**Игры на снятие психоэмоционального напряжения**

**для воспитанников раннего возраста**

**в адаптационной группе кратковременного пребывания**

 Особое внимание при составлении игровых комплексов для детей раннего возраста в группе кратковременного пребывания необходимо уделять подбору игр для снятия психоэмоционального напряжения, а также коммуникативным играм.

 Такие игры служат эффективным способом коррекции эмоционального состояния, развития навыка общения. Они позволяют воспитанникам научиться выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками.

 Поскольку дети раннего возраста любят повторение, то каждую игру рекомендовано повторять по несколько раз, чтобы воспитанники запомнили ее правила. И уже знакомые игры они выполняют с большим интересом и радостью. В результате даже более стеснительные и замкнутые дети постепенно преодолевают свой внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками.

**«Муравей»**

Ход проведения.

Дети сидят на ковре.

Педагог: «*Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают*».

**«Мороженое»**

Ход проведения.

Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое.

Педагог: «*Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки повисли вдоль тела*.»

**«Поймай бабочку»**

Ход проведения.

Педагог показывает детям, как летает игрушка – бабочка (либо самодельная плоскостная бабочка), пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

**«Холодно - жарко»**

Ход проведения.

Педагог: *«Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер*.» (Дети повторяют движения.)

**«Улыбка»**

Ход проведения.

Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком.

Педагог: «*Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка*».

**«Сорока-ворона»**

Ход проведения.

Дети сидят в парах на стульях, педагог проговаривает слова потешки. Дети по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

*Сорока-ворона кашу варила,*

*Сорока-ворона деток кормила,*

*Этому дала, и этому дала,*

*И этому дала, и этому дала.*

*А самому маленькому -*

*Из большой миски*

*Да большой* ложкой.

Всех накормила!

**«Самолет летит, самолет отдыхает»**

Ход проведения.

Педагог предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки, жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

**«Игра с шарфиком»**

Ход проведения.

Педагог: «*Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфик на шею. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло вам стало, улыбнулись друг другу».*

**«Шишки»**

Ход проведения.

Педагог: «*Вы - медвежата, а я мама- медведица. Я буду бросать вам шишки*(педагог имитирует соответствующее движение). *Вы будете их ловить».*

**Ласковые ладошки**

Ход проведения.

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

**Вьюнок**

Ход проведения.

Упражнение выполняется в парах. Один из детей, легко перебирая пальчиками рук, "поднимается" по спине другого ребенка снизу вверх (вьюнок растет, тянется вверх)

**Месим тесто**

Ход проведения.

Манипуляции с тестом для лепки отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети просто мнут его в руках, месят, по желанию могут лепить из него различные фигурки. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоем или поодиночке.

**Пушистые рисунки**

Ход проведения.

Кусочек искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу — картон, фанеру. Ребенок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребенка, снимает напряжение.

**Мыльные пузыри**

Ход проведения.

Дети становятся мыльными пузырями. Под слова педагога, имитирующего выдувание мыльных пузырей, дети выполняют различные движения.

*Осторожно — пузыри!*

*Ой, какие! Ой, смотри!*

*Раздуваются! Блестят!*

*Отрываются! Летят! И лопаются!*

Мыльные пузыри лопаются (хлопок в ладоши). Дети падают на ковер, расслабляются, некоторое время отдыхают. Упражнение повторяется.

**Мишки**

Ход проведения.

Дети изображают медведей, выполняют различные движения.

*Раз, два, три, четыре, пять!*

*Вышли мишки погулять.*

*Раз, два, три! Ну-ка! Порычи!*

После слов ведущего медведи дружно рычат, так, как им этого хочется.

**Майские жуки**

Ход проведения.

Дети — майские жуки. Они летают, жужжат под слова педагога.

*На полянке, у реки,*

*Летают майские жуки.*

*Падают, устали!*

*На спинке полежали.*

*Ножками болтают.*

*Затихли. Отдыхают.*

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке.