

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 13  
муниципального образования  
город Новороссийск

*Мастер-класс для родителей*  
*«Игры на снятие эмоционального*  
*напряжения у детей дошкольного*  
*возраста»*



*Автор: Миронова Т.С.*  
*МБДОУ ЦРР № 13*

Проблемы эмоционально-волевых нарушений сегодня отражены в научной литературе: у детей в дошкольном возрасте имеется тревожность, агрессивные модели поведения, страхи и др. Чтобы помочь улучшить эмоциональное состояние детей в нашем детском саду проводится целенаправленная работа. Многим деткам, необходима помощь в снятии эмоционального напряжения. В таких ситуациях ребенку необходимы любовь, внимание и некоторые простые действия со стороны родителей, данный мастер –класс направлен на расширение возможностей родителей помочь ребенку справиться с психоэмоциональным напряжением, достичь взаимопонимания и научить говорить о своих эмоциях и чувствах.

***Цель:*** расширить арсенал психолого-педагогических приемов родителей, направленных на улучшение эмоционального здоровья детей дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

***Задачи:***

создать позитивный настрой на взаимодействие в группе;  
расширить представления и знания родителей о приемах снятия эмоционального напряжения у детей;  
мотивировать на успех в воспитании ребенка.

***Ход мероприятия:***

Здравствуйте, уважаемые родители!

Все мы знаем как наш быстрый, информационно насыщенный ритм жизни заставляет нас все время решать множество задач одновременно, не всегда психика справляется, мы срываемся, и как тяжело бывает порой остановиться и просто сделать паузу на такой скорости жизни.

Такой ритм жизни влияет и на наших детей, у детей уже в дошкольном возрасте имеется и тревожность, агрессивные модели поведения, и страхи и др. Чтобы помочь улучшить эмоциональное

состояние наших детей мы в детском саду проводим целенаправленную работу. Учим ребят понимать свои состояния, эмоции причину их возникновения, и учиться справляться с напряжёнными состояниями. Нашим деткам, с их неокрепшей психикой просто необходимы любовь, внимание и некоторые простые действия со стороны родителей, которым мы и хотим вас научить.

Если вы найдете время для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки-мышки, догонялки или просто попрыгать, «как заяц», походить, «как медведь», побегать, «как лев», вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как наладится ваш контакт с ребенком. Можно помочь ребенку расслабиться, предварительно погуляв вместе, обсудив насущные дела. Перед сном хорошо бы сесть рядом, не спеша, погладить ребенка по голове, по спине легкими спокойными движениями, провести несколько раз по лбу, как бы снимая все дневные заботы и тревоги, приговаривая что-нибудь ласковое, доброе... Не лишайте ребенка своего тепла, даже если он чем-то рассердил или огорчил вас! Не вспоминайте на ночь о неприятностях! Особенно важно это для тех детей, которые плохо засыпают и тревожно спят.

Ребенок чувствует себя под угрозой, у него сохраняется беспокойство - и он плохо спит. Взрослые часто не могут выяснить причину этих нарушений: маленький ребенок ведь не всегда может выразить словами свое состояние. Помогает в засыпании какой-нибудь утешитель - медведь, заяц, кукла.

Очень помогают преодолеть дневные неприятности и страхи любимые сказки или истории с продолжениями - и обязательно с хорошим концом! Можно помечтать о близких каникулах или воскресной прогулке, интересной книге, которую вы начнете читать завтра, или покупке велосипеда. Но только, ни в коем случае не ставьте условие «если...» - так вы можете усилить напряжение ребенка.

Расслабиться и восстановить благоприятное эмоциональное состояние детям в домашних условиях помогут игры. Давайте их проиграем.

<i><b>Карточка игр</b></i>	
«Гусеница».	Цель: формировать доверие к группе. Дети (родители) становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, затем «голова» «ползет» и ведет за собой всех (используя «зигзаги»).
Упражнение «Ушастик».	Цель: способствовать эмоциональной релаксации, освобождению от негативного состояния.  Наклеить на стене (щите) круг с ушами. Дети, которых кто-то обидел, разозлил, могут побросать мяч (бумажные комочки) в ушастика, представляя своего обидчика. Таким образом, снимается негативное состояние.
«Ласковые ладошки»	Цель: научить способам релаксации. Взрослый и ребенок стоят друг за другом. Кто стоит сзади, гладит ладошками впереди стоящего по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.
«Вьюнок».	Цель: научить способам релаксации и принятия другого. Упражнение выполняется в парах. Один из участников, легко перебирая пальчиками рук, "поднимается" по спине другого ребенка снизу- вверх (вьюнок растет, тянется вверх) Упражнение снимает напряжение, успокаивает ребенка.

<p>«Перематывание клубочков».</p>	<p>Цель: снятие эмоционального напряжения и развитие мелкой моторики.</p> <p>Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1–1,5 м. Ребенок перематывает нитку с одного клубочка на другой.</p> <p>Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины. Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.</p>
<p>«Хлопай- топай».</p>	<p>Цель: снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Предложить участникам, испытывающим психоэмоциональное напряжение, выполнить простые движения: потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.</p>
<p>«Рваная бумага»</p>	<p>Цель: освобождение от гнева.</p> <p>Родители (дети) разрывают на мелкие кусочки бумагу свои неприятности, огорчения, обиды и др. (старые газеты, другую ненужную бумагу), выбрасывая все это в мусорную корзину, таким образом, подсознание освобождается от эмоциональных проблем.</p>
<p>«Мишки».</p>	<p>Цель: снятие мышечных зажимов.</p> <p>Участники изображают медведей, выполняют различные движения.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять! Вышли мишки погулять. Раз, два, три!</p>

	Ну-ка! Порычи!
--	----------------

	Далее медведи дружно рычат, так, как им этого хочется.
--	--

### **Рефлексия чувств и эмоций участников после игр «Солнышко».**

Дорогие родители, мы попробовали с вами все игры, они очень простые и вы сами можете придумывать, что то свое подобное этим играм, чтобы помочь расслабиться своим детям. Мы видели как было весело и интересно вам, и надеюсь, эти игры также понравятся и ребятам. На столе вы можете взять буклет с играми в которые мы сегодня поиграли, и поиграть в них дома.

А сейчас на мольберте прикреплена полянка, мы предлагаем вам нарисовать на ней цветочек если понравился вам наш мастер-класс, и вы получили много интересной информации; и также нарисовать капельки у тучки на небе—если мастер-класс не интересный, и для вас не было никакой полезной информации.

Так же вы можете оставить свой отзыв в нашей книге «Поговорим по душам»

Спасибо за внимание, желаем вам здоровья и эмоционального благополучия!