

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Упражнения на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Тишина»

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Систематическое использование таких игр и упражнений позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

*Педагог-психолог
Белошапкина М.Л.*