***ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ, СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ.***

В дошкольном детстве впервые возникает деятельность, свободная от влияния взрослых, - общение со сверстниками. От того насколько успешно складывается это общение, зависит темп развития ребёнка, его самоощущение, самооценка, отношение к другим людям. Дошкольник не может обойтись без сверстников, однако, его общение с ними без помощи взрослых почти всегда оказывается малоэффективным. Ребёнка надо учить выражать свои эмоции и желания, сочувствовать и помогать другому человеку, достойно выходить из конфликтной ситуации, мириться, различать допустимое и недопустимое поведение.

***«Назови себя.»***

**Цель:** позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться к новой среде.

Ход игры: Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени (если хочет, может что-то рассказать о себе).

***«Снежный ком.»***

Цель: позволяет детям скорее запомнить имена, друг друга, установить контакт.

Ход игры: Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий повторяет его, и, называет свое. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу

***«Ласковое имя.»***

Цель: упражнение так же позволяет детям запомнить имена друг друга, способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно стараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а, кроме того, произнести его ласковое имя».

***«Давайте поздороваемся.»***

Цель: развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Ход игры: В начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.

***«Встаньте те, кто...»***

Цель: развивает наблюдательность, позволяет детям лучше узнать друг друга. Ход игры: Ведущий дает задание: «Встаньте те, кто...

• любит бегать;

• радуется хорошей погоде;

• имеет младшую сестру;

• любит дарить цветы и т. д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения всем задаются вопросы, подводящие итоги игры: «Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра?» Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные): «Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру?». Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам — ему помогает группа.

***«Представь свое имя в движении.» (с 6 лет)***

Цель: игра помогает детям запоминать имена своих товарищей, вызывает положительные эмоции и формирует чувство группового единства. В этом упражнении каждый получает шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

Ход игры: Дети сидят в кругу. Поочередно, по часовой стрелке, дети делают телодвижения, подсказывающее их имя. Упражнение более эффективно, если попросить всех повторять имена и телодвижения.

***«Представься с помощью куклы.» (с 5 лет)***

Цель: помогает снять напряжение и неуверенность, позволяет детям лучше узнать друг друга.

Материал: две куклы разного пола, желательно в рост ребенка, или перчаточные куклы.

Ход игры: Ребенку предлагают представиться с помощью куклы и рассказать о себе. Ведущий и дети могут задавать вопросы, уточнять. Например: Твоя любимая игра? Как в неё играть? Любимое животное? Почему? Самая вкусная еда на свете? О чём ты мечтаешь? и т.д.

***«Переходы.»***

Цель: игра переводит внимание на внешность детей, позволяет осознать внешние сходства и отличия.

Ход игры:

А) Воспитатель просит детей внимательно посмотреть друг на друга: «У всех у вас волосы отличаются по цвету. Теперь поменяйтесь местами, так, чтобы крайним справа вот на этом стуле, сидел тот, у кого самые светлые волосы, рядом с ним — у кого они потемнее, а крайним справа, на этом стуле, был тот, у кого самые темные волосы. Начали…» Взрослый помогает детям, подходит к каждому, прикасается к волосам, советуется с остальными, куда его посадить, и т. д.

Б) Задание то же, что и в предыдущем варианте, только дети должны поменяться местами по цвету глаз.

***«Опиши друга.»***

Цель: развитие наблюдательности и умения описывать внешние детали.

Ход игры: упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок точен.

***«Что изменилось?»***

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Ход игры: Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты. За это время производится несколько изменений в одежде, прическе детей, можно пересесть на другое место (но не больше 2 - 3 изменений; все произведенные изменения должны быть видимы). Задача водящего подметить происшедшие изменения.

***«Мое настроение.»***

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

Ход игры: Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

***«Передача чувств.»***

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход игры: Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

***«Цвета эмоций.»***

Цель: развитие воображения, выразительных движений.

Ход игры: Выбирается водящий, по сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой один из основных цветов. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным, пытаются изобразить этот цвет, не называя, а водящий должен его отгадать. Можно разделиться на две команды, при этом одна команда будет изображать цвет (поочередно или одновременно), а вторая — отгадывать.

***«Тихий разговор.»***

Цель: формирование умения передавать определенное смысловое содержание невербальным способом.

Ход игры: Участники садятся в круг. Задание — невербально сказать выбранному партнеру фразу (которую взрослый предварительно шепнул ребенку на ушко). Каждый по очереди выполняет задание без слов. Остальные наблюдают и определяют «произнесенную» фразу.

***«Собери пиктограмму.»***

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по мимическим проявлениям.

Ход игры: Каждому ребенку дается пиктограмма определённого эмоционального состояния, разрезанная на несколько частей. Задача участников – как можно быстрее и правильно собрать пиктограмму. Как вариант, можно самому пантомимикой изобразить это состояние.

***«Подарок другу.»***

Цель: развивать умение невербально «описывать» предметы.

Ход игры: Один ребенок становится «именинником», остальные дарят ему «подарки», передавая движениями и мимикой свое отношение к «имениннику».

***«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся.»***

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Ход игры: Упражнение выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2—3 минуты):

♦ Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь лучше узнать своего соседа. Опустите руки.

♦ Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

♦ Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

***«Передай улыбку по кругу.»***

Цель: выполнение группового правила, обмен переживаниями.

Ход игры: участникам группы предлагается взяться за руки, пожать их, улыбнуться соседу.

***«Сижу, сижу на камушке.»***

Цель: развитие эмпатии, умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику).

Ход игры: Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

Сижу, сижу на камушке,

Сижу на горючем,

А кто ж меня верно любит,

А кто ж меня сменит,

Меня сменит-переменит,

Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова (приголубить). Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.

***«Эмоции героев.»***

Цель: способствовать развитию эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ход игры: Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т. д. В эту игру лучше играть или индивидуально или в малой подгруппе. Текст сказки должен быть невелик и соответствовать объему внимания и памяти детей определённой возрастной группы.

***Этюд на различные позиции в общении.***

Цель: прочувствование различных позиций в общении.

Ход игры: Дети разбиваются на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в прошлом месяце» и пр. Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем партнеры, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор. В заключение, у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения: как больше понравилось общаться, почему?

***«Интонация.»***

Цель: развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

Ход игры: Ведущий вводит понятие интонации. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой). Как вариант, мож¬но интонационно проиграть и обсудить диалог сказочных героев.

***«Рисование.»***

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Ход игры: Детям дается задание — «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания». Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. В качестве жюри можно пригласить детей из другой группы. Победителю вручается картонная медаль - смайлик.

**«Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения у детей для использования в педагогической практике»**

***Упражнение "Комплимент."*** проводится следующим образом:

1. Дети встают в круг. Ладошка правой руки кладется на ладошку левой руки соседа, стоящего справа. Ладошка левой руки подставляется под правую ладошку соседа, стоящего слева.

2. По сигналу педагога дети по очереди говорят комплимент ребенку, стоящему справа. Комплименты не должны повторяться. Произносится комплимент с улыбкой, надо смотреть в глаза ребенку, которому он предназначается.

Это упражнение в дальнейшем может включаться в разнообразных модификациях во все занятия.

***Упражнение «Волшебники.»***

- Вы помните сказку о Золушке?

Помните, как ей помогала ее тетушка-фея, и она могла из тыквы сделать карету? Из крысы - кучера? Попробуем и мы из обыкновенных предметов сделать необыкновенные. Для этого ничего не нужно говорить, а показать движениями.

Карандаш может стать подзорной трубой, лист бумаги - зеркалом. В общем, кто что придумает. Главное - ничего не говорить, только показывать. Остальные должны догадаться, что это за предмет, и назвать его. Давайте начнем.

Ведущий берет в руки предмет, например лист бумаги, и смотрится в него, как в зеркало, поправляет волосы и т. д. Затем передает ребенку. Тот должен изменить сущность предмета и "превратить" его в нечто другое. Затем, когда дети догадаются, что это такое, предмет передается следующему игроку. Таким образом, предмет передается по кругу. Всего используется 3-4 предмета (бумага, мяч, палочка, кусочек ткани и т. п.).

- Благодарим вас. Вы все были отличными волшебниками.

***Упражнение «Да или нет.»***

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да!» Если они не согласны с утверждением, то топайте и кричите: «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у волны?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

***Упражнение «Дыши и думай красиво»***

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно

скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

***Упражнение «Живой пластилин.»***

Машина

Дружба

Радость

Заключительное упражнение «Ковер-самолет»

Усаживайтесь поудобнее (поза лотоса). Сегодня мы отправимся в путешествие на ковре-самолете. Чтобы ковер-самолет мог подняться в воздух, нужно расслабиться. Вы умеете это делать. Лягте на спину. Закройте глаза. Расслабляем ноги. От кончиков пальцев вверх идет тепло, ноги тяжелые. Согреваются руки. От кончиков пальцев идет вверх по руке тепло. Руки тяжелые и теплые. Расслабляется туловище. Тепло от рук, ног идет к животу, груди, спине. Расслабилось лицо, приоткрылся рот. Отдыхайте. И вот ваш ковер-самолет поднимается медленно вверх. И вы уже летите.

И вот вы пролетаете над огромным озером, над ним и над вами кружат чайки. У берега качаются на волнах лодки, вы летите дальше. Над вами в голубом небе бегут облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое - на большой ком белой ваты, вот совсем маленькое облако, похожее на белого котеночка. Ковер медленно опускается на землю. Вы в цветущем саду.

Вокруг много цветов, они кивают вам своими готовками. Вы идете по тропинке сада. Вы вышли на лужайку. Дети играют в мяч. Мяч катится к вашим ногам. Вы поднимаете мяч, высоко подбрасываете его вверх, и мяч летит вверх. Но что это? Вы тоже летите. Летите сами. Без ковра-самолета. Вы раскинули руки. Вы парите как птица. Вот знакомое озеро, чайки приветствуют вас, машут крыльями. Рыбак сидит в лодке. Смотрит на вас, машет вам рукой. Вы летите дальше.

Рядом летит пушистый белый котенок-облако. Вот и наш детский сад Вы медленно опускаетесь. Котенок спешит за вами. И вот вы здесь. Теплый котенок лежит у вас на животе, мурлычет. Слушайте, как он мурлычет. Погладьте его правой рукой нежно. Теперь погладьте его левой рукой. Потянитесь, откройте глаза. Возьмите котенка в руки. Ласково. Сядьте, усадите котенка рядом с собой. Погладьте его по головке.

***Релаксационные игры как способ снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста.***

Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость.

Я предлагаю Вашему вниманию релаксационные игры, используя фольклор, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его.

***Существуют разные релаксационные игры:***

игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;

игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;

игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки;

игры - «усыплялки», колыбельные.

Приведу примеры игр каждой группы.

***1. Игры на основе нервно-мышечной релаксации.***

**«Муравей.»**

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

**«Мороженое.»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

**«Поймай бабочку.»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

**«Улыбка.»**

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

**«Холодно - жарко»**

Цепь: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

**«Сорока-ворона.»**

Цепь: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому -

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

**«Самолет летит, самолет отдыхает.»**

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

**«Игра с шарфиком.»**

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

**«Шишки.»**

Цепь: снять напряжение.

Процедура проведения. Ведущий говорит: «Вы - медвежата, а я мама- медведица. Я буду бросать вам шишки (ведущий имитирует соответствующее движение). Вы будете их ловить (ведущий показывает, что надо сделать) и с силой сжимаете в лапах». Дети играют. Ведущий: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...».

**«Лягушонок.»**

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам: Взрослый и дети осторожно пальцами

Тянут губы прямо к ушкам! растягивают улыбку к ушкам

Потяну - перестану и нисколько не устану! «Отпускают» улыбку

Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят по

рас-слаб-ле-ны... расслабленным губам сверху вниз.

**«Хоботок.»**

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снять напряжение

Процедура проведения. Ведущий рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Подражаю я слону: Взрослый и дети тянут губы «хоботком»

Губы «хоботком тяну.

А теперь их отпускаю Возвращаются в исходное положение

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и Пальчиком руки проводят

рас-слаб-ле-ны... по расслабленным губам сверху вниз

**«Лимон.»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

**«Потягушечки.»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

***2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.***

**«Согреем бабочку.»**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

**«Воздушный шарик.»**

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох - выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

**«Часики.»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Ведущий: «Ребята, а вы видели часики?

У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так».

*Хочу обратить Ваше внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!*

**«Каша кипит.»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Ведущий:«Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втянули животик - набрали воздух. Говорим громко: "ф-ф-ф", - выпятили животик. Вот как каша кипит!»

Хочу обратить Ваше внимание на то, что сжимание мышц кистей рук также затормаживает отрицательные эмоции!

***3. Игры с прищепками***

**«Игры с прищепками.»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними – показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,

Всю одежду постирала,

Милой маме помогу,

Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

Затем ведущий показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.

Не боимся тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

**«Зайчик и собака.»**

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять – Пальцы левой руки показывают «зайчика»

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает Правая рука открывает и закрывает

И собаку выпускает. прищепку, изображая, как лает собака

Собака злая лает,

Зайчик убегает. Левая рука убирается за спину

**«Интересный разговор.»**

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак-квак!»

А утенок: «Кряк-кряк!»

Все сказали, все спросили,

Хорошо поговорили!

**«Лиса.»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Ротик открывает, зайчиков пугает.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

**«Крокодил.»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

В зоопарке воробей пообедал у зверей,

А зубастый крокодил чуть его не проглотил.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

**«Гусь.»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

Га-га-га, - гогочет гусь, -

Я семьей своей горжусь.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

**«Птичка.»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и ведущий сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

Птичка клювом повела, Рука с прищепкой поворачивается

из стороны в сторону

Птичка зернышки нашла, Другая рука показывает ладошку

с воображаемыми зернышками

Птичка зернышки поела, Пощипывание прищепкой ладошки

Птичка песенку запела. Прищепка ритмично открывает и

закрывает ротик» – поет.

Взрослый и дети напевают: «Ля-ля-ля!»

**«Глупая ворона.»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, закрепить сенсорные навыки, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и ведущий сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

Глупая ворона Прищепка ритмично открывает

Увидела бумагу - и закрывает «ротик».

Как ее ухватит. Производится наклон кисти с прищепкой

Думала конфета, к столу, захват фантика.

Оказалось... фантик.

**«Грачата.»**

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Ведущий ритмично открывает и закрывает прищепку обеими руками по ходу проговаривания текста.

Двое маленьких грачат

Целый день в гнезде кричат.

Открывают рты грачата:

Очень есть они хотят.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

***4. Игры - «усыплялки», колыбельные.***

*Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.*

*Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если взрослый делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам сон у малыша будет спокойный и продолжительный.*

*Колыбельные не обязательно петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив всех детей, взрослый садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.*

**«Малышам всем спать пора.»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Процедура проведения. Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание от него:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

**«Ложимся спать.» (игра с куклой)**

Цель: помочь ребенку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

Процедура проведения. Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кроватки, берет куклу и говорит: «Всем ребяткам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платьице, колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, Катюша». Педагог обращается к детям: «А теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

**«Зайки серые.»**

Цель: подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилег, и зайчик пушистый Алеша прилег... Постельки у заек теплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины теплая, и у... Лапки зайки вытянули, теплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки теплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим заинькам!». Взрослый подходит к каждому ребенку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку. Уложив всех детей, взрослый садится в кресло и расслабляется.

**«Усыплялка для ладошек.»**

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

Процедура проведения. Дети лежат в кроватях, взрослый обращает

внимание на их ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки, Показать ладони, несколько раз расслабленно

Хотят отдохнуть немножко. встряхнуть ими

Они собирали игрушки. Показать, как собирали невидимые игрушки

С мамой лепили плюшки. Полепить из невидимого теста

С бабулей варили кашку. Перемешать невидимую кашу

Рвали в саду ромашки. Сорвать несколько невидимых цветков

Кидали хлебные крошки Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,

Воробушкам на дорожке. кидая невидимые крошки

Устали наши ладошки, Сложить ладони одну на другую,

Пускай отдохнут немножко. расслабить руки.

**«Все спят.»**

Цель: подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

Процедура проведения. Ребята лежат в кроватях. Взрослый подходит к окну и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай-бай,

Ты, собачка, не лай,

Белолапа, не шуми.

Петушок, не кричи,

Моих ребяток не буди!

Ребята выспятся,

Большие вырастут

И в школу пойдут! Взрослый ходит спокойно между кроватей, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем заводит колыбельную:

Все ласточки спят,

И лисицы спят.

И нашим ребяткам

Спать велят.

Ласточки спят

Все по гнездышкам,

Лисички спят

Все под кустиками,

Мышки спят

Все по норочкам,

Маленькие детки

В кроватках спят.

Спи и ты, Ванюша!

Спи и ты, Катюша!

(Называет ласково тех детей, к которым подходит.)

Другой вариант:

Вот и люди спят,

Вот и звери спят,

Птички спят на веточках,

Мишки спят на горочках,

Зайки спят на травушке,

Утки - на муравушке,

Дети все - по люлечкам...

Спят-поспят,

Всему миру спать велят!

**«Прилетели гули.»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Процедура приведения. Педагог начинает напевно рассказывать «усыплялку», постепенно переходя на шепот. Ходит между кроватями, нежно нашептывает слова «усыплялки» и поглаживает каждого ребенка, таким образом снимая напряжение, успокаивая малышей:

Ой, люли-люли-люли,

Прилетели к нам гули,

Сели гули на кровать,

Стали гули ворковать:

«Чем нам детушек кормить?»

Одна гуля говорит:

«Будем кашку варить».

Другая гуля говорит:

«Молочком будем поить».

Третья гуля говорит:

«В колыбелечке качать,

Спать укладывать».

Уж вы, детушки, спите,

Глазки ангельски зажмите,

Спите! Спите! Спите!»

**«Игрушки.»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Процедура проведения. Дети в кроватях. Взрослый начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,

Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать.

Слоник тоже хочет спать,

Хобот опускает слон,

Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,

Тихо носики сопят.

Мягкие подушки

Согревают ушки.

Глазки закрываются,

Сказки начинаются!

***- упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).***

**Этюды на выражение основных эмоций**

**Шалтай-болтай (для детей 4-5 лет)**

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**Кузнечик (для детей 4 — 5 лет)**

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

**Золотые капельки (для детей 4—5 лет)**

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

**Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)**

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

**Два сердитых мальчика (для детей 4-5 лет)**

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».

**Лисенок боится (для детей 3-4 лет)**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

**Смелый заяц (для детей 4-5 лет)**

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стой, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

**Жадный пес (для детей 4 — 5 лет)**

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам —

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

**Злюка (для детей 4-5 лет)**

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством. Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

**"Солнечный зайчик". С 4 лет.**  
Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. На щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть) голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник, он любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

**"Спаси птенца". С 4 лет.**Представь, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе.

"**Полет птицы".**

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое и гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя. Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны. Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох. После вдоха говорите про себя: "Я - лебедь!"  
Шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки - крылья, шире, плавно…Молодцы!  
Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и ..выпрямите резко… Глубокий вдох и.. О чудо! Мы взлетели!…Вдох-выдох… (3 р.) Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое и голубое небо вокруг, приятная прохлада…тишина...покой. Вдох -выдох.  
Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая птица! Вдох - выдох.   
Мы плавно летим, нам нравится и совсем нестрашно. Спустимся пониже еще ниже еще ниже. Вот уже совсем близко поле лес дом, люди… И вот ноги легко коснулись земли… Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.  
Замечательный был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь - красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким Утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись его обижали, и никто его не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком важно хотеть быть лебедем. Все прекрасное когда - нибудь сбывается, нужно только очень-очень верить. Прим. Выполнять программу нужно, когда вы чувствуете, что дети возбуждены, тревожны, устали. Можно 1-2 р. в неделю начитывать перед сном под спокойную музыку.

**"Заряд бодрости". С 4 лет**.  
Сядь свободно, вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки приговаривая: "Ушки, ушки слышат все!" 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Глубоко вдохни, поднимая руки, смотри на них, выдохни опуская руки "Я дышу, дышу, дышу!" Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**"Тренируем эмоции". С 4 лет.**  
*Попросите ребенка нахмуриться как:*осенняя тучка;  
рассерженный человек;  
злой человек.

*Попросите ребенка улыбнуться, как:*кот на солнце;  
само солнце;  
как Буратино;  
как хитрая лиса;  
как довольный ребенок.

*Попросите ребенка показать как злится:*  
ребенок, у которого отняли конфету;  
два барана на мосту;  
человек, которого ударили.

*Попросите ребенка показать как испугался:*ребенок, потерявшийся в лесу;  
заяц, увидевший волка;  
котенок, на которого лает собака.

*Попросите ребенка показать, как устал:*папа после работы;  
человек, поднявший тяжелый груз;  
муравей, притащивший большую муху.

*Попросите ребенка показать, как выглядит:*турист, снявший тяжелый рюкзак;  
ребенок, который много потрудился, но помог маме;  
уставший воин после победы.

**"Час тишины и час "можно". С 4 лет**.  
Договориться с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты обнимать родителей, висеть на них и т.д.  
Прим. Часы можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**"Дизайнеры". С 4 лет**.  
Для игры необходимо накопить несколько тюбиков помады непонравившихся маме. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику помады и ему разрешается подойти к любому участнику и украсить его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившиеся в своем выражении и красоте лица игроков.   
Следите, чтобы украшали всех, не забывайте украшать и себя.

**"Соломинка на ветру". С 6 лет.**  
Упражнение выполняется с группой взрослых и детей, не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается "соломинка". Она встает в центр круга с закрытыми глазами. По команде взрослого: "Не отрывай ноги от пола и падай назад" - участники игры по очереди прикасаются к "соломинке", и осторожно поддерживая, передают ее следующему игроку. В результате каждый страхует другого, и "соломинка" плавно покачивается на ветру.  
Прим. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах "соломинок" заставит их побывать в этой роли. Участие взрослых обязательно.

**Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении.**

**"Ветер дует на …". 5-10 лет.**Со словами: "Ветер дует на…" ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть: "Ветер дует на того, у кого светлые волосы" - все светловолосые собираются в группку. " На то, у кого… есть сестра…кто любит животных…кто много плачет…у кого нет друзей" и т. д.  
Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

**"Найди друга". С 5 лет.**  
Упражнение выполняется среди детей или между детьми и родителями. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

**"Рукавички". С 5 лет.**Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по залу. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как договариваются. Победителей поздравляют.

**"Дракон". С 5 лет.**  
Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - голова, последний - хвост дракона. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Как только голова схватила хвост, она становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**"Дотронься до…". С 5 лет.**Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: "дотронься до…синего!" Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

**"Позитрон". С 4 лет.**  
Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: "Спасибо, мне очень приятно!" Затем он дарит комплименты своему соседу, упражнение по кругу.   
Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу.

**Есть или нет?". С 5 лет.**Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: "Да!" Если они не согласны с утверждением, то опускают руки и кричат: "Нет!"  
Есть ли в поле светлячки?  
Есть ли в море рыбки?  
Есть ли крылья у теленка?  
Есть ли клюв у поросенка?  
Есть ли гребень у волны?  
Есть ли двери у норы?  
Есть ли хвост у петуха?  
Есть ли ключ у скрипки?  
Есть ли рифма у стиха?  
Есть ли в нем ошибки?

**"Зеркало". С 5 лет.**  
Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.

(М.И.Чистякова. Психогимнастика.- М., 1990)

**Упражнений на релаксацию в работе с детьми.**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на работе часто приводят к перенапряжению, плохому настроению, и как результат – к депрессии. Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

**“Задуй свечу”.**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя 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”.

**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, растекшуюся по земле.

**“Птички”.**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются 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.

**“Бубенчик”.**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

**“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!

**“Тишина”.**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. 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 здоровье.