|  |
| --- |
| **Практические упражнения по саморегуляции психического состояния дошкольников**Упражнения по саморегуляции используйте в работе с эмоционально неустойчивыми и склонными к истерикам детьми. С их помощью вы научите дошкольников управлять своим эмоциональным состоянием, концентрировать внимание на собственных ощущениях. В картотеке – упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и релаксационные техники. |
| Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»Инструкция: Ребята, встаньте, пожалуйста, так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь, как солдатики. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и повесьте руки, чтобы они болтались, как тряпочки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши ноги становятся очень мягкими и расслабленными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого, как будто вырезанного из дерева. Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. Встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. А потом стряхните капельки воды со спины, стряхните воду с волос, с ног и ступней. *\*Все движения демонстрируйте на себе, как наглядный пример. Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Уделите внимание каждому ребенку, попросите их повторить движения, если сразу не получилось их выполнить.*  |

|  |
| --- |
| Упражнение «Насос и резиновая кукла»Инструкция: Ребята, лягте на коврик и представьте, что вы резиновая кукла. Кукла, из которой вышел весь воздух, – сдутая резиновая кукла. Теперь я буду вас «надувать» с помощью невидимого насоса, а вы будете надуваться. Потом я вытащу пробку, из вас начнет выходить воздух, и вы будете сдуваться. *\*Делайте движения, соответствующие надуванию насоса. Когда все куклы максимально напряглись, издайте звук, подобный выниманию пробки и последующего свиста, как при сдувании.*  |
| Упражнение «Дрожащее желе»Инструкция: Ребята, подойдите все ко мне, встаньте напротив и плотно прижмитесь друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это одно блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Покажите детям, как вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду встряхивать его несильно, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками. Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться. Начинайте таять, как желе, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.  |

|  |
| --- |
| **Упражнение «Воздушный шарик»** Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании. |
| **Упражнение «Вырасту большой»**Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! |

|  |
| --- |
| **Упражнение «Паровозик»**Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями. |
| **Упражнение «Роза и одуванчик»**Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом. |

|  |
| --- |
| **Упражнение «Курочка»**Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз. |
| **Упражнение «Дракон»**Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух. |

|  |
| --- |
| Упражнение «В фокусе – цветок»Ребята, устраивайтесь удобнее, закройте глаза и почувствуйте воздух носиком. Легко его вдыхайте и выдыхайте. Представьте цветочек, на который вам приятно смотреть. Разглядите его со всех сторон, какой он формы, какого цвета, какого размера, где растет, в чем растет, что происходит вокруг. Хотите ли вы его сорвать, или перенести куда-нибудь, или остаться тут и кого-нибудь позвать, чтобы показать. Теперь слегка напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Сожмите руки в кулачки и потянитесь. Когда будете готовы, откройте глазки. Давайте поделимся, у кого какие цветы были.  |
| Упражнение-медитация «Водопад» Ребята, сейчас мы с вами поиграем в фантазии. Сядьте или лягте удобно на коврик и представьте, что вы стоите возле водопада. Это необычный водопад, вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется лоб, затем рот, как расслабляется ваша шея. Белый свет течет по вашим плечикам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает со спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она становится мягкой и расслабленной. Свет течет по вам ниже, до животика. Животик расслабляется, вы можете глубже вдыхать и выдыхать. Вы чувствуете себя расслабленно и приятно. Пусть свет течет по ручкам, ладошкам, пальчикам. Руки и ладони становятся мягкими и расслабленными. Свет течет по ногам, спускается к ступням. Ножки становятся мягкими и расслабленными. Это удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя спокойно, с каждым вдохом и выдохом все глубже расслабляетесь и наполняетесь силами. Теперь немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глазки.  |

|  |
| --- |
| Упражнение «Вещи, дарящие радость»Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Теперь вспомните о тех вещах, которые дарят вам радость и хорошее настроение. Выберите что-нибудь, что кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будет зонтик, капли дождя или уютное теплое одеяло. Подумайте, какие чувства они у вас вызывают. Теперь пусть то, что дарит радость, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но ощущение радости надо оставить – сохранить его. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глазки. Хочет кто-нибудь из вас рассказать о том, какую вещь, которая дарит радость, выбрал? *\*Дайте детям возможность описать свои ассоциации, затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно.*  |
| Игра «Дотянись до звезд»Сейчас мы с вами немного поиграем. Я буду вам говорить что-то, а вы будете это представлять. Встаньте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представь у себя над головой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая похожа на мечту – желание что-либо иметь или кем-либо стать. Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! Снимите ее с неба, аккуратно положите перед собой в красивую просторную корзинку. Опустите руки и закройте глаза. Выберите прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает о другой вашей мечте. Откройте глаза, потянитесь обеими руками как можно выше и достаньте до неба. Сорвите эту звезду с неба и положите в корзинку к первой звезде.*\*Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.*  |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Отдых на море”**Лягте в удобном положении. закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется вставать и двигаться.Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день. |
| **Упражнение «Превратись в пластилинчик»**Цель: релаксация, снятие мышечного напряжения.Ведущий выбирает одного из детей, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо влепить. Но сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные дети угадывают, какое это животное. |

|  |
| --- |
| **Картотека упражнений:**1. «Тряпичная кукла и солдат»
2. «Насос и резиновая кукла»
3. «Дрожащее желе»
4. «Воздушный шарик»
5. «Вырасту большой»
6. «Паровозик»
7. «Роза и одуванчик»
8. «Курочка»
9. «Дракон»
10. «В фокусе-цветы»
11. «Водопад»
12. «Вещи, дарящие радость»
13. «Дотянись до звезд»
14. «Отдых на море»
15. «Превратись в пластилинчик»
 |