

Ігри для зняття емоційного та психофізичного напруження в дітей

А під час стресу ігри дітей можуть стати “регресивними” – старші можуть знову грати в ігри малюків.

1. Співати гуртом.
2. Кричати кричалки.
3. Слухати в навушниках аудіоказки та музику.
4. Узяти із собою гітару, влаштувати для всіх концерт.

ТІЛО

1. **Пластилін** (зараз ліпити може бути ефективніше, ніж малювати).
2. За можливості взяти із собою подушки, **щоби зробити будиночок.**
3. Нитки, **щоби довкола себе “прокреслити” коло безпеки.**
4. **Орігамі.**
5. **Кінетичний пісок.**
6. Робити **мотанки** з хусточок та роздавати дітям в укритті.
7. Вчитися **жонглювати.**
8. **Чарівні дотики** – уявити, що тіло – музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає, кукурікує та інше.
9. **Я – тварина.** Показати жестом, позою, звуками тварину. Другий партнер із гри відгадує. (Образ тварини завжди “про життєвість”.)
10. Видувати **мильні бульбашки.**

11. **Докричатися до Місяця.** Уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам. Можна кричати з різних кутів кімнати одне одному, можна спрямовувати звук далеко-далеко.

12. **Вдихнути хмару.** Уявити, що вдихнули хмару й видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою (тупаючи ногами).

1. **Погода.** Можна йти, можна стукати подушечками пальців (краще нігтями): спочатку сонечко й легкий вітер (йдемо – стукаємо повільно, м’яко й тихо), потім вітер міцнішає, починається дощ (йдемо швидше й тупотимо). Дощ посилюється – тупотимо сильніше, злива – стрибаємо, гроза-ураган – стрибаємо, дуємо і кричимо; вітер заспокоюється, дощ вщухає – поступово йдемо тихіше й повільніше. Закінчуємо “хорошою погодою”.

2. **Клац-клац.** Клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритися й гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.

3. **Лети!** Дмухати одне на одного, як на перо. Дозволити собі подути на батька чи мати, щоби “здути” його / її з місця.

4. **Товкалки.** “Відштовхнути повітряною хвилею” батька чи мати (партнера з гри), зробивши жест руками. Батько чи мати “відлітає” від дитини.

5. **Подушковий бій.**

6. **Борці сумо.** Засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом’якшуватиме удар.

7. **Рвати папір,** а потім зібрати з уривків колаж.

8. **Шкрябалки та дряпалки.** Нігтями “прошкрябати” малюнок у тісті, у фользі, у крупі. У пакет, що закривається, залити фарбу, дитина подушечками пальців і нігтями продряпує візерунки.

9. **Боулінг.** Збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).

10. **Злий бобер.** Придумати злу тварину й поводитися так, як, нам здається, вона може поводитися. Потім перетворитися на добру тварину. Потім – на людину.

11. **Випустити пазурі.** Показати, як тигреня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину.

12. **У ціль.** Зім’яти в руках папір і, як м’ячиком, потрапити в ціль.

13. **Кричати в “мішок для крику”.** Або в склянку.

14. **Бодалки “так-ні”.** Бодитися руками чи головою, говорячи за порядком “так” чи “ні”.

15. **стрибаємо, гроза-ураган – стрибавемо, дуємо і кричимо; вітер заспокоюється, дощ вщухає – поступово йдемо тихіше й повільніше. Закінчуємо “хорошою погодою”.**

16. **Клац-клац.** Клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритися й гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.

17. **Лети!** Дмухати одне на одного, як на перо. Дозволити собі подути на батька чи мати, щоби “здути” його / її з місця.

18. **Товкалки.** “Відштовхнути повітряною хвилею” батька чи мати (партнера з гри), зробивши жест руками. Батько чи мати “відлітає” від дитини.

19. **Подушковий бій.**
20. **Борці сумо.** Засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.
21. **Рвати папір,** а потім зібрати з уривків колаж.
22. **Шкрябалки та дряпалки.** Нігтями “прошкрябати” малюнок у тісті, у фользі, у крупі. У пакет, що закривається, залити фарбу, дитина подушечками пальців і нігтями продряпує візерунки.
23. **Боулінг.** Збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).
24. **Злий бобер.** Придумати злу тварину й поводитися так, як, нам здається, вона може поводитися. Потім перетворитися на добру тварину. Потім – на людину.
25. **Випустити пазурі.** Показати, як тигрєня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину.
26. **У ціль.** Зім'яти в руках папір і, як м'ячиком, потрапити в ціль.
27. **Кричати в “мішок для крику”.** Або в склянку.
28. **Бодалки “так-ні”.** Бодитися руками чи головою, говорячи за порядком “так” чи “ні”.