

## 10 игр для профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников

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

### **Задачи:**

1. Расслабление, снижение мышечного напряжения и переутомления.
2. Развитие у детей умения осознавать свои эмоции и распознавать настроение сверстников.
3. Воспитание доброжелательных отношений в детском коллективе.
4. Формирование навыков работы в команде и групповой сплоченности.
5. Развитие положительных эмоций.

### **1. "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем"**

Правила игры: Из числа детей выбирается водящий. Он выходит за дверь, а воспитатель с детьми придумывают инсценировку какого-либо действия (умывание в ванной, рисование, собирание ягод в лесу, звонок по телефону, мытье полов, красим губы, играем в мяч, одеваемся, расчесываемся, едим). Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Когда водящий возвращается в группу, воспитатель с детьми, молча показывают задуманное действие. Ему нужно отгадать, что делают товарищи. Затем выбирается новый водящий и игра продолжается.

### **2. "Узнай, кто позвал?"**

Правила игры: Выбирается водящий. Он становится в конец комнаты и закрывает глаза. Один из участников называет его имя. Водящему необходимо отгадать, кто его позвал. Если он отгадывает, то позвавший его товарищ, сам становится водящим. Если нет, то он водит еще раз.

### **3. "Море волнуется"**

Правила игры: Воспитатель предлагает детям поиграть в морские волны. Детям нужно, по команде воспитателя застыть на месте, показывая какую-нибудь фигуру (животного) или предмет. Воспитатель командует: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Дети замирают, изображая обитателей моря. Водящий должен отгадать, что было загадано.

### **4. "Дотронься до..."**

Правила игры: Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «дотронься до...синего!». Дети должны мгновенно сориентироваться,

обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

## **5. "Липучки"**

Правила игры: Из числа детей выбираются 2 водящих. Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Водящие, держась за руки, пытаются поймать сверстников, при этом они приговаривают: «Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они все вместе ловят других детей.

## **6. "Веселое приветствие"**

Правила игры: Дети встают в круг. Воспитатель рассказывает, что когда люди здороваются, то пожимают друг другу руки. А затем предлагает им поздороваться по кругу различными частями тела (кулачками, спинками, коленками, животиками, лбами).

## **7. "Лиса и куры"**

Правила игры: воспитатель становится лисой, а дети - курами. Пока «лиса» спит, «куры» клюют зерна, бегают, машут крыльями - руками. Проснувшаяся лиса пытается поймать кур, а те убегают в домик. Курица, которую поймали, становится лисой и игра продолжается.

Примечание: можно использовать музыку. Пока звучит музыка, дети могут бегать, а лиса спать в норе. Как только музыка останавливается, водящий выбегает и пытается поймать или осалить любого игрока.

## **8. "Золотые ворота"**

Правила игры: двое детей встают рядом, взявшись за руки, и поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети парами встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Воротики» произносят:

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда!*

*Первый раз прощается,*

*Второй запрещается,*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые

оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка пробегающих уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

### **9. "Дядюшка Трифон"**

Правила игры: дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель становится водящим и встает в центр круга. Воспитатель и дети ходят по кругу и говорят нараспев слова:

*«Как у дядюшки Трифона*

*Было семеро детей,*

*Семеро сыновей*

*Они не пили и не ели,*

*Друг на друга всё смотрели.*

*Разом делали, как я!»*

При последних словах все начинают повторять движения водящего. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится новым водящим, а старый водящий превращается в обычного игрока.

### **10. "Сороконожка"**

Правила игры: «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у неё целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом и положите руки на плечи соседа. Начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее. Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости. Давайте немного отдохнем».