

ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

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 желания 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.

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, повышения настроения.

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

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

Ребенок ловит зайчика на стене. Хорошо направить его повыше, чтобы малыш подпрыгивал, стараясь его достать.

ИГРА «ЦВЕТЫ»

Возраст. С 2 лет.

Цель. Нейтрализация негативных переживаний.

Брошу в землю семена — Поливать мне их пора.

(Взрослый легко касается головы ребенка, ребенок приседает)

Из зеленых из росточков появляются цветочки.

(Взрослый поглаживает ребенка по голове, малыш соединяет ладошки над головой. Поглаживает ладошки ребёнка. Малыш встает)

Наши алые цветки распускают лепестки.

(Ребёнок разводит ладошки)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

(Ребёнок дует, покачивает руками над головой)

ИГРА «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»

Возраст. С 2,5 лет.

Цель. Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

Содержание. Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Ребёнок повторяет 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 пройдусь,
Лягу и в кольцо свернусь.
А теперь пора проснуться,
Распрямитесь, потянитесь.
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 «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Возраст. С 2,5 лет.

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.