**Ігри для зняття психоемоційної напруги дітей молодшого віку.**

**«Кого вкусив комарик»**

**Мета:** вчити дітей помічати настрій один одного, співпереживати; виховувати емоційну чуйність, бажання допомогти.

**Вік:** 3 роки

**Тривалість:** 10хв.

**Обладнання та матеріали:** стільці

**Опис гри:** діти сідають  у коло. Ведучий проходить зовнішньою стороною кола, гладить дітей по спинах, одного з них непомітно від інших легенько щипає  —   «кусає комариком». Дитина, яку  «укусив комарик»,  повинна напружити спинку і плечі.  Інші уважно розглядають один одного і здогадуються,  «кого вкусив комарик».

**«Слухаємо тишу»**

**Мета:** розвивати самоконтроль, слухову увагу, зняти емоційне напруження, знизити рухову активність.

**Вік:** 3 роки

**Тривалість:** 5хв.

**Обладнання та матеріали:** стільці, аудиозапис шуму моря

**Опис гри:** вихователь пропонує на 15 сек. помовчати та послухати тишу біля берега моря ( в полі, в лісі тощо), після того кожен розкаже що почув саме він.

**«Зайчик»**

**Мета:** розвивати самоконтроль, слухову увагу, зняти емоційне напруження, знизити рухову активність.

**Вік:** 3 роки

**Тривалість:** 7-8 хв.

**Обладнання та матеріали**: люстерко

**Опис гри:** Сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Що ви зробите? Так, заплющте їх! Зайчик побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями:  на лобі, на носі, на ротику, на щічках, на підборідді. Погладжуйте охайно. Щоб не злякати зайчика. А він пострибав далі – погладжуйте голову, шию, животик, руки, ноги.

**Ігри для зняття психоемоційної напруги дітей старшого дошкільного віку**

**«Бджілка»**

**Мета:** розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу

**Вік:** старший вік

**Тривалість:** 15 хвилин

**Обладнання та матеріали:** іграшка бджілка

**Опис гри:**

Уявіть собі теплий, літній день. Підставте сонечку ваше обличчя, підборіддя теж загоряє (розтиснути губи і зуби на вдосі). Летить бджілка, збирається сісти комусь на язика. Міцно закрити рот (затримка дихання). Проганяючи бджілку можна енергійно рухати губами. Бджілка полетіла. Злегка відкрити рот, полегшено видихнути повітря (повторити 2-3 рази).

**«Метелик»**

**Мета:** розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу.

**Вік:** старший вік

**Тривалість:** 15 хвилин

**Обладнання та матеріали:** картинка метелика

**Опис гри:** Уявіть собі теплий, літній день. Ваше обличчя засмагає, носик теж загоряє - підставте ніс сонцю, ротик напіввідкритий. Летить метелик, вибирає, на чий ніс сісти. Зморщити ніс, підняти верхню губу догори, рот залишити напіввідкритим (затримка дихання). Проганяючи метелика можна енергійно рухати носом. Метелик полетів. Розслабити м'язи губ і носа (на видосі) (повторити 2-3 рази).

**День мого кольору»**

**Мета:** діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу.

**Вік:** старший вік

**Тривалість:** 15 хвилин

**Обладнання та матеріали:** підручні засоби (кольоровий папір, предмети різних кольорів, фарби, тканини)

**Опис гри:**

За допомогою підручних засобів створіть: веселку настроїв; одяг настроїв; кольорову паличку-виручалочку; ласкаве проміннячко настрою; куточки свого настрою; малюнки «Мій настрій».

**Ігри на згуртованість колективу дітей середнього дошкільного віку**

**«Впізнай за голосом»**

**Мета:**закріпити навички позитивної соціальної поведінки: диференціювати слухове сприйняття, співвідносячи людину з її голосом; виховувати бажання гратися разом, викликати почуття симпатії до однолітків.

**Вік:** середній вік

**Тривалість:** 10-12 хвилин

**Обладнання та матеріали:** художнє слово

**Опис гри:**Дорослий обирає дитину, яка буде «котиком», і запрошує присісти в центрі кола із зав’язаними очима. Діти ходять по колу, промовляючи слова:

Ми по колу йдемо,

Тихо котика звемо:

«Котику, не підглядай,

Хто покликав – відгадай».

Дитина, на яку вказав ведучий, голосно промовляє: «Няв!»

Дитина в колі повинна відгадати, хто з дітей покликав.

**«Маленьке кошенятко»**

**Мета:**виховувати бажання гратися разом, викликати почуття симпатії до однолітків.

**Вік:** середній вік

**Тривалість:** 10-12  хвилин

**Обладнання та матеріали:** художнє слово

**Опис гри:**Дорослий  під музику гладить уявне кошеня, притуляє до себе. Передає діткам по черзі, пропонуючи його поплескати та зробити з ним кілька танцювальних обережних рухів.

**Гра 3  «День народження Біма»**

**Мета:**закріпити навички позитивної соціальної поведінки; виховувати бажання гратися разом, викликати почуття симпатії до однолітків.

**Вік:** середній вік

**Тривалість:** 10-12  хвилин

**Обладнання та матеріали:** маски клоунів

**Опис гри:**Діти завітали до клоуна Біма на день народження. Кожен малюк його привітав. Бім дякує кожному і розповідає про свої відчуття, наскільки йому приємно було бачити своїх друзів та чути від них вітання.

 Для ролі  клоунів вибирають новеньких дітей  або сором’язливих.