

Дидактические игры
для снятия эмоционального
напряжения
для детей 4-6 лет

Нередко тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости.

Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались.

Как помочь ребенку в такие моменты?

Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь взрослые.



Игры для детей с 4 лет:

- ◆ «Спаси птенца»;
- ◆ «Солнечный зайчик»;
- ◆ «Торт»;
- ◆ «Заряд бодрости»;
- ◆ «Позитрон»;
- ◆ «Тренируем эмоции»;
- ◆ «Дизайнеры».



Игры для детей с 5 лет:

- ◆ «Возьми себя в руки»;
- ◆ «Врасти в землю»;
- ◆ «Ты - лев!»;
- ◆ «Дотронься до...»
- ◆ «Сбрось усталость»;
- ◆ «Дыши и думай красиво»;
- ◆ «Стойкий солдатик»;
- ◆ «Замри»;
- ◆ «Сломанная кукла»;
- ◆ Гора с плеч»;
- ◆ «Портрет».



Игры для детей с 6 лет:

- ◆ «Театр прикосновений»;
- ◆ «Соломинка на ветру»;
- ◆ «Ветер дует на...»;
- ◆ «Я хороший»;
- ◆ «Рукавички»;
- ◆ «Дракон»;
- ◆ «Зеркало».



Спасибо за внимание!

