*Картотека игр для снятия эмоционального напряжения*

составила

воспитатель МБДОУ № 182

**Доробан Б.В.**

**Здоровье детей — здоровье нации!».** Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

**Суть здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

• формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т. е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

• организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

[**ИГРЫ С КРУПАМИ**](https://www.maam.ru/obrazovanie/detskie-igry)**.**

Возьмите яркий цветной поднос.

Тонким слоем рассыпьте по нему крупу (манку, Пшено, рис и т. д.).

Проведите пальчиком ребенка по крупе - получится контрастная линия. Позвольте малышу самому "нарисовать" на крупе все, что захочется. После этого приступите к рисованию узоров, предложенных ниже. На первом этапе может понадобиться ваша помощь, которая заключается в манипулировании рукой ребенка. Но уже через некоторое время стоит проверить - быть может, малыш справится с заданием самостоятельно.

Нарисуй на крупе пальчиком узоры.

**ИГРЫ С ФАСОЛЬЮ И ГОРОХОМ**.

Для начала малыш может попробовать выложить предложенные схемы предварительно распечатав их. Затем попросите его придумать свои узоры, которые можно создать с помощью фасолинок и гороха. Поощряйте любые проявления фантазии ребенка.

Выложи из фасоли и гороха дорожки.

**ИГРЫ С ВЕРЕВОЧКОЙ.**

Вам понадобится средняя по толщине, достаточно мягкая веревочка. Это может быть шнурок от обуви, отделочная тесьма. Главное, чтобы веревочка могла принимать нужную форму. Сначала попросите ребенка выложить узоры по предложенным образцам, а затем - дайте волю его фантазии.

Сложи из веревочки фигурки.

**РИСУЕМ ПАЛЬЧИКОМ**.

Прежде чем малыш научится рисовать красками с помощью кисточки, ему можно показать, как рисовать с помощью собственного пальчика. Приготовьте баночки с акварелью или гуашью, окуните в краску пальчик малыша и позвольте ему просто оставить свои "отпечатки" на чистом листе бумаги. После этого переходите к рисованию картинок, предложенных ниже.

Окуни пальчик в краску и дорисуй картинку.

Окуни пальчик в краску и нарисуй на елочке новогодние шары.

Нарисуй пальчиком ягодки и виноград так, как показано на образце.

Нарисуй пальчиками цветочек и бусы так, как показано на образце

**«ПОКАЖИ ФРАЗУ»**

Нужно выбрать троих ребят — самых сообразительных и артистичных — на роль ведущих. На обсуждение дается одна минута.

Обратить внимание на поведение детей, на то, какие кандидатуры они предлагают.

- Сейчас я буду показывать ведущим карточки, на которых написаны фразы. Их задача — изобразить при помощи различных жестов и звуков прочитанную фразу, так чтобы дети ее сумели назвать и понять. Каждому ведущему предстоит изобразить по три фразы:

Встреча гостей.

Решение задачи.

Прогулка в парке.

Занятие спортом.

Чтение интересной книги.

Игра на компьютере.

Укладывание чемодана.

Игра на музыкальных инструментах.

**ИГРА «ПОДЕЛИСЬ УЛЫБКОЙ»**

Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении?

Правильно, улыбкой. Улыбка может согреть своим теплом, показать дружелюбие и улучшить настроение. Поднимите большой палец правой руки те, у кого сейчас хорошее настроение и КТО готов им поделиться с остальными. А теперь поднимите руку те, у кого сейчас не очень хорошее настроение. Давайте теперь образуем круг, и все, кто хотел поделиться хорошим настроением, смогут передать его своим друзьям с помощью улыбки.

Дети садятся на свои места.

У всех теперь хорошее настроение?

Трудно было его изменить?

От кого зависела перемена настроения?

Мы узнали с вами, что можем менять свое настроение, если и захотим сами.

**ИГРА «ПРЕВРАЩЕНИЕ В ЖИВОТНЫХ»**

Предлагаю вам игру, в которой вы будете превращаться в рваных животных, героев мультфильмов и сказок и показывать, что они чувствуют, переживают. Найдите место для игры, чтобы не мешать друг другу.

Покажите:

- испуганного зайчика, который в страхе прячется от волка (сидит в кустах и дрожит);

-как печалится и грустит козленочек-Иванушка из сказки про Аленушку;

- как выглядит любопытный енот;

- как страдает гадкий утенок от придирок своих сородичей;

--как сердится лев — царь зверей;

как радуется неунывающая мартышка из мультфильма «38 попугаев»; — как испытывает удовольствие кот на солнцепеке.

Спасибо, присаживайтесь на места.

Все то, что переживали животные, которых вы показывали, это эмоции.

**«ДИНОЗАВРИКИ»**

Цель — снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Возраст: 3-4 года.

Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой, у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

**«Лови-лови!»**

Цель — снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 4—5 лет.

Необходимые приспособления: палочка длиной 0,5 мс прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте.

Описание игры: выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий — в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих — поймать мяч, который все время подлетает вверх.

Ловить мяч могут сразу несколько участников.

Игра сильно возбуждает детей, поэтому ее лучше всего проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло.

**«РЫБАЛКА»**

Цель — позволить детям чувствовать себя в коллективе свободней и раскованней.

Из группы детей выбирается «рыбак». А остальные дети «рыбки». Все дети разбегаются по сигналу во все стороны, а «рыбак» должен поймать кого-нибудь. Пойманный ребенок становится помощником «рыбака», и теперь они вместе, держась за руки, ловят «рыбок». Постепенно эта цепочка становится все длиннее, а «рыбок» становится все меньше. Игра заканчивается после того, когда остается один не пойманный ребенок. Он и становится победителем.

Эта игра поможет детям раскрепоститься, особенно она будет полезна в тех случаях, когда собираются вместе не знакомые между собой дети. Взаимодействие между детьми, которое возникает в процессе этой игры, помогает им установить контакт друг с другом.

Дети поют хором какую-нибудь всем известную песню. По сигналу ведущего пение прекращается, но участники продолжают петь эту песню мысленно, «про себя». По второму сигналу они снова начинают петь эту песню вслух. Тот ребенок, который собьется, выбывает из игры.

**Упражнение «Сказка»**

Цель — члены группы учатся взаимодействовать друг с другом и внимательно относиться к словам своих партнеров по общению, развивают фантазию; снятие напряжения.

Группа садится в круг, и руководитель начинает рассказывать историю, например:

• Жил-был замечательный музыкант, который как-то шел через лес и думал о разных вещах. Когда больше не осталось ничего, о чем он мог бы подумать, он сказал себе: «Время течет очень долго в этом огромном лесу, я хотел бы найти себе хорошего попутчика.»

• Жила-была старая королева, которая была очень больна и подумала про себя: «Я, наверное, скоро.»

• Жила-была одна девушка, которая целый день ничем другим не занималась, кроме как пряла и ткала.

• Жил-был могучий король, у которого было три сына, и любил он их больше жизни. Он думал: «Хорошо бы было, если бы мои сыновья отправились посмотреть мир.»

Воспитатель держит в руках небольшой мяч, после начала рассказа бросает мяч кому-нибудь из группы. Этот ребенок должен будет продолжить историю — можно произнести слово, а можно и несколько предложений. После этого он бросает мячик другому участнику. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжеты, но участников нужно предупредить, что придуманная ими сказка должна иметь хороший конец.

Также участники предупреждаются, что рассказ каждого должен состоять не более чем из 3—4 предложений.

**Ссылки на видео игры:**

1. Игра «Самолет». [ЧуДАРикИ 🥰🌟 игра на ускорение «Самолёт» - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/4322901232213828733)
2. Психологическое упражнение «Дождь» [Ольга Антонова](https://www.youtube.com/@user-qw1xv9cn7z) <https://www.youtube.com/watch?v=JzmEn8DGmpU>
3. Игра на ускорение «Три хлопка». Ведущая - Перышкова Наталья. Мы танцуем, мы играем. <https://www.youtube.com/watch?v=ndFZxlOtVvc&t=2s>
4. Музыкальная игра на ускорение "Голова, плечи, колени, пальцы" Зайцева М. В. <https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&v=bmzovINB7sk&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2Fvideo-player%2F0x83a013253ce%2Fpages-common%2Fyoutube%2Fyoutube.html&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title>

**Источники:**

1. [Картотека игр для снятия эмоционального напряжения. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)](https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igr-dlja-snjatija-yemocionalnogo-naprjazhenija.html)