**Психологические игры и упражнения для педагогов, для снятия эмоционального напряжения**

Наступило лето, теплая погода и долгие прогулки на свежем воздухе. Чем же заняться на прогулке, играя в детской песочнице?

Песочница - это маленькая модель окружающего мира. Во время игры с песком ребенок может выразить свои чувства и переживания. Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное состояние ребенка, способны стабилизировать его эмоциональное состояние. Игры с песком положительно влияют на развитие воображения и творческих способностей детей. В песочнице можно дать волю своей буйной фантазии. Сколько всего можно вылепить из влажного песка: фигурные куличики, домики, гаражи, дворцы, города, скульптуры и даже попасть в сказочный мир.

Цель:

Самораскрытие участников занятия, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.

Задачи:

1. Помочь участникам лучше узнать друг друга.

2. Сократить дистанцию в общении.

3. Снять тревожность.

4. Сплочение группы через совместную деятельность.

Форма проведения: практическое занятие с педагогами.

Продолжительность проведения: 30 минут.

В начале нашей встречи предлагаю поприветствовать друг друга открытой, доброй улыбкой. Ведь именно улыбка способствует позитивному настроению, уверенности в себе, эмоциональной раскрепощенности.

Для создания атмосферы доверия и комфорта, настройте себя на позитивное сотрудничество.

Предлагаю Вам провести упражнение

**«Лисонька» (Движения выполнять по тексту)**

Утром Лисонька проснулась.

Лапкой в право потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась!

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала –

Ручки. Ножки и бока,

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко,

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица Лиса! До чего же хороша!

Из присутствующих формируется две команды.

(«Веселушки», «Хохотушки»)

**Задание 1 «Интонация»**

Произнести слово «Здравствуйте»

1 команда: с пренебрежением ; улыбкой; удивлением

2 команда: со страхом, грустью, неудовольствием.

Рассказать стихотворение «Зайку бросила хозяйка» меняя интонацию

1 команда:

Зайку бросила хозяйка, Грустно

Под дождем остался Зайка. Весело

Со скамейки слезть не мог, Удивленно

Весь до ниточки промок Плача

2 команда:

Зайку бросила хозяйка, неприязненно

Под дождем остался Зайка. влюбленно

Со скамейки слезть не мог, застенчиво

Весь до ниточки промок с бешенством

**Задание 2 «У меня на лбу».**

На лбу у каждого участника прикреплено слово, каждый участник должен наводящими предложениями объяснить то слово, которое он видит, а участник, у кого это слово на лбу, должен угадать «Что же у него за слово написано?».

1 команда: РАДОСТЬ – лето, отпуск, ребенок, встреча, деньги, море

2 команда: СТРАХ – паук, гром, стоматолог, заяц, смерч

1 команда: ГРУСТЬ – детство, дождь, осень, болезнь, разлука (расставание)

2 команда: УДИВЛЕНИЕ – премия, новость, возглас, шок, сюрприз

**Задание 3. «Театр пантомимы».**

Изобразите движения в соответствии с текстом, выражая свое эмоциональное состояние:

1 команда: Сбил, сколотил –

Вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад –

Одни спицы лежат.

2команда: Жил-был зайчик

Длинные ушки.

Отморозил зайчик носик

на опушке.

Отморозил носик,

Отморозил хвостик.

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет

И дают морковку на обед.

«Гусеница». Участники становятся друг за другом и держат соседа впереди за талию. Команда – это гусеница и не может разрываться. Гусеница должна показать как она

1 команда: танцует, ест

2 команда: делает зарядку, умывается.

**4. Упражнение-драматизация «Кинофильм»**

Группам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии:

1. Американской – фильм ужасов с юмором.

2. Французской - романтическая комедия.

3. Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

5 минут подготовка и по 5 минут демонстрация.

Обсуждение: Эффективность взаимодействия. Все ли реализовались? Кто был лидером? Кто чувствовал себя востребованным? Кто хотел быть в стороне?

**5. Упражнение – раскрепощение «Хор»**

Песню «В лесу родилась елочка» поют по заданию (группы вытягивают по 2-го задания, подготовка 5 минут

• африканские аборигены,

• индийские йоги,

• кавказские горцы,

• оленеводы Чукотки,

• индейцы племени,

• английские джентельмены

Упражнение проходит весело, снимаются зажимы, участники раскрепощаются.

Сегодня мы улыбались, смеялись, чувствовали себя хорошо, все у нас получалось. Вы всем довольны. Это вы и почувствовали. Роль положительных эмоций велика: они воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях, заставляют смотреть на мир добрым, открытым взглядом.

Всем спасибо!

**Педагог-психолог МАДОУ детский сад № 56**

**Айткалиева Р.С.**