



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 49

Картотека игр по снятию эмоционального напряжения  
перед съемкой



г. Рыбинск

## « АВСТРАЛИЙСКИЙ ДОЖДЬ »

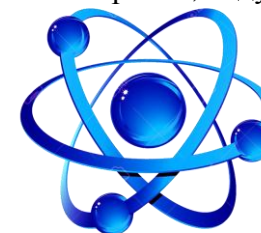
Участники стоят в кругу. Первый участник начинает движение, его подхватывает второй, третий и т.д.:

- трут ладони друг о друга;
- щелкают пальцами;
- бьют кулаками в грудь;
- бьют по коленям;
- топают ногами;
- делают движения в обратном порядке.



## « АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ »

Эта игра помогает снять напряжение, возникающее при работе незнакомой группы детей, помогает преодолевать барьер между общением девочек и мальчиков, активизирует группу, поднимает настроение. Ведущий объясняет, что атом - это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому соединение в цепочку несколько игроков в игре называется молекулой. Ведущий произносит: «Атомы!». Все игроки хаотично передвигаются. После слов «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройку, выбывает из игры. Таким образом, ведущий, чередуя команды и изменяя количество атомов в молекулах, организует игру.



## *« БАРАБАНЧИКИ »*

Группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону – рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях. При двойном ударе направление сменяется на противоположное. Тот, кто ошибся – убирает руку.



## *« ВОДОПАД »*

Представьте себе небольшой водопад. Струи водопада весело журчат и играют на солнце, образуя радугу. Вокруг много зелени, голубое небо, щебечут птицы. Жарко. Вы быстро раздеваетесь, подходите к водопаду и резко становитесь под его тугие струи. Волна холода мгновенно охватывает Вас. Вы сжимаетесь. (Почувствуйте это!) Но что-то изменилось. И вода стала теплей, теплей. Тепло сверху вниз разливается по всему телу. (Почувствуйте это). Расслабьтесь! Вам приятно! На душе покой и безмятежность. Вы ни о чем не думаете. А просто наслаждаетесь и растворяетесь в струях воды, обволакивающих Ваше тело и от удовольствия закрываете глаза. (Почувствуйте это!)

Вы выходите из-под водопада. Вы чувствуете себя посвежевшим и отдохнувшим!

### *« ДОБРОЕ УТРО ВСЕМ ТЕМ...»*

Игроки рассаживаются на стульях в кружке. Руководитель произносит ряд утверждений: если оно применимо к кому-нибудь, тот перемещается на какое – либо место в кругу. Если место уже не свободно - кто-то уже сидит на нем, и больше сесть некуда, то игрок становится водящим. Вот примеры утверждений:

- все, кто ходил сегодня в школу, пересесть...
- все, кто ел сегодня картошку...
- кто сегодня рано встал...
- кто чистил зубы...
- у кого надеты джинсы....
- все, у кого сегодня день рождения...
- все, кто сегодня слушал музыку...

### *« ДОРISУЙ НАСТРОЕНИЕ»*

Все участники игры садятся в круг. По сигналу ведущего каждый на своем листке бумаги начинает рисовать что-либо. Через некоторое время ведущий останавливает всех, говоря: «Стоп!», и просит играющих передать свой листок соседу, сидящему справа. Затем ведущий дает команду «Начали!», и все продолжают рисовать, а точнее, дорисовывать полученный рисунок соседа слева, добавляя в него свои изменения. Далее вновь звучит команда: «Стоп!», лист передается следующему игроку, который продолжает рисовать, изменяя рисунок, пройдя всех участников игры по кругу, вернется к своему хозяину.

Ведущий проводит анализ выполненного задания, участникам вопросы: какая деталь в полученном рисунке им больше всего понравилась, какие изменения в настроении у них произошли, что из увиденного вызвало смех и т.д. Кроме того, просит хозяина рисунка поблагодарить тех, кто, изменил его рисунок, улучшил настроение.

### *«КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК»*

Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими. Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под столом и т.д.



### *«МОЕ НАСТРОЕНИЕ»*

Развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии. Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении все зависит от фантазии и желания ребенка.



### «НЕВЕСОМОСТЬ»

Это упражнение выполняется стоя. Закройте глаза. Представьте себя на борту космического корабля. Объявлен старт. Пуск. Кажется, вся тяжесть мира наваливается на Вас, пригвоздив Вас к земле. Вы напряжены. (Почувствуйте это). Но затем тяжесть постепенно Вас отпускает. Вам становится очень легко. Вы в невесомости! (Почувствуйте это!) Ваше тело парит в воздухе. Попробуйте плавно и медленно двигаться. Парите в воздухе. Вы как бы плывете в невесомости. Разнообразьте свои движения. Отпустите своё тело, позвольте ему двигаться, так как оно желает этого. Полностью расслабьтесь! Вам легко и приятно. Не Вы двигаете телом, а тело само по себе двигается. Почувствуйте это! Но вот ваш корабль совершает посадку: Вы на земле. Почувствуйте себя отдохнувшим и полным новых сил!



### «ПАРОВОЗИК»

Игра способствует развитию эмпатии, создает атмосферу принятия каждого участника. Игроки встают паровозиком, закрывая руками глаза впереди стоящего игрока. Таким образом, открытыми остаются глаза только у самого последнего игрока, стоящего в паровозике, а свободные руки - только у первого игрока. Перед паровозиком ставится задача - достать определенный предмет, который ведущий помещает в кабине после того, как играющие закрывают глаза. Последний игрок руками поворачивает своего соседа в нужном направлении, руководит паровозиком. По цепочки эти движения передаются всему паровозу, и он начинает двигаться. Игра продолжается пока первый игрок не возьмет в руки спрятанный предмет.



### *« СОЛНЕЧНАЯ КОШКА »*

Встаньте. Закройте глаза. Представьте себе кошечку: мягкую и пушистую. Она грациозно выходит из двери дома на солнце, подтягивается, изящно выгибает спину. (Вы тоже как следует подтягиваетесь, запрокинув руки за голову (Вы удобно усаживаетесь в мягкое кресло и расслабляетесь на солнышке). Кошечка мурлычет от удовольствия. (Ощутите солнечное тепло всей своей кожей). Кошка меняет позу, ей удобно и хорошо! (Вы тоже найдите ту позу, которая удобна для Вас!) Ей комфортно, также как и Вам. (Почувствуйте свое расслабленное тело). Ах, какое блаженство! Почувствуйте это! Погревшись на солнышке, кошечка встала, потянулась и пошла к хозяйке, которая появилась на пороге дома. (Вы тоже постепенно открываете глаза, улыбнитесь, потянитесь и скажите: «Я та кошка, что греется на солнышке»!)



### *« Я ЛУЧШЕ »*

Все участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам положить руку на голову соседу справа и погладить его со словами: «Ты такой замечательный», затем положить руку на голову соседа слева и сказать: «Ты тоже очень хороший». Затем положить руку себе на голову и погладить себя со словами: «А я лучше всех!».



## «РОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»

Содержание игры: подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».
2. Как иностранец.
3. Шепотом.
4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

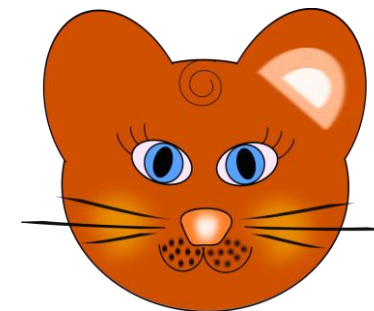
Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, ...

Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке, ...

Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, ...

Рассмеяться, как: добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, ...



## «МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость».

Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе, ....)





### *«МОНЕТКА В КУЛАЧКЕ»*

Дать ребёнку монетку и попросить сжать её в кулачке. Подержав несколько секунд кулачок сжатым, ребёнок раскрывает ладонь и показывает монетку. При этом рука ребёнка расслабляется. Чтобы разнообразить тактильные ощущения, можно давать ребёнку различные мелкие предметы. Дети постарше могут отгадывать, что у них в руке.



### *«АПЛОДИСМЕНТЫ»*

Дети стоят в широком кругу. Воспитатель говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Воспитатель выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не воспитатель.

