

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №71 неевского района Санкт-Петербурга

**Консультация
«Картотека игр и упражнений
на снижение психоэмоционального и мышечного
напряжения дошкольников»**



**Подготовила: педагог-психолог
Юнусова Ирина Александровна**

Все дети испытывают врожденную потребность в гармонии, балансе, поэтому их самочувствие всегда зависит от психологического состояния. Но специфика современной жизни грозит переизбытком отрицательных эмоций, стрессовых ситуаций, происходит естественное нарушение баланса эмоционального фона. Не всегда удается оградить детей от этих негативных влияний.

Психоэмоциональное напряжение – это разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности. При этом в психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Действительно, психоэмоциональное напряжение причина многих трудностей в развитии и адаптации ребенка. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Они существенно сдерживают приобретение навыков общения, что оказывает разрушающее воздействие на здоровье ребенка.

Обучать управлению своим психофизическим состоянием надо начинать с детства. Выяснено, что расслабление помогает одним детям снять напряжение, возбуждение, другим сконцентрировать внимание; развивает телесные ощущения. Некоторые дети, особенно со слабой нервной системой могут невротизироваться от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива.

В связи, с чем наиболее актуальной представляется психопрофилактическая работа, направленная на снижения возникающей психоэмоциональной напряженности, предотвращения возможных негативных последствий в поведении и межличностном взаимодействии.

Способность ребенка к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности. Эту способность необходимо развивать с помощью упражнений и игр.

Для обучения навыками психосаморегуляции предлагаем подборку игр и упражнений на снижение психоэмоционального и мышечного напряжения дошкольников и младших школьников.

Основной целью игр и упражнений является оказание помощи детям дошкольного и младшего школьного возраста в развитии адаптационных возможностей.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Оптимизация мышечного тонуса

5. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
6. Формирование у детей способности к психической самозащите в экстремальных ситуациях, в период перенапряжения и перегрузки;
7. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов;
8. Формирование позитивных установок.

Игры и упражнения на снижение психоэмоционального и мышечного напряжения дошкольников и младших школьников.

«Щенок отряхивается» (трясение)

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

«Драка»

Цель: расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

«Дудочка»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.
«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

«Лодка»

Цель: расслабление всего тела

Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Психолог показывает и объясняет: Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

«Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!

Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.

Напряженье улетело и расслабленно все тело.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Дышим легко...равно...глубоко...»

«Шарик»

Цель: расслабление мышц живота.

Сесть на коврик, ноги скрещены. Психолог показывает и объясняет: Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

«Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышитесь легко, ровно, глубоко».

«Торт»

Цель: развитие эмпатии детей, снижение психоэмоционального напряжения.

Один ребёнок ложиться на спину ему говориться, что он основа будущего торта, его тело как тесто, мягко и аккуратно начинают массировать сидящие вокруг него дети. Затем «тесто» посыпается мукой, сахаром, солью, все ингредиенты лёгкими движениями вбиваются в тесто. После этого по «тесту» разливается тёплое молоко - дети три раза бережно гладят от макушки до пяток лежащего ребёнка. «Тесто» ещё раз посыпается мукой, сахаром и солью. Затем его ставят в печь, где торт начинает подниматься. Все дети вместе с лежащим ребёнком начинают делать глубокий вдох и выдох (три раза). После этого готовый «торт» дети по очереди начинают украшать. Каждый ребёнок проговаривает чем он хотел бы украсить торт и кладёт воображаемое украшение на «торт».

«Надоедливая муха»

Ведущий предлагает представить, что все лежат на пляже, загорают, солнышко ласково согревает нас. Вдруг прилетела и села на лоб муха. Чтобы её прогнать нужно, пошевелить бровями. Муха кружиться возле глаз – нужно поморгать, похлопать ими, прищуривать поочередно левый и правый глаз. Затем муха перелетает на щёку с одной на другую – ими тоже нужно подвигать, надувать и сдувать по очереди, затем на рот, ртом нужно тоже подвигать влево вправо, попытаться сдуть муху. И наконец, муха садиться на подбородок – нужно подвигать челюстью, покрутить головой, помотать.

«Наши ладошки»

Посмотрите пожалуйста на свои руки, они у нас удивительные, они так много всего умеют делать, и даже эмоции которые мы испытываем они могут тоже по своему выражать.

Давайте, посмотрим, что же они умеют делать.

- наши руки умеют дружить - пожмите друг другу руки;
- наши руки умеют радоваться - похлопайте в ладоши;
- наши руки умеют любить - погладьте друг друга по голове или руке, плечу;
- наши руки умеют сердиться - сожмите ладони в кулаки и постучите ими по коленям;
- наши руки умеют грустить - показываем эмоцию руками - когда всё валиться из рук и ничего не получается;
- наши руки умеют бояться - спрячьте их за спину;
- наши руки умеют оценивать - поднимаем и опускаем вниз большой палец;

Но больше всего нашим ладоням нравится когда мы дружим друг с другом (повторяем упражнение) ; любим окружающих нас людей и конечно же радуемся!

«Загораем».

Цель: расслабление мышц ног.

«Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу) Подними ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

«Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим .. Держим... Напрягаем...

Загораем!» Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

«Штанга».

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

«Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

«Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали».

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно: Расслабление приятно.

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

«У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю».

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

«А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть» (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!»

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

«Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю».

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«**Пара**» (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

«Вибрация»

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Лошадки»

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать, не забудьте!

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

Упражнения на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан».

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!»

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

«Возьми себя в руки»

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что ты забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, остановись на секунду. Поставь ноги чуть шире плеч, обхвати ладонями плечи и сильно прижми руки к груди, – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Попробуй сильно-сильно надавить стопами на пол, руки прижми к туловищу, сожми зубы, напряги шею и спину. Ты огромное крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие бури тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«Пружинка»

Поставь ноги на ширину плеч, согни их немного в коленях, расслабь туловище и свободно опусти руки, расправь пальцы и склони голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко выпрямись, как бы раскройся, подними голову и руки, выпрями ноги. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось? Повтори ещё.

«Солдатык»

Когда ты бегаешь и не можешь остановиться, взять себя в руки замри, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки прижми к туловищу. Ты превратился в солдата на посту, ты несёшь свою службу, оглянись по сторонам, посмотри, что вокруг тебя происходит, кто чем занят, кому надо помочь, кого защитить. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник.

«Гора с плеч»

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад. Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе станет легче.

После нормализации эмоционального состояния можно вместе поискать конструктивные пути решения проблемы или продумать действия, которые предотвратят её возникновение.

Для профилактики напряжения или стимуляции расслабления можно использовать игровые упражнения такого плана:

«Ёжик»

Представь, что ты маленький ёжик и идешь по зимнему лесу. Вдруг подул сильный морозный ветер. Ёжик сжался в клубочек и задрожал от ледяного порыва. Но вдруг выглянуло солнышко и погладило ёжика теплым лучиком по спинке и он развернулся, потянулся и улыбнулся ласковым лучикам.

«Медвежонок»

Представь, что ты медвежонок. И играешь с шишками. Ты берёшь шишку и разламываешь её на две части. Для этого нужно много силы, хорошенько напряги пальцы рук. И брось шишку на пол — стряхни руки, расслабь кисти.

«Свет»

Представь, что в нашей комнате горит очень яркий свет. Он немного режет глаза — нужно изо всех сил их зажмурить. А теперь свет потушили — расслабь лицо. Эти упражнения помогут снять мышечное напряжение, расслабиться, избавиться от зажимов.

«Порхание бабочки»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

«Цветок»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком.

«Превращение из семени в дерево»

В далекой стране жил-был один садовник.

Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, и легкие самолетикки клена.

(Тренер выдает группе по одному семени в руку, предлагает представить себя данным семенем, присесть на пол и сжаться в комочек, зажать свою голову руками).

Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подсушивал землю, даже разговаривал с семенами. (Тренер ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки. (Участники потихоньку поднимаются).

У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево.

Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревьям, приветствуя их по утрам (участники выполняют соответствующие движения). Наступает осень, и каждое дерево щедро благодарит садовника своими плодами. (Участники отдают свои плоды садовнику).

Оговорить с группой, как садовник в дальнейшем поступит с подарками природы.

«Солнечные лучики»

Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы.

Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы почувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо.

Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям...

Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.

«Воздушные шарики»

Сегодня вы – воздушные шарики. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче, поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уносите все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках становится прохладно... Солнце спряталось... Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в комнате...

Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».

«Рождение цветка»

Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот какая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

«Прогулка в лес»

(Выполнение упражнения сопровождается музыкой с голосом птиц)

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Мы отправляемся на прогулку в осенний лес. Сегодня необычно хорошее утро. Ярко светит солнце, и его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в необычное лесное царство. Осенний лес сказочно красив. Нам очень нравятся деревья с желтыми и красными листьями. Мы любуемся ими и дышим ровно и спокойно. Вот оторвался от ветки желтый листок и закружился в медленном плавном танце. Взгляните на яркий и пестрый ковер под ногами. Не правда ли, он красив? Пройдите по опавшей листве, прислушайтесь к шелесту листьев. Нам хочется лечь на волшебное покрывало. Ляжем. Вдохнем глубоко. Воздух в лесу чист и свеж. Пахнет опавшей листвой и грибами. Мы наслаждаемся этим ароматом и чувствуем себя счастливыми. Где-то в вышине поют птицы, курлычут журавли. Мы лежим на мягком ковре из листьев и слушаем звуки леса....

(запись птичьих голосов — 1-2мин.)

А теперь медленно встаньте. Откройте глаза, и вы увидите, что мир вокруг вас так же добр и красив, как утренний лес. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

«Полет высоко в небе»

(Выполнение упражнения сопровождается медленной музыкой, шумом прибоя и криком птиц.)

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойным и счастливым. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это морской орел. Внимательно осмотрите его оперение: какие гладкие и блестящие у него перышки. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно взмахивают вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в небе. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

«Плывем в облаках»

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Хорошо. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло, и вы

чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие белые пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом медленно и красиво поднимаетесь вверх навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую вершину облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывете на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть в небе. Когда вы захотите спуститься обратно на землю, скажите своему облаку, и оно плавно и мягко поплывет вниз, станет опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам. Вы улыбаетесь ему. Полет на облаке был так хорош!»

«Тихое озеро»

«Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Хорошо. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Постарайтесь сделать то, что я говорю.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы тихо сидите около прекрасного озера. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы слышите щебет птиц, жужжание шмеля. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это прекрасное утро. Слышно лишь ваше дыхание и тихий плеск воды. Это утка проплыла по озеру, она подплыла поближе, чтобы поздороваться с вами. Дважды крякнула на тот случай, если вы не услышали ее с первого приветствия. След ее на воде пролегал через все озеро. Потом опять стало тихо и спокойно. Туман поднимается над озером, и вы чувствуете себя спокойным и счастливым».

«Путешествие на Голубую Звезду»

«Наша родная планета — Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?»

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы — команда межпланетной космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох-выдох(3 -раза). Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступенями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... молодцы! Вдох-выдох. Чувствуете, как приятно тяжесть растекается

по телу, прижимает нас. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох-выдох (3-раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох-выдох (2-раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель — Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно мы сели! Выйдем из корабля. Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому - то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды — Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в их тело входят тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту, всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, добрые соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными».

«Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут.

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите слова:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках.
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслабленно... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...

9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен... Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

«Высокая энергия» (зрительная техника)

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Продолжительность: 3 минуты.

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте.

«Избавление от тревог» (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Продолжительность: 5–10 минут.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства, страхи и преувеличения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.

Психомышечная тренировка «Лицо загорает»

Цель: Напряжение и расслабление мышц лица с включением дыхания. (дети лежат).

Закроем глаза и скажем волшебные слова: «Сниб, снаб, снуре, пуре, базилюре», перенесемся в волшебную страну Лето. Ярко светит солнце, нам приятно его тело, подставим подбородок солнышку — подбородок загорает, слегка разожмем губы и зубы, сделаем вдох. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот, задержите дыхание, подвигайте губами. Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. А теперь нос загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает на чей носик ей сесть? Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым, задержите дыхание. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа. Выдох. Брови — качели: снова прилетела бабочка, пусть она покачается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены все

мышцы лица, не открывает глаз, переползите в тень, примите удобную позу. Отдыхайте(2-3мин.)

«Путешествие в лес»

Упражнение направлено на достижение ребенком ощущения безмятежности и на осознание того, что с помощью воображения он может достичь желаемого состояния. Данное упражнение снимает напряжение, успокаивает детей.

Упражнение необходимо начать с дыхательной подготовки. Предложите детям занять удобное положение, выпрямиться; объясните им, что с выпрямленными спинками легкие больше вдыхают кислорода, следовательно, мозг их лучше дышит. Предложите детям сделать три медленных глубоких вдоха так тихо, чтобы никто их не слышал, и медленно выдохнуть. Начните говорить тихим голосом:

«Сегодня мы совершим маленькое путешествие. Мы будем использовать нашу фантазию и, фантазируя, создавать различные картинки в нашем воображении. Мы с вами отправимся в лес. Вы дышите спокойно и представляете себе, что идете по лесной тропинке. День прекрасный, и вас окружает сказочный лес. Светит солнце, и вы ощущаете, как оно вас греет, какое оно теплое и ласковое. Дует нежный ветерок, который вас освежает. Солнце светит сквозь листву деревьев. В воздухе стоит удивительный лесной аромат. Вы идете вперед, ощущая твердую почву и то, как под ногами шелестят листья. Тропинка выводит вас к прекрасному лесному ручью. Он дышит прохладой.

Вы сидите на камушке, он очень удобный, и смотрите на воду. Она сверкает в лучах солнышка, пузырится и поет, протекая мимо вас. Вы легко можете перейти через ручеек, если захотите. Но вы продолжаете сидеть на камушке, свесив ноги в прохладную воду. Вы глубоко дышите и наслаждаетесь своим дыханием. Небо синее над вами. Все дышит миром и спокойствием. Вы видите, как листья тихо падают с деревьев в воду и плывут, переворачиваясь в потоке. Вы слышите, как поют птицы. Вам очень хорошо. Ничто вас не давит, все в жизни в порядке, и вы можете оставаться там столько, сколько захотите. (Пауза.)

Вы оборачиваетесь и видите оленя, который выходит из леса к другой стороне ручейка. Олень останавливается и оглядывается. Вы сидите тихо-тихо, наблюдая за оленем. Вам он очень нравится, и вы передаете ему свои мысли, что все в порядке и что вы его друг. Он смотрит на вас и, кажется, понимает, что может вам доверять. Он склоняет голову к ручью и пьет. Затем медленно и спокойно поворачивается и снова уходит в лес.

Вы по-прежнему сидите на камушке, наслаждаясь своим спокойным, безмятежным состоянием, лесом, ручейком, вспоминая прекрасного оленя. Вы знаете, что с вами все в порядке.

Потом вы неторопливо встаете с камушка, возвращаетесь на лесную тропинку, которая выводит вас обратно, из леса сюда, в эту комнату. Вы

ощущаете ваше тело, как вы сидите на стуле и как ваши ноги дотрагиваются до пола. Вы начинаете слышать звуки в комнате. Когда вы почувствуете себя готовыми, спокойно открывайте глаза».

Комментарии

Дети обычно очень любят это упражнение. Однако необходимо убедиться в том, что дети во время упражнения чувствуют себя в безопасности. Это достигается разными способами:

«садитесь на самый удобный для вас камушек» - предоставляется возможность выбора;

«прекрасный, нежный олень» - релаксация;

«олень находится на другой стороне ручейка» - безопасная дистанция;

«он может вам доверять» - ощущение собственной ценности, благополучия.

« Путешествие к морю»

Это упражнение также используется для достижения детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе.

Предложите детям выбрать удобное для них место в комнате. Напомните, что их спинки должны быть выпрямлены, а головки подняты - таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг - лучше работать.

Начните говорить тихим медленным голосом, как будто вы рисуете картину с помощью слов:

«Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше.

Теперь используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок

Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.)

А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату». (Необходимо дать на это время.)

Комментарии

Это упражнение дает возможность детям полностью поменять свое эмоциональное состояние. По мере того как дети научаются доверять созданным ими образам, растет их уверенность в себе. Направленная визуализация образа проводит ребенка через позитивные ощущения прикосновений, запахов, звуков и видений. Ребенок эмоционально успокаивается, и возникает хороший образ самого себя. Мышление ребенка направлено на творчество. Это 5-минутное упражнение гораздо более эффективно для работы с негативным эмоциональным состоянием ребенка, чем любые лекции на тему «Тебе следует» и «Ты должен».

«Необычная радуга»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза.

Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

«Полет высоко в небо»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают

воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

«Отдых на море»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«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 встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

«Тихое озеро»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

«Дождь в лесу»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

2В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети

легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

«Подснежник»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло. Но вот подснежник вырос, окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой. Но подул ветер, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склонялся все ниже и ниже. И совсем лег на проталину. Побежали ручьи. Вода подхватила и понесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. Наконец он приплыл в сказочную страну».

«Водопад»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный 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 ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

«Достань звезду»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Литература:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной развивающей работе с детьми 5-7 лет. – М.: Книголюб, 2004.
4. Мазепина Т.Б. Развитие навыков ребенка в играх, тренингах, тестах. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
5. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М.: Генезис, 2003.
6. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2004.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. – СПб.: Речь, 2009.
9. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 4. – М.: Генезис, 2006.