



Сборник  
релаксационных  
упражнений на снятие  
эмоционального и  
физического напряжения





## Пояснительная записка

Дети часто находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения из-за адаптации, стресса, усталости. Рекомендую игры для снятия психоэмоционального напряжения.

**Цель игр:** профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников.

### **Задачи:**

- Расслаблять, снижать мышечное напряжение и переутомление;
- Развивать у детей умение осознавать свои эмоции и распознавать настроение сверстников;
- Воспитывать доброжелательные отношения в детском коллективе;
- Формировать групповую сплоченность;
- Развивать положительные эмоции.





*1 раздел.*

*«Игровые упражнения на  
снятие эмоционального  
напряжения»*





## 1. Игра «Спонтанное рисование»

**Цель:** развитие фантазии, отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

**Оборудование:** листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации).

**Описание игры:** в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 10-15 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией.

**Комментарий:** спонтанное рисование снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры - ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

**Задача взрослого** - дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.





## 2. Игра «Клубочек»

**Цель:** концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.

**Оборудование:** клубок

**Описание игры:** Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».





### 3. Игра «Археология»

**Цель:** развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка.

**Оборудование:** таз с песком

**Описание игры:** Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

**Комментарий:** Песок можно заменить крупой.





## 4. Игра «Морская релаксация»

**Цель:** обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.





## 5. Игра «Волшебная нитка»

**Цель:** положительный настрой, развитие чувства единства.

**Оборудование:** клубок

**Описание игры:** - У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Дима в группе есть...»

Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку, и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.







## 6. Игра «Цветок настроений»

**Цель:** отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

**Оборудование:** разноцветные карточки.

**Описание игры:** - Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

**красный** – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

**желтый** – веселое настроение – хочется радоваться всему;

**зеленый** – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

**синий** – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

**малиновый** – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

**серый** – скучное настроение – не знаю, чем заняться;

**коричневый** – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

**черный** – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.





## 7. Игра «Юные художники»

**Цель:** выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

**Оборудование:** лист, карандаши, краски, баночка с водой, салфетки, музыкальное сопровождение.

**Описание игры:** - А сейчас давайте вместе нарисуем край чудесный.

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.





2 раздел.

«Игровые упражнения на  
снятие физического  
напряжения»





## Пояснительная записка

Важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на расслабление организма. Упражнения по релаксации помогут создавать у детей расслабленное состояние мускулатуры.

Сначала вызывается расслабление рук, так как дети хорошо чувствуют их мышцы и им легче ощущать это расслабление. Еще больше поможет сопоставление напряженности мышц рук с их расслаблением. На этом контрасте построено обучение расслаблению мышц рук, ног, затем туловища, шеи, мышц живота и речевого аппарата.

Многие дети легко возбудимы, двигательно беспокойны. Чтобы учиться расслаблению, они должны уметь сосредотачивать внимание на предлагаемых упражнениях. Поэтому занятия по релаксации всегда начинаются с формулы общего покоя, которая будет одинаковой для снятия напряжения разных частей тела.

**Цель:** снятие напряжения, успокоение детей.

**Задачи:**

- Снять мышечные зажимы;
- Управлять состоянием мышечного напряжения и расслабления;
- Научить детей расслабляться для снятия напряжения, концентрации внимания, снятия возбуждения;
- Помочь детям быть более спокойными, уравновешенными;
- Мышечная релаксация в любой момент в течении дня.





## 1. Игра «Спящий котенок»

**Цель:** снятие напряжения с мышц туловища, рук, ног.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).





## 2. Игра «Ласковые лапки»

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов.

**Оборудование:** 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д.

**Описание игры:** Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**Комментарий:** «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.





### 3. Игра «Ловим комаров»

**Цель:** снятие мышечного напряжения с кистей рук.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Скажите ребенку: “Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.





## 4. Игра «Дуй сильнее»

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

**Оборудование:** нитки, бумага.

**Описание игры:** Детей поделить на две группы и посадить на противоположных концах площадки. По середине поставить стояки и протянуть между ними параллельно две нитки (одну – выше, другую – ниже), каждая длиной в 1 м. На нити нанизать кусочки бумаги. С каждой группы воспитатель зовет по одному ребенку с группы. Они подходят к нитям с бумагами и дуют на них с такой силой, чтобы каждый кусочек бумаги продвигался в конец по нити.







## 5. Игра «Зайка»

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Оборудование:** -

**Описание:** Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют: Зайка, зайка! Что с тобой? Ты сидишь совсем больной. Ты вставай, вставай, скачи! Вот морковку получи! (2 раза) Получи и попляши! Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.





## 6. Игра «Штанга»

**Цель:** расслабление мышц спины.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

**2 вариант:** Теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз.





## 7. Игра «Бабочка и ветерок»

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук и плечевого пояса.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Один из играющих – «бабочка», другой – «ветерок». «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладонками вверх. «Бабочка» слегка касается ладонек кончиками пальцев и закрывает глаза. Звучащая музыка начинает импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками-«крылышками» «бабочки». В процессе танца партнеры меняются ролями («бабочка» открывает глаза и поворачивает свои руки ладонками вверх). Если подобрать спокойное, умиротворяющее сопровождение, игра превратится в эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.





3 раздел.

«Игры на снятие

агрессии»





## Пояснительная записка

Игры в детском саду, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ.минутки на занятии, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

**Цель игр:** снятие агрессии у дошкольников.

**Задачи:**

- Формировать умение у ребенка реагировать на гнев приемлемыми способами;
- Формировать умение управлять своим гневом;
- Формировать осознание собственных эмоций;
- Развивать понимание чувств других людей;
- Развивать эмпатию.





## 1. Игра «Воробьиные драки»

**Цель:** снятие физической агрессии.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.





## 2. Игра «Злые - добрые кошки»

**Цель:** снятие общей агрессии.

**Оборудование:** обруч.

**Описание игры:** Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.



### 3. Игра «Жужжа»

**Цель:** снятие общей коллективной агрессии.

**Оборудование:** стул.

**Описание игры:** Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужжу, кривляясь перед ней:

*Жужжжа, жужжжа, выходи,*

*Жужжжа, Жужжжа, догони!*

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).







#### 4. Игра «Тучка»

**Цель:** снятие агрессивности.

**Оборудование:** бумага, тучки синего цвета, музыка П.И. Чайковского «Времена года», краски.

**Описание игры:** Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.





## 5. Игра «Рисуем стихотворение»

**Цель:** снятие агрессивности, развитие выразительных движений.

**Оборудование:** -

**Описание игры:** Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

*Есть во дворе у нас мальчик Иван.*

*Он – ужасный хулиган!*

*Дразнит кошек и собак,*

*Не уймется он никак.*

*Ваня дерется со всеми подряд,*

*Встрече с ним никто не рад,*

*Скоро останется Ваня один,*

*Мы с ним дружить совсем не хотим!*





## 6. Игра «Кукла «Бобо»»

**Цель:** снятие агрессии.

**Оборудование:** Кукла «Бобо»

**Описание игры:** Кукла «Бобо» - кукла предназначена для вымещения агрессии. Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Можно сделать ее более плотной, набив плотный чехол песком или ватой. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.





## 7. Игра «Два барана»

**Цель:** снятие невербальной агрессии.

**Оборудование:**

**Описание игры:** Рано, рано два барана повстречались на мосту. Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются лбами и ладонями друг в друга, задача противостоять друг другу, не сдвигаться с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки беее...





## Список литературы:

- Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М.: Издательство Института психотерапии, 2014.
- Казакова Г. Н. Роль игровых релаксационных упражнений в укреплении здоровья детей дошкольного возраста // Молодой учёный. — 2016. — №24
- Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. – М.: НИИ семьи, 2015.
- Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2014- 143с.
- Шмигель Н.Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь ...к здоровью! // "РиТМ Психология для всех". - 2014. - № 9. - С.11 - 14.
- Шмигель Н.Е. Управляешь дыханием – управляешь жизнью // "РиТМ Психология для всех". - 2015. - № 10. - С.15 - 18.

