

## **Картотека упражнений на снятие эмоционального напряжения у детей**

### **«Брыканье»**

Цель: способствование эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит: «Нет!», увеличивая интенсивность удара.

### **«Ругаемся овощами»**

Предложить детям поругаться, но не плохими словами, а овощами. «Ты - огурец», «А ты - редиска».

### **«Дотронься до...»**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до синего!». Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-нибудь синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

### **«Спящий котенок»**

Вы – веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

### **«Холодно-жарко»**

Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

### **«Драгоценность»**

Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... Еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать. Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях, они отдыхают.

### **«Улыбка»**

Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которой расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире.

### **«Игра с шарфиком»**

Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватите себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу.

### **«Пчелка»**

Представьте себе теплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо. Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык, крепко закрыть

рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух.

#### **«Шишки»**

Вы медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и сильно сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам.

#### **«Заряд бодрости»**

Сядь спокойно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой – снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!». 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую сторону. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь пальчик между бровей над носом. Помассируй 10 раз. «Просыпайся третий глаз». Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руки со словами: «Я дышу, дышу, дышу!». 10 раз. «Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»