

Картотека игр на снятие эмоционального напряжения

«Бабочка»

- Сегодня к нам прилетела бабочка. Посмотрите, какая она красивая! Давайте, поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу. А теперь ложитесь на ковёр. Закрывайте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный, летний день. Прямо, перед собой вы видите прекрасную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями её крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый представит, что он бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно движутся вниз, вверх. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пёстрый луг, над которым вы летите.

Посмотрите, сколько на нём ярких цветов. Найдите глазами яркий цветок и медленно начинайте приближаться к нему. Медленно и плавно садитесь на середину цветка.

Вдохните его аромат... и откройте глаза.

Шевельнулись у цветка все четыре лепестка,
Я сорвать его хотел - он вспорхнул и улетел..

«Птичка - синичка»

-Ой! Кто к нам прилетел!

(Воспитатель показывает веточку, на которой сидит птичка)

Кто это? (Ответы детей.)

Давайте поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу.

Ведь мы рады видеть птичку.

(Дети рассматривают птичку, здороваются с ней и улыбаются друг другу. Педагог предлагает детям лечь на ковёр, включает «Звуки леса»).

Лягте так, чтобы было удобно, закройте глаза.

Представьте, что вы в волшебном лесу. Вы – птичка.

Представьте, что у вас крылья, вы летаете.

(Дети встают и легко бегают).

Вам приятно, вы собираетесь приземлиться. Ваши крылья исчезли - вы снова в комнате.

« Божья коровка »

- Воспитатель показывает игрушечную божью коровку. К нам в гости прилетела божья коровка. Посмотрите, какая она красивая. Давайте поздороваемся с ней и улыбнёмся друг другу. Закройте глаза и слушайте.(ставит музыку).

Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой на зелёном листе видите красивую божью коровку. Проследите за её движением. Она ползёт не спеша. У неё красные крылья, чёрные точки на спине. Откройте глаза. А теперь давайте превратимся в божьих коровок.

(Дети встают)

Мы вокруг себя покружимся и в божьих коровок превратимся. (Дети кружатся).

Божьи коровки, покажите мне ваши головки, носики, ротки, ручки – крылышки, ножки, животики.

Замечательно. Тёплый ветер подул, и коровки полетели.

Дети легко бегают, плавно машут крыльями - одной, другой рукой, двумя одновременно. А теперь все божьи коровки приземлились на один цветок.

(дети все собираются на маленьком коврикe). Мы все вместе. Улыбнитесь друг другу.

« Гусеница »

Давайте поздороваемся с гусеницей, она рада видеть вас. (игрушка гусеница).

Дети здороваются, улыбаются, звучит музыка. Сегодня вы станете гусеницами, которые ползают по травке. Гусеницы такие разные! Представьте, что вы на лесной полянке - кругом цветы, трава. Покажите, как ползают гусеницы. Присядьте и медленно извиваясь, пробирайтесь сквозь траву. Вы увидели друг друга и улыбнулись. Солнышко светит, прогревает травку, и гусеницы улыбаются. Вдруг раздаётся: « Кар, кар, кар!» - это вороны. Гусеницы спрятались на листиках, их не видно. Походили, походили вороны, никого не нашли и улетели. Гусеницы зашевелились и дальше поползли. Солнышко греет, им хорошо. Но вот смолкла волшебная музыка, мы снова в группе.

«Ветка рябины»

- Давайте, поприветствуем друг друга, передавая веточку рябины, и, улыбаясь. (Дети садятся на корточки).

В волшебном саду, в заповедном месте, там, куда не каждый может войти, добрая волшебница посадила чудесное дерево, шло время - дерево подрастало.

(Дети складывают руки над головой).

Его согрело солнышко, а добрая волшебница поливала дерево живой водой. И в один прекрасный день дерево вросло. Его красота была удивительной.

(Дети встают на ноги, разводят руки в стороны и чуть откидывают голову назад).

А осенью произошло чудо. На ветвях рябины, так называлось наше волшебной дерево, созрели ягоды. Все обитатели волшебного сада приходили посмотреть на них.

Ведь добрая волшебница одарила гроздь рябины удивительной силой (касается каждого ребёнка).

В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, рябина становилась всё краше, а сила её возрастала. Дерево дарило радость и красоту всем, кто мог пройти в заветное место (дети ходят и касаются друг друга). А сейчас давайте все пальчиками нарисуем ягодки (рисуют на общем листе).

Вот и поселилась рябинка у нас в группе.

