

Консультация для родителей

«Игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения»

Педагог-психолог Бизюкина Татьяна Сергеевна
МБДОУ «Детский сад «Паровозик»

Здравствуйте уважаемые родители, коллеги! Коронавирус внес изменения в жизнь каждого из нас. На карантине оказалось очень много людей. Сложнее всего на карантине приходится малышам. Долгое нахождение без свежего воздуха и у телевизора вредно, а читать, рисовать, лепить, может быстро надоесть. Дети начинают испытывать постоянный стресс и напряжение. Всё это непременно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка и на общем состоянии здоровья детей. Поэтому игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения очень необходимы в период самоизоляции.

1.«Мыльные пузыри»



Родитель имитирует выдувание мыльных пузырей, а ребенок изображает полет этих пузырей. Ребенок свободно двигается. После команды «Лопнули!» ребенок ложится на пол.

2.«Воздушный шар»



Упражнение выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох.

«Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления». Упражнение выполняется до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

3.«Игра с подушками – «Выбивание пыли»



Детям предлагается выбить пыль из подушки. «Наша подушка запылилась! Давайте поможем ей стать чистой и пушистой».

Ребенок выбивает подушку, тем самым снимая своё мышечное напряжение.

4.«Подушечные бои»

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим.

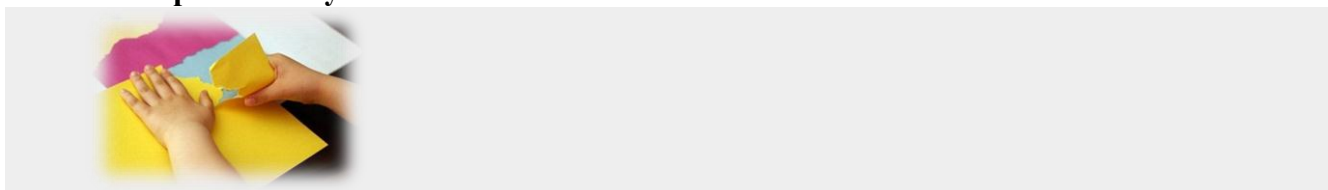
5.«Хвостики»



Детям вместе с родителями можно поиграть в тигрят (лисичек, волчат). Для этого каждому надо привязать к поясу длинный шарф или ленту. Ребенок сам выбирает понравившийся шарф или ленту и привязывает (сам или с помощью взрослых) его себе и маме, папе, старшей сестре и т. д.

Имитируя движения тигрят, взрослые и дети, стараются поймать друг друга и схватить за хвостик.

6.«Разрывание бумаги»



В начале игры взрослый может, не объясняя правил, просто предложить детям рвать бумагу. Затем ребята сами берут газеты, журналы и начинают их рвать и бросать кусочки в центр комнаты. Если кто-то из детей сразу не подключается к работе, его нельзя заставлять. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывая по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки бумаги горстями вверх.

Это всего лишь небольшой перечень игр и упражнений для снятия эмоционального напряжения, которые вы можете использовать в период самоизоляции. Хочу пожелать Всем крепкого здоровья! Берегите себя и ваши семьи!