

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 209» города Кирова
(МКДОУ № 209 города Кирова)

СБОРНИК ИГР

для детей дошкольного возраста

**способствующих снижению уровня тревожности,
укреплению психологического здоровья и
созданию благоприятного психологического климата**



Киров, 2024

В сборник вошли игры, способствующие снижению уровня тревожности у детей, укреплению психологического здоровья и созданию благоприятного психологического климата.

Материалы, изложенные в сборнике, будут интересны педагогам-психологам, музыкальным руководителям, инструкторам по физической культуре и воспитателям.

Составители педагоги МКДОУ № 209 города Кирова:

Алфимова Анастасия Николаевна, воспитатель

Барина Ольга Сергеевна, воспитатель

Баранова Юлия Александровна, педагог-психолог

Бузмакова Ольга Геннадьевна, воспитатель

Бузмакова Юлиана Владимировна, воспитатель

Вербицкая Гита Николаевна, воспитатель

Гагаринова Тамара Ивановна, воспитатель

Давыдова Нина Сергеевна, воспитатель

Жгулева Галина Михайловна, воспитатель

Зонова Ольга Анатольевна, воспитатель

Зыкова Елена Леонидовна, воспитатель

Коновалова Татьяна Евгеньевна, воспитатель

Кононова Ольга Николаевна, воспитатель

Лебедева Ольга Сергеевна, воспитатель

Леушина Славяна Владиславовна, музыкальный руководитель

Лимонова Виктория Александровна, воспитатель

Мартынова Елизавета Николаевна, воспитатель

Михайлова Полина Андреевна, воспитатель

Норсеева Ольга Игоревна, воспитатель

Пантя Олеся Мирчавична, воспитатель

Петухова Светлана Викторовна, воспитатель

Рябченко Ольга Александровна, воспитатель

Сиротина Людмила Анатольевна, воспитатель

Челпанова Анастасия Николаевна, воспитатель

Хардина Марина Анатольевна, учитель-логопед

Юдаева Виктория Вячеславовна, воспитатель

Содержание

Пояснительная записка	4
Детская тревожность, ее причины	5
Психологический портрет тревожного ребенка	6
Характеристика коррекционных методов и приемов	7
Аналитические данные проведенной работы	10
Игры для детей от 2-х лет	13
Игры для детей от 3-х лет	14
Игры для детей от 4-х лет	16
Игры для детей от 5-х лет	19
Игры для детей от 6-х лет	21
Характеристики благоприятного социально-психологического климата	23
Список литературы	24

*«От того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы,
что вошло в его разум и сердце из окружающего мира –
от этого в решающей степени зависит,
каким человеком станет сегодняшний малыш»
В.А. Сухомлинский*

Пояснительная записка

Работа по формированию благоприятного психологического климата внутри дошкольной образовательной организации является одним из приоритетных направлений развития современного дошкольного учреждения. Выработка форм по выстраиванию доброжелательных отношений при взаимодействии дошкольников в процессе игровой и образовательной деятельности является необходимым условием детского сада.

Эмоции, чувства, переживания являются одним из базовых компонентов для развития личности. По мнению детского психотерапевта В. Гарбузова, эмоции стимулируют умственное развитие ребенка. Ребенок, своевременно освоивший трудную науку эмоционального самовыражения, не только вырастет добрым и нравственным, способным к сочувствию и сопереживанию, но и приобретет навыки эффективного мышления, что поможет ему легче войти во взрослую жизнь.

В настоящее время родители и педагоги не всегда уделяют достаточное внимание развитию эмоциональной сферы ребенка в отличие от его интеллектуального развития. Как справедливо указывали Л.С. Выготский и А.В. Запорожец, только согласованное функционирование интеллектуальной и эмоциональной систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности [2].

Мы считаем, что уже в дошкольном возрасте необходимо целенаправленно развивать эмоциональный мир воспитанников. Именно в этом возрасте, по мнению В.М. Минаевой, начинают осознанно формироваться взгляды ребенка на мир с окружающими [1]. С.Н. Рерих писал: «До семи лет дети особенно восприимчивы, первые яркие впечатления откладываются в памяти на всю жизнь, во многом определяя его дальнейшее развитие».

Детям в дошкольном возрасте нужно научиться управлять широким спектром своих эмоций. Одни из них такие, как радость, любовь и гордость – доставляют удовольствие; другие же – гнев, ревность, разочарование, боль, страх и тревога – приятными никак не назовешь.

Детские страхи, тревоги в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. [12].

Детская тревожность и ее причины

В настоящее время нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства тревоги. В каждом человеке скрыты богатейшие возможности, которые могут позволить ему преодолеть любые трудности и ощутить радость свободной и осмысленной жизни, и, которые так часто остаются нераскрытыми. В основе всех этих нарушений лежат общие психологические механизмы, важнейшим из которых является механизм тревоги [6].

Детская тревожность — устойчивое состояние, являющееся индивидуальной особенностью каждого ребёнка и проявляющееся в его склонности к частым переживаниям состояния тревоги; индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают; часто повторяющееся в разных ситуациях состояние. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта.

Причины тревоги:

- воспитание/отношение ребенка с родителями;
- личный пример значимого взрослого;
- взаимодействие воспитателя и ребенка;
- речевые нарушения самого ребенка [6].

У детей в разных возрастах преобладают те или иные страхи, связанные с этапами их психологического развития и приобретаемого опыта социализации. Важно определить, где обычные страхи и тревога переходят в патологию.

Психологический портрет тревожного ребенка

В детском возрасте чувство страха нередко достигает крайней степени. Дети такого склада, обладающие тревожно-боязливым темпераментом, боятся, например, засыпать в темноте или, когда в помещении никого нет, заходить в неосвещенные комнаты и коридоры. Боятся собак. Трепещут перед грозой. Наконец, боятся других детей, поэтому те их часто преследуют и дразнят. Они не решаются защищаться от нападений, что как бы провоцирует других более сильных и смелых детей поиздеваться над своими боязливыми товарищами, ударить его. Это «ГРУШИ ДЛЯ БИТЬЯ», как их обычно называют, или «мишени». Так как они постоянно неосознанно «вызывают огонь на себя». Любопытно, что сверстники сразу распознают их слабое место. Иногда дети при очередной шалости сваливают вину на боязливого ребенка, который действительно становится «жертвой» [9].

Тревожность в разные периоды взросления у детей бывает разного уровня. Существуют страх, которые вызывают тревожность ВОЗРАСТНЫЕ (типичные) и НЕТИПИЧНЫЕ. Тревожных детей легко заметить.

Психологический портрет тревожного ребенка:

- молчаливый;
- позиция «жертвы»;
- низкая самооценка;
- находится в ожидании «неудачи»;
- отличие поведения на занятии/вне занятия;
- трудно «включается» в деятельность, ищет одобрения;
- двигательная расторможенность.

Особенно подвержены повышенному уровню тревожности дети с ОНР. Для детей с ОНР характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, а именно:

- отсутствие четкости высказывания, последовательности изложения, отрывочность;
- акцент на внешние признаки, поверхностного впечатления;
- отсутствие установления причинно-следственных взаимоотношений действующих лиц;
- снижение объема внимания и памяти;
- недостаточная сформированность пальцевой и артикуляционной моторики;
- недостаточно развито словесно-логическое мышление.

Среди таких детей встречаются ребяташки с навязчивым чувством страха, чересчур впечатлительные, склонные к проявлению негативизма (желанию делать все наоборот), излишней агрессивности либо ранимости, обидчивости. Педагоги постоянно сталкиваются с необходимостью искать подход к трудным и неконтактным детям [3]. Поэтому педагогу, чтобы грамотно планировать и прогнозировать коррекционную работу, необходимо учитывать и уровень тревожности детей, чтобы создавать психологически комфортные условия воспитания и обучения.

Характеристика коррекционных методов и приемов

1. Игра – коррекционная методика.

Игра – это эффективный метод коррекции трудностей личностного развития ребенка. Опубликован ряд работ, содержащих изложение теоретических оснований и практики игротеки.

Игра является ведущей деятельностью дошкольного возраста, оказывая влияние на развитие мотивационно-потребностной сферы, развитие наглядно-образного мышления ребенка, формирование внутреннего плана действий и произвольности поведения и деятельности и, определяя тем самым формирование всех основных психологических новообразований дошкольного возраста.

В работе Захарова А.И. [11] определена позиция автора относительно игры. Игра – это способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности. Игра для ребенка – дело серьезное, поэтому и относиться к ней надо соответствующим образом.

Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшая физическое и эмоциональное состояние.

К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное реагирование – катарсис.

Включаясь в игру, ребенок переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения, постоянно серьезно соизмеряя свое поведение с требованиями группы [11].

Буянов М.В. говорит, что одним из важнейших компонентов психотерапии является игровая психотерапия. Тут нужно лишь терпение, желание и способность к импровизации. Шаблонов в игровой психотерапии не существует, каждый играет по-своему. Цель игровой психотерапии – отвлечь ребенка от неприятных переживаний, научить его самого подавлять эти переживания, сделать ребенка более смелым, уверенным, решительным, менее пугливым и впечатлительным. Важно соблюдать меру в таком воздействии – ведь ребенок есть ребенок и он должен быть в меру пугливым и впечатлительным – ведь всякая терапия (в том числе и психотерапия) лишь ликвидирует крайности [2].

В своих работах Чистякова М.И. [6] отмечает, что игротека – это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе разных методик по игротерапии лежит признание того, что игра оказывает стабилизирующее воздействие на развитие личности.

Петруnek В.П. в своей работе говорит о влиянии взрослого в игре. Если взрослый вступает в игру с ребенком, то важно полностью «входить в роль», отдаваться игре целиком, выкладываясь до конца играть самозабвенно и вдохновенно, только в этом случае можно рассчитывать на эмоциональный и вдохновенный контакт, только в этом случае можно эффективно оказывать на ребенка то моральное и нравственное, воспитательное и лечебное влияние, которого невозможно добиться никакими другими способами [6].

Что касается детей с ОНР, то наряду с общим влиянием игры на весь ход их психического развития, она оказывает специфическое воздействие на становление речи. Детей следует постоянно и непринужденно побуждать к общению друг с другом, комментированию своих действий. Это всегда способствует закреплению навыков пользования инициативной речью, совершенствованию разговорной речи, обогащению словаря, нормированию грамотного строя языка и т.д. [8]. Усвоение норм родного языка позволяет ребенку более раскованно и непринужденно чувствовать себя в обществе взрослых и сверстников.

2. Изотерапия.

За рубежом этот метод называется арт-терапия (лечение искусством). В нашу лексику «искусство-терапия» как термин вошел недавно.

Творчество укрепляет личность ребенка, помогает структурировать мировоззрение, является продуктивным методом борьбы с внутренним хаосом, с деструкцией, со стрессом (тревожностью и разрушением) [17].

Рисование – это творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование – это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые, переживания, и учесть это при устранении страхов, тревог. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и мечтам, безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное переживание, при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Если дети обладают тревожно-мнительным характером, подвержены частым тревогам, опасениям, то им крайне трудно даже просто начать рисовать страхи, как и приступить к любому новому, ответственному делу. Далее, им постоянно кажется, что они, не так рисуют, не то, и, что вообще нет никакого смысла в изображении страхов. Мешают и депрессивные оттенки настроения, неуверенность в себе [14]. Приемы рисования помогают решить эти проблемы.

3. Психогимнастика.

Психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) [18].

Основная цель психогимнастики – научить ребенка справляться с жизненными трудностями. В ходе рационально-эмоционального восприятия, как и занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими. Придается большое значение общению со сверстниками. Воспитанию у детей устойчивости к страху способствует проигрывание соответствующих этюдов. М.И. Шестякова в своей книге «Психогимнастика» предлагает практический материал. Для примера приведем несколько этюдов: «Лисенок боится», «Собака лает и хватает за пятки», «Момент отчаяния» и др.

Применение подобных упражнений показало, что они положительно влияют на эмоционально-личностную сферу ребенка, способствуют снижению повышенной тревожности.

Весьма полезным являются упражнения на релаксацию, которые помогают детям расслабляться, снять эмоциональное напряжение.

4. Песочная арт-терапия

Песочная арт-терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная арт-терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному «Я», восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Если рассматривать педагогические и психологические аспекты использования песка, то трудно его переоценить – это и замечательный сенсорный материал, и непревзойденная по своим возможностям предметно-игровая среда, и великолепный материал для изобразительной творческой деятельности, экспериментирования, конструирования, созидавания, познания. Ребенок включается в игру с песком всем своим существом – эмоционально, психически и физически. При этом создаются благоприятные условия для проявле-

ния у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности, а также для релаксации. Активируются мыслительные и эмоциональные резервы. Создание мысленных образов, работа руками и получение новых впечатлений и удовольствия, – все это в совокупности и лежит в основе оздоровительного (терапевтического) эффекта для ребёнка, в котором гармонично объединяются голова (разум), руки (тело) и сердце (душа) [13].

В настоящее время педагоги-психологи детских садов стали активно использовать в своей работе обучающие игры с песком и рисование песком на специальных световых столах. Данная техника, под названием «Песочная арт-терапия» удивительна тем, что предлагает использовать песок и технику рисования песком, как основу для творчества и самопознания.

Дети с удовольствием посещают такие занятия, ведь они помогают им реализовать свои представления в творчестве, освободиться от напряжения и беспокойства. Занятия способствуют снижению повышенной тревожности, развивают коммуникативные навыки, то есть умения общаться.

Очевидно, что тревожность – серьезный эмоциональный барьер, осложняющий жизнь ребенка. Причина тревожности чаще всего кроется в эмоциональном, детско-родительском отношении. Чтобы период детства был не только счастливым, но и подготовил ребенка к жизни, он нуждается в безусловной и требовательной любви. Безусловная любовь, когда тебя любят таким, какой ты есть. Требовательная же любовь – любовь за достигнутое, преодоленное и ее необходимо заслужить. Требовательная любовь побуждает ребенка быть лучше, поступать достойно, преодолевать себя и сложные обстоятельства. Соответственно, есть необходимость повышать самооценку у детей с повышенной тревожностью для преодоления себя и обстоятельств. Позиция «Я – хороший», «Ты – хороший» сама по себе уже является мощным противоядием от любого вида тревожности.

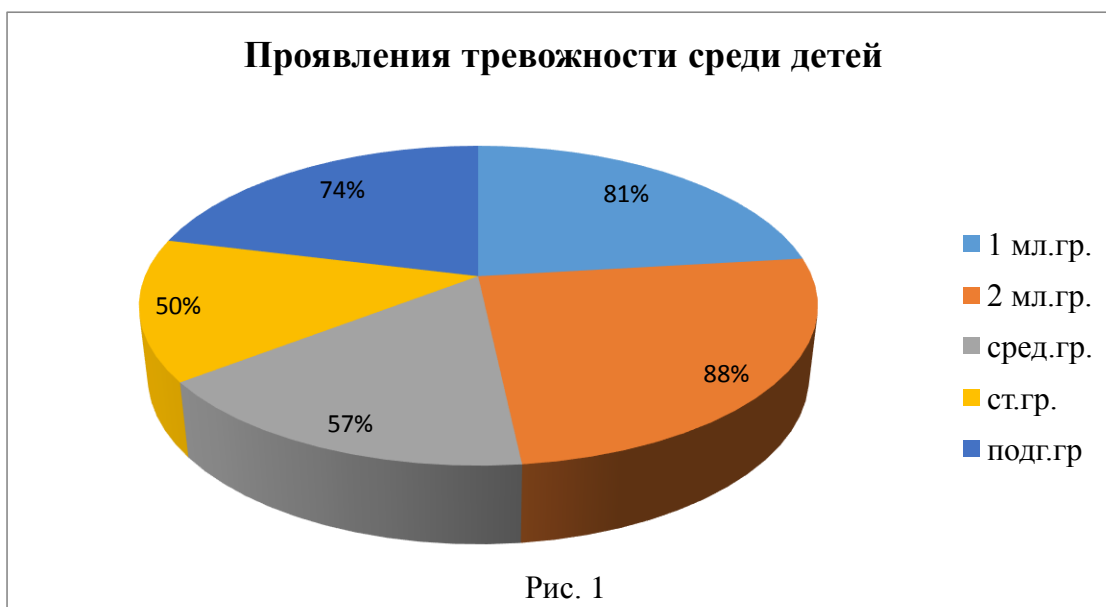
Любовь к ребенку, мудрая и великодушная, поможет родителям преодолеть трудности его поведения, его болезни, как бы они ни были тяжелы [14].

5. Релаксация.

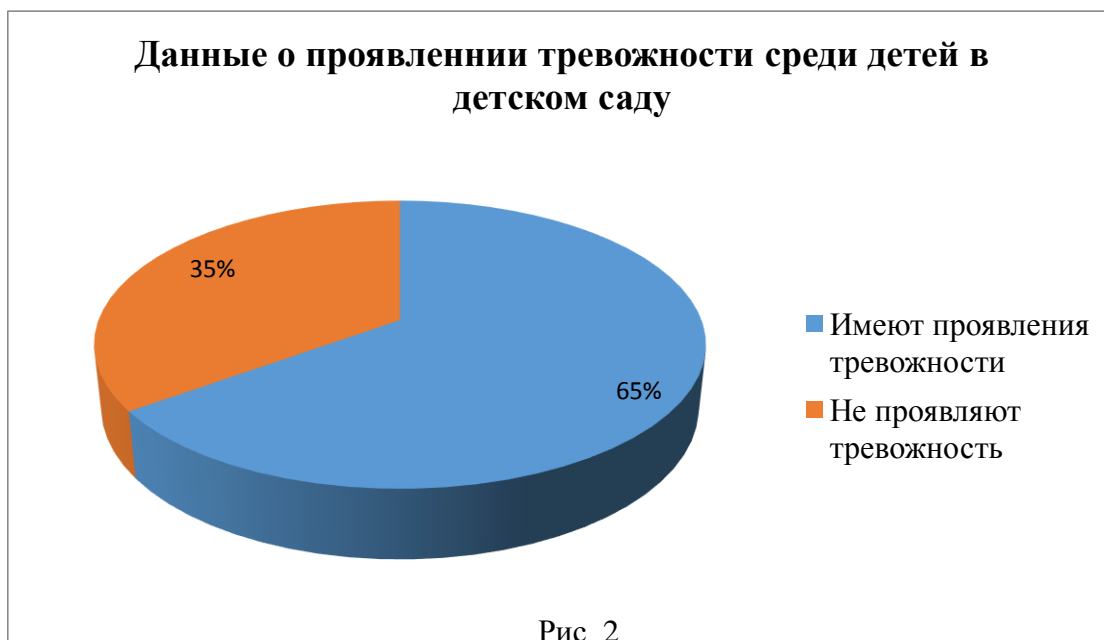
Весьма полезным являются упражнения на релаксацию, которые помогают детям расслабляться, снять эмоциональное напряжение. Можно включить расслабляющую музыку, удобно лечь/сесть, закрыть глаз и представить то, что читает воспитатель. Здесь важно подбирать текст под ситуацию. Чтобы ребенок испытал облегчение от решения этой задачи (нашел выход из ситуации: помирился с другом, получилось сдержаться и не ударить друга...) [13].

Аналитические данные проведенной работы

В ходе проведения диагностической работы мы получили следующие результаты:



В целом по детскому саду, можно сделать следующий вывод: проявления тревожности среди детей ярко выражены. После проведения диагностики стало ясно, что не все страхи у детей витальные, имеются также страхи неспецифические для каждого возрастного этапа.



Проанализировав полученные данные в ходе диагностической работы, мы пришли к выводу о том, что существует необходимость проведения коррекционной работы по снижению уровня тревожности внутри детского коллектива. Для реализации данной цели командой педагогов: педагогом-психологом, учителем-логопедом, старшим воспитателем, был разработан цикл встреч с воспитателями, на которых были поставлены конкретные задачи по работе с тревожными детьми. Воспитателям были даны рекомендации, которые они выполняли.

В ходе работы были использованы следующие методы:

- консультации педагогов специалистами;

- просветительская и консультационная работа педагогов и специалистов с родителями;

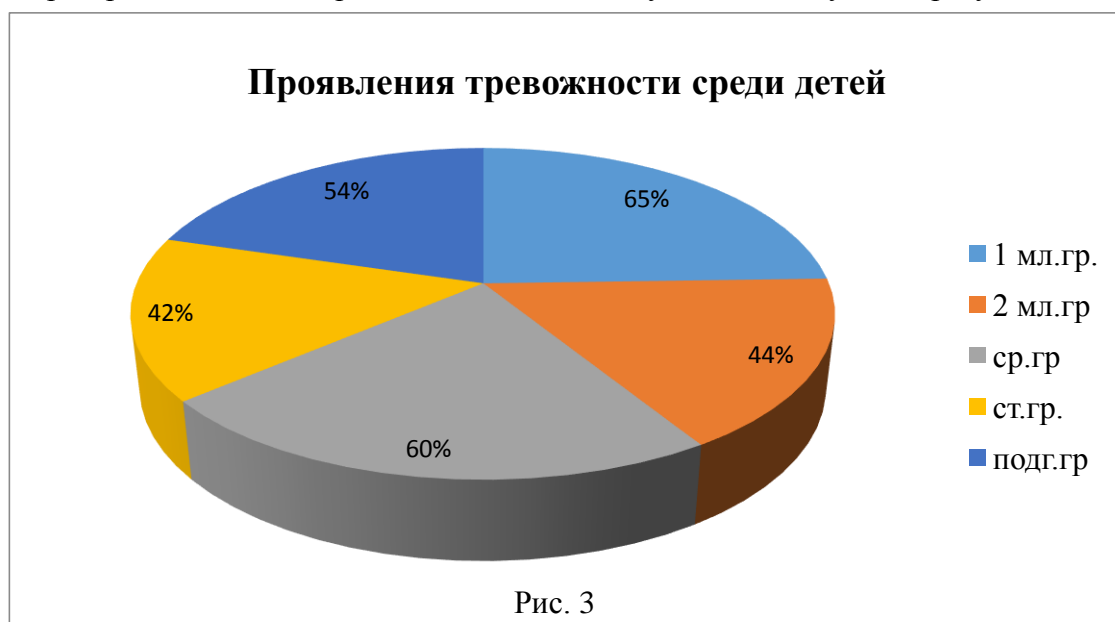
- непосредственная игровая коррекционная деятельность педагогов с детьми.

Используемые приемы в работе с детьми:

- * сказкотерапия;
- * игра;
- * психогимнастика;
- * изотерапия;
- * релаксация.

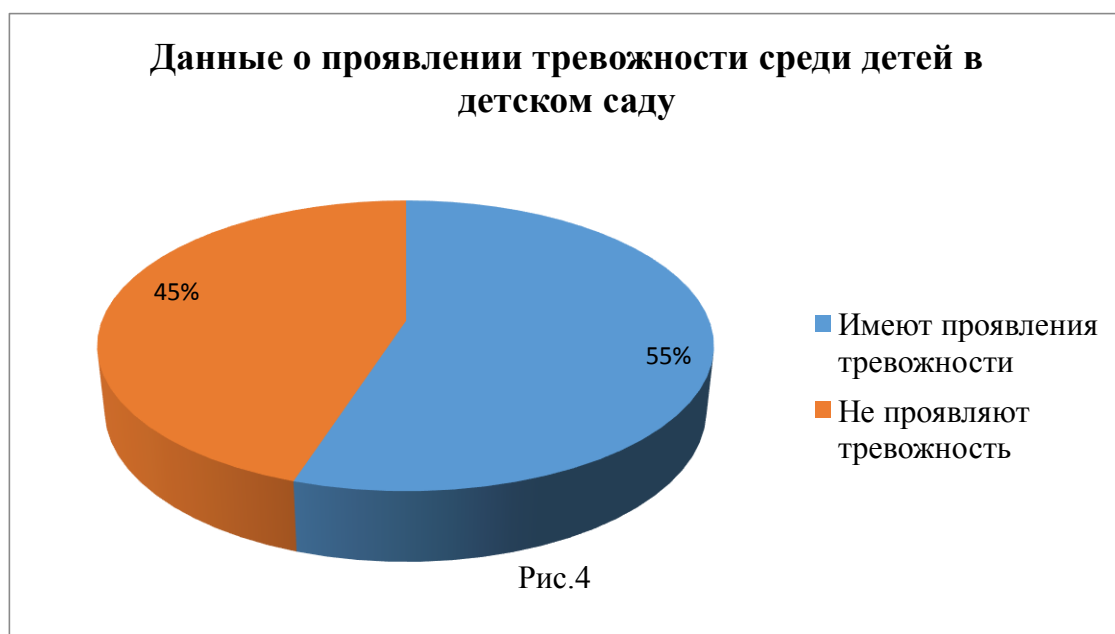
Данные приемы являются универсальными и не требуют специально отведенного времени, их можно применять в любом из режимных моментов жизни детей в детском саду: утренний круг, время перед занятием, на прогулке, на занятии со специалистами и т.д.

При проведении повторной диагностики, мы увидели следующие результаты:



Проанализировав проделанную работу, мы можем говорить об успешности достижения цели. А также сделать общий вывод о проявлении тревожности среди всех детей детского сада.

Посмотрев на диаграмму, видно, что проявление признаков тревожности среди детского коллектива снизились. Дети стали спокойнее, снизился уровень агрессии, дети стали охотнее общаться со взрослыми и сверстниками.



Из полученных данных видно, что уровень проявления тревожности среди детей снизился. Говорить о том, что дети совсем перестали тревожиться нельзя, так как мы ранее говорили о том, что тревожность – важное и необходимое состояние в жизни человека. Именно оно заставляет нас быть осторожнее, внимательнее, обдуманно принимать те или иные решения. Но мы можем говорить о том, что дети стали более дружелюбные, они стали больше взаимодействовать друг другом, стали более «открытыми», стали активнее проявлять себя как во время занятий, так и в свободной деятельности.

Сами воспитатели тоже отмечают изменения в поведении детей, представляем несколько отзывов:

«...Первое время 4 детей с интересом наблюдали за ходом игры, но не участвовали. Затем понемногу каждый из них изъявил желание сыграть в игру. Итогом проведения этих игр стала самостоятельная игра детей в «Насос и мяч». Дети стали выбирать кто будет «насосом», а кто «мячом». Играли совместно, без споров». Воспитатели 1 младшей группы.

«Все началось с игры «Волшебный стул». Тревожному ребенку стали говорить приятные и ласковые слова. Спустя неделю, мальчик немного стеснялся в ходе игры «Я могу», но ответил. Дальше сидел спокойно, выслушивал ответы всех детей». Воспитатели подготовительных групп.

«...данные игры положительно влияют на эмоциональное состояние детей, их настроение, умение общаться со сверстниками, объединяться в группы для совместной деятельности, умение договариваться друг с другом, уступать, не обижаться. В целом, обстановка в группе становится более раскрепощенной, позитивной, дети забывают о страхах, уходит тревожность, появляется доверие к сверстникам и взрослым». Воспитатели средних групп.

Игры для детей от 2-х лет

В данном сборнике представлены игры и упражнения, которые использовались педагогами и специалистами нашего детского сада. Данные игры не требуют отведения специально организованного времени, игры можно включать в любой из режимных моментов (утренний круг, прогулка, время перед приемом пищи и др.).

1. Игра «Попрыгунчик» [15].

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие навыков общения.

Описание: воспитатель читает стишок, сопровождая слова действием.

Стоит в поле теремок.	<i>Садимся на корточки и накрываем голову руками.</i>
Кто в тереме живет?	<i>Медленно приподнимать руки над головой.</i>
Дверка открывается...	
Кто там появляется?	
Ш-ш-ш-бам-бам!	<i>Подпрыгиваем, вытягиваем руки вверх</i>
Попрыгунчик там!	

2. Игра «Гусеница» [17].

Цель: снятие чувства тревоги, обучение взаимодействию.

Описание: ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи (на талию) впереди стоящего. Идем за мной (по кругу или до четко обозначенной цели).

3. Упражнение «Сломай страх» [15].

Цель: снятие эмоционального напряжения, обучение расслаблению.

Описание: для работы нужна бумага. Лучше подобрать разную по плотности, так как мелкая моторика у разных детей развита по-разному.

Детям предлагается рвать бумагу на мелкие кусочки. Представляя то, чего они боятся больше всего. Кусочки бумаги лучше складывать в контейнер. Рвать бумагу следует до тех пор, пока ребенок не устанет, или не закончится бумага.

4. Игра «Доброе утро!» [15].

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Описание: Воспитатель произносит стихотворение и выполняет движения. Дети повторяют за ним.

- Доброе утро, глазки!	<i>Касается глаз кончиками пальцев.</i>
- Вы проснулись?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- Доброе утро, носик!	<i>Касается носа пальчиком.</i>
- Ты проснулся?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- Доброе утро, ушки!	<i>Касается ушек кончиками пальцев.</i>
- Вы проснулись?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- Доброе утро, ротик!	<i>Касается ротика кончиками пальцев.</i>
- Ты проснулся?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- Доброе утро, ручки!	<i>«Крутим» фонарики.</i>
- Вы проснулись?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- Доброе утро, животик!	<i>Круговыми движениями гладим живот.</i>
- Ты проснулся?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- Доброе утро, детки!	<i>Машиут друг другу руками.</i>
- Вы проснулись?	<i>Хлопки в ладоши.</i>
- К солнышку потянулись!	<i>Встают на цыпочки и тянутся вверх.</i>

Игры для детей от 3-х лет

5. Игра «Падающее перо» [15].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: в этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко, тонкое и воздушное. Посмотрите, как оно мягко падает на пол, когда я его отпускаю. Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух. Давайте узнаем сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Считаем вместе: 1, 2, 3, 4, 5.

Теперь представьте, что каждый из вас маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить, как перышко и при этом считать до 5. Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали! 1, 2, 3, 4, 5.

6. Игра «Шалтай-Болтай» [16].

Цель: обучение физическому расслаблению.

Описание: дети сидят на стульчиках. Давайте поставим один маленький спектакль. Представьте, что вы все превратились в Шалтая-Болтая.

«Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне» (С.Я. Маршак)

Сначала поворачиваем туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у трюпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз.

7. Игра «Зайки и слоники» [16].

Цель: снятие чувства тревоги, повышение самооценки детей.

Описание: педагог сначала предлагает превратиться в зайчишек-трусишек, задавая наводящие вопросы:

- Как зайчик боится?

- Что он делает, когда ему страшно?

Зайчик – трусишка дрожит, сжимается в комочек, пытается стать еще меньше и незаметнее.

Вариант № 1 «Из трусливого в смелого»

Зайцу надоело всего бояться, и он решил стать смелым. Руки упираем в бока, с каждым шагом зайка называет один предмет, которого он не боится:

* Не боюсь лису! Не боюсь волка! Не боюсь темноты! И др.

Вариант № 2. «Из трусливого зайца в могучего слона»

Трусливые зайчики превращаются в сильных, больших, могучих слонов. «Крибле-кребле-бумс!» Мы теперь слоны. Покажите:

* Как ходит слон сильный и большой;

* Какой спокойный и бесстрашный;

* Как слоны общаются с человеком, когда его встретят.

Обсуждение, кем понравилось быть? Почему?

8. Игра с платком [16].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Описание: с помощью считалки выбирают водящего, который будет накрывать платком любого игрока

«Раз, два, три, четыре, пять

Будем в прятки мы играть.

Выходи скорей, народ

В наш весёлый хоровод»

Дети поют:

«Очень любим в прятки мы играть,

Очень любим прятаться и искать».

Под весёлую музыку дети гуляют врассыпную по залу, танцуют.

Ведущая (под медленную музыку):

«Глазки быстро закрываем,

Кто же спрятался, узнаем».

Накрывает любого ребенка платком, дети угадывают, кто под ним.

Игры для детей от 4-х лет

9. Игра «Визуальный привет».

Цель: обучение взаимодействию.

Описание: игра проводится без слов. Педагог дает инструкцию: встаем в круг, нужно передать «привет» другу глазами. Нашли взгляд вашего друга хлопнули в ладоши 1 раз, показали ладошкой того, кому передали привет.

«Привет» нужно передать всем в круге.

10. Игра «Насос и мяч» [18].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание:

Вариант № 1. «Дети, разбейтесь на пары: один из вас будет большим надувным мячом, а другой – насосом. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком [с]. С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук [с], он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго [с] выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого – надулись щеки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут – «насос» перестал накачивать. Он выдергивает из «мяча» свой шланг. . . . Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком [ш]. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Вариант № 2. По считалочке выбирается 1 водящий ребенок, он станет «насосом». Остальные дети встают в один общий круг. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком [с]. С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук [с], он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго [с] выпрямилось туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого – надулись щеки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут – «насос» перестал накачивать. Он выдергивает из «мяча» свой шланг. . . . Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком [ш]. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

11. Игра «Щенок отряхивается» [18].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: предлагаем детям показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите внимание детей на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение несколько раз.

12. Игра – релаксация «Черепашка» [18].

Цель: снятие психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: Дети лежат на боку или животе. Просим детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – включить музыкальное сопровождение). Греет солнышко, черепашкам тепло и уютно. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая. . . . Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неприятно, поэтому она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спинки, слегка выгибая их тем самым изображая панцирь; также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; на 5 – 10 сек). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и уютно. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими. Они снова показали из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек).

13. Хороводная игра «Зайка» [15].

Цель: снятие мышечного напряжения, обучение расслаблению.

Описание: По считалочке выбирается водящий, он будет играть роль «Грустного зайки». Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка, что с тобой?
Ты сидишь совсем больной.
Ты вставай, вставай, скачи!
Вот, морковку получи! (2 раза)
Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берет морковку, становится веселым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Затем выбирается другой зайка.

14. Игра «Я могу!» [15].

Цель: повышение самооценки.

Описание: Воспитатель приглашает детей сесть в круг на стулья и поочередно вставать, продолжая фразу «Я могу...». Говорить о себе нужно только хорошее.

Если ребенок затрудняется с ответом, воспитатель приходит на помощь и подсказывает. Для детей старших групп возможна взаимовыручка, когда дети все вместе называют положительные качества ребенка, затруднившегося при ответе.

15. Игра «Макароны» [15].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: Встаньте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы – пучок макарон, которые подают на обед. Вы все в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту и макароны начнут вариться.

Макароны варятся и делаются всё мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком.

А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги. Почувствовать, какие вы замечательные!

16. Игра «Сосулька» [15].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: Воспитатель говорит: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты. Мы ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку. Вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой.

На третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз.

Итак, репетируем. Теперь выступаем. Здорово получилось!

17. Игра «Брыкание» [15].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание:

Дети ложатся на спину на ковер, ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок 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.

18. Игра «Бубенцы» [17].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Описание: по считалке выбирают двоих водящих. Одному завязывают глаза, другому дают бубенцы. Все остальные ходят вокруг них, поют:

«Трынцы-брынцы, бубенцы,
Позолочены концы.
Кто на бубенцах играет,
Того жмурки не поймают»

После игрок с бубенцами начинает звонить, а ребенок с завязанными глазами – его ловить. Как только поймают, назначаются двое других. Игра продолжается.

Игры для детей от 5-х лет

19. Игра «Настроение» [15].

Цель: снятие эмоционального напряжения посредством вербализации состояния.

Описание: Участники игры по очереди говорят, на какое время года (природное явление, погоду) похоже их настроение сейчас. Начинает сравнение ВЗРОСЛЫЙ: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же настроение сегодня у всей группы.

20. Игра «Водяной» [16].

Цель: сплочение детского коллектива, снятие эмоционального напряжения.

Описание: по считалочке выбирается водящий – Водяной. Водяной сидит в кругу с закрытыми глазами (можно завязать платком). Остальные дети двигаются по кругу со словами:

«Водяной, водяной, что сидишь ты под водой?
Выйди на минуточку, поиграем в шуточку!»

Круг разбегается на несколько шагов и останавливается. Водяной, не открывая глаз, ищет одного из играющих. Найденного игрока Водяному нужно отгадать: Глаза открывать нельзя, трогать игрока можно. Если Водяной узнает игрока – они меняются местами.

21. Игра «Повтори за мной» [16].

Цель: сплочение детского коллектива, снятие эмоционального напряжения.

Описание: У педагога две палочки (ручки / карандаша). Педагог отстукивает по поверхности стола ритм с направлением движения («шагает», «шаг вперед», «шаг назад», «вправо», «влево», «прыжки» и т.п.). В конце педагог скрещивает палочки – дети должны обняться. Игра окончена.

22. Игра «Танцующие руки» [15].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: Воспитатель раскладывает большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Воспитатель говорит детям: «Возьмите каждый по 2 мелка».

Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты).

Игра проводится под музыку.

23. Игра «Смена ритмов» [16].

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Описание: Взрослый начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: один, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: один, два, три, четыре...

Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

24. Игра «Гусеница» [15].

Цель: снятие чувства тревоги, обучение взаимодействию.

Описание: Воспитатель говорит: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой. Руки положите на плечи впереди стоящего (или пояс, или можно только прикасаться к спине обеими руками). Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный

шар (или мяч). Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по (определенному) маршруту».

25. Игра «Штанга» [15].

Цель: снятие физического и психического напряжения, обучение расслаблению.

Описание: Воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелотелами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох. Оторвите штангу от пола на вытянутых руках. Приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните. Опустите штангу на пол. Отдохните. Попробуем еще раз».

26. Игра «Скушай блин» [17].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива

Описание: игроки встают в хоровод. Произнося слова игроки передают блин по кругу:

«Мы давно блинов не ели!
Мы блинчиков захотели.
Ой, блины, блины, блины,
Ой, блинчики мои!»

По окончанию текста тот, у кого оказался блин поворачивается спиной в круг и все хором говорят:

«Раз, два, три, беги!»

Два игрока, которые стоят справа и слева от повернувшегося, бегут в противоположные друг другу стороны. Кто первый возьмет блин, тот победил. Он выходит в центр круга, кружится с блином (как будто кушает его).

Игры для детей от 6-х лет

27. Игра «Проникновение и выход из круга» [16].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива.

Описание:

По считалочке выбирается водящий. Остальные дети образуют круг, держась за руки. Водящий стоит внутри (за пределами круга). Дети закрывают глаза, приседают (встают, раскачивают руками, прижимаются друг к другу и др.). Круг может быть движущимся. Задача водящего выйти (попасть внутрь) круга.

28. Игра «Волшебный стул» [11].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива.

Описание: Одному из детей «кладётся» на плечо Грустинка или Обидка.

Ребенок изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик, в центр круга. Остальные дети сидят на стульчиках вокруг водящего ребенка. Им нужно придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. Дети по очереди подходят к «волшебному стулу» и, поглаживая сидящего в центре ребенка, говорят ему ласковые и нежные слова. Первым игру начинает воспитатель.

29. Игра «Добрый осьминог» [13].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива.

Описание: Дети и воспитатель встают в круг, держась за руки. Воспитатель говорит: «Представьте себе, что с вами – один большой и добрый осьминог. Давайте прислушаемся к своему дыханию и дыханию соседей. Давайте попробуем дышать одновременно». Воспитатель предлагает на каждый выдох всем сделать шаг вперед, а на каждый вдох – шаг назад. «Наш большой и добрый осьминог дышит, сжимая и разжимая свое теплое и мягкое тело. Мы послушаем, как бьется доброе и любящее сердце осьминога». Для этого дети, отражая пульсацию сердца, одновременно сначала приседают, а затем встают.

30. Игра «Театр масок» [16].

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива.

Описание: Воспитатель говорит: «Ребята мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например, как выглядит Баба – Яга».

Дети с помощью мимики и несложных жестов, или только с помощью мимики изображают Бабу – Ягу. «А теперь замрите! Я фотографирую» Далее педагог называет различных героев и «фотографирует» маски.

31. Игра «Спрятанные проблемы» [16].

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Игровой материал. Пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка, фломастеры, бумага).

Описание: упражнение проводится с одним ребенком. Воспитатель проделывает в крышке ящика или коробки отверстие так, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем ребенку предлагается нарисовать то, что или кто его тревожит (пугает) рассказать об этом педагогу, а потом бросить в «почтовый ящик», т. е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После этого воспитатель спрашивает, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом, педагогу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т. д.

32. Игра «Рисуем свой страх» [16].

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Описание: педагог показывает детям эскиз «Пещера страхов» и предлагает детям поселить в этой пещере свои страхи и тревоги.

Сначала педагог даёт детям время подумать, чего/кого каждый ребенок боится. Затем дети начинают рисовать свой страх на бумаге. Педагог, пока дети рисуют, проводит с каждым беседу:

- Что/кто это?
- Почему он/они страшные?
- Кого он/они пугают? Как?
- Что ты чувствовал, когда рисовал?
- Что вспомнил? О чём думал?
- Почему выбрал этот цвет?
- Далее педагог предлагает сложить все свои рисунки со страхами в пещеру и закрыть их там.

Характеристики благоприятного социально-психологического климата.

Отношения в коллективе строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями; существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам.

К условиям, определяющим эффективность влияния педагогов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:

- личностные качества педагогов (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность);
- профессиональные качества педагогов (теоретическая и методическая вооруженность);
- ориентация педагогов на эмоциональный комфорт дошкольников [4].

Способы формирования и поддержания благоприятного психологического климата в детском коллективе

Любой коллектив представляет собой общность людей, отличающуюся наличием общественно полезных целей, совместной деятельности, личных и групповых интересов, сознательной и устойчивой организацией своей жизни, а психологический климат, с одной стороны, отражает, а с другой, обуславливает характер взаимодействий между членами коллектива. Знание о способах формирования психологического климата и управления коллективом является необходимым для педагогов. Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально-психологического климата являются следующие:

- ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей,
- информировать их о ходе реализации совместных задач,
- поощрять активность, инициативу, креативность;
- находить общие интересы, которые объединили бы детей и на их основе организовывать общие дела;
- формировать традиции группы, создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь группы каждого ребенка. Для этого важно наличие активной позиции педагога по отношению к детям и группе; поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению; создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в ДООУ и сохранению стабильно-положительных отношений между собой; развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества; развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение. И все это возможно при условии, что первоначально педагог снизит уровень тревожности в детском коллективе [1].

Список литературы

1. Апаткина Ю. М., Лопатина О. Г. Задачи психолога в дошкольном учреждении//Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения-2008 -№ 2.
2. Астапов В.М. «Тревожность у детей» - М.: ПЭР СЕ, 2008. – 159 с.
3. Волковская Т. Н. Юсупова Г.Х. «Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи» - М.: Изд-во «Книголюб», 2004 - 104 с.
4. Гусева Н. В. О нравственно-психологическом климате в педагогическом коллективе // Молодой ученый. – 2011. – №11. Т.2. – С. 59-62.
5. Захаров А.И. «Ночные и дневные страхи у детей» - «Издательство СОЮЗ» - СПб: 2000 – 155 с.
6. Иванова Н.Ф. «Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Диагностика, занятия, рекомендации» - Издательство «Учитель» - 2020 – 191 с.
7. Катаева А.А., Стреблева Е.А. «Дидактические игры и упражнения в обучении дошкольников с отклонениями в развитии»: Пособие для учителя. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 213 с.
8. Костина Л. «Игровая терапия с тревожными детьми» - СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
9. Коломинский Я.Л. «Основы психологии» - М.: АСТ, ВКТ, 2010 - 405 с.
10. Костина Л.М. «Методы диагностики тревожности» - СПб., 2005 – 197 с.
11. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры» - Издательство «Гном и Д», 2000 год
12. Прихожан А.М. «Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст» - СПб: Питер, 2009. – 119 с.
13. Шаповал И.А. «Основы психолого-педагогической коррекции» - Оренбург, издательство «ОГПУ», 2004 год
14. Интернет-ресурс: <https://infourok.ru>
15. Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru>
16. Интернет-ресурс: <https://www.maam.ru>
17. Интернет-ресурс: <https://multiurok.ru>
18. Интернет-ресурс <https://kopilka13.blogspot.com>
19. Интернет-ресурс: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2016_n1/rudomazina