



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 177»

**«Профилактика психоэмоционального  
напряжения у детей старшего дошколь-  
ного возраста»  
(методическая разработка)**

Астратова Евгения Андреевна  
Должность: педагог-психолог  
Квалификационная категория: нет  
Педагогический стаж: 7 лет

Краснодар, 2021

## АННОТАЦИЯ

В методической разработке раскрывается понятие психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста, а также представлены методы его профилактики и преодоления средствами игровой терапии.

Данная методическая разработка посвящена решению проблемы сохранения психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей дошкольного возраста.

В разработку включены практические рекомендации, перспективные планы, конспекты занятий, игры, семинары-практикумы, представлены различные виды массажа, комплексы игровой гимнастики, дыхательных упражнений, физкультминутки, методы саморегуляции, консультации для родителей и педагогов.

Разработка адресована практическим работникам дошкольных образовательных учреждений: психологам и воспитателям, а также будет интересна родителям (законным представителям ребенка).

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Основной раздел

Раздел 1. Развитие эмоциональной сферы и понятие психоэмоционального напряжения у дошкольников.

1.1 Особенности развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

1.2. Психоэмоциональное напряжение, признаки и причины его проявления у детей в условиях ДОО.

Раздел 2. Работа с детьми для профилактики психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

Раздел 3. Анализ результатов коррекционно-развивающей работы по предупреждению и снятию психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

Список литературы

Приложение

Приложение 1. Диагностические методики

Приложение 2. Перспективное планирование

Приложение 3. Конспекты коррекционно-развивающих занятий

Приложение 4. Виды гимнастик, упражнения, физкультминутки

Приложение 5. Консультации для родителей и педагогов

Приложение 6. Семинары-практикумы

Приложение 7. Картотека игр- релаксаций

Приложение 8. Анкеты для родителей

## ВВЕДЕНИЕ

В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребёнка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможно гармоничное развитие личности. Это период приобщения ребенка к миру общечеловеческих ценностей. Вместе с тем детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников. Умение понимать свои эмоции и управлять ими выступает весомым фактором в становлении личности ребенка. Поэтому на ранних стадиях развития личности необходимо обучать ребёнка цивилизованным способом выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

Ритм жизни и режим дня современных дошкольников порой не уступает активности взрослых. Дети посещают детский сад, различные кружки, спортивные секции, дополнительные занятия по подготовке к обучению в школе. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам. Пребывание в коллективах с большим количеством детей, переизбыток информации, сложности взаимодействия со сверстниками, конфликты внутри семьи ведут к нагрузкам нервной системы, накоплению психоэмоционального напряжения и возникновению у детей стресса. Поэтому, в целях сохранения психического здоровья дошкольников и предупреждения проявления негативных эмоциональных состояний, в детском саду необходимо вести систематическую работу по профилактике переутомления и снятию психоэмоционального напряжения у детей. Наиболее подходящим методом работы в этом направлении является игровая терапия.

Игра естественным образом вписывается в жизнь детей. И как ведущая деятельность в дошкольном возрастном периоде способна осуществлять позитивные изменения в эмоциональной сфере ребенка, способствовать формированию новых форм поведения. Игры дарят детям положительные эмоции, помогают осознанно прочувствовать состояние счастья, повышают самооценку, тренируют и эмоциональную память, и интеллект, а также знакомят с многообразием чувств.

В игре дети проявляют активность, выплескивают накопившуюся энергию, сбрасывают напряжение, что позволяет им позже быть более спокойными и уравновешенными. Особенно необходимы такие игры гиперактивным детям, которых постоянно сдерживают, ограничивая их эмоциональные проявления и двигательную активность. Полезны игры и замкнутым, нерешительным детям. Такие ребята раскрепощаются в игре, начинают проявлять активность, инициативу, действовать в команде и самостоятельно, учатся принимать решения.

Целью данной разработки является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей дошкольного возраста. Для формирования эмоциональной стабильности дошкольников важно научить их управлять своим телом и эмоциями, обучить приемлемым способам выражения своих чувств и эмоциональных состояний. Овладение детьми способами саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения будет происходить посредством игровой терапии, с помощью специально подобранных игр и упражнений.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Раздел 1. Развитие эмоциональной сферы и понятие психоэмоционального напряжения у дошкольников

#### 1.1 Особенности развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст, по определению А.Н. Леонтьева – это «период первоначального фактического склада личности». Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований, определяющих последующее личностное развитие. Развитие эмоционально-волевой сферы является не только предпосылкой успешного усвоения знаний, но и определяет успех обучения в целом, способствует саморазвитию личности. В процессе развития ребенка меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Однако, замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения, к конфликтам в общении. Неумение владеть выразительными средствами тела снижает умение ребенка взаимодействовать с окружающим миром. Недостаточно развитые навыки общения, проблемы эмоционально-волевой и познавательной сфер личности ребенка приводят к множеству психологических проблем и нервно-психическим заболеваниям. Поэтому работа в дошкольном образовательном учреждении, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна. Моя задача как педагога-психолога состоит в том, чтобы познакомить детей с миром человеческих чувств и эмоций.

Очень важно уже в дошкольном возрасте обратить внимание на:

- формирование у ребенка представления, что наряду с внешним миром, который можно увидеть, почувствовать, потрогать, есть другой, скрытый – внутренний мир человека - мир желаний, настроений, переживаний, чувств.
- превращение в объекты познавательной деятельности ребенка такие сложные явления, как отношение к событиям жизни, настроение, эмоциональное отношение к людям, чувства, мотивы и последствия своих и чужих поступков, характер;

- формирование важнейших навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- формирование бережного отношения к своему физическому и психологическому здоровью.

Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно распределить на две большие группы: положительные и отрицательные. Различают шесть основных эмоций – радость, грусть, гнев, отвращение, удивление и страх. Эмоции играют важную роль в жизни детей. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Эмоции ребенка – это “послание” окружающим его взрослым о его состоянии.

Наблюдая за развитием ребенка нетрудно заметить, что способность чувствовать возникает у него раньше, чем способность мыслить. У ребенка часто чувство, как правило, преобладает над разумом. И язык эмоций ребенку понятнее и ближе, чем язык рассуждений. Детские эмоции, помимо высокой восприимчивости, захватывают всю личность. Сильные эмоциональные переживания быстрее вызывают в ребенке стрессовое состояние, способствуют истощению нервной системы. Такое же травмирующее действие оказывает и быстрая смена эмоций, особенно положительных на отрицательные.

Таким образом, ребенок нуждается в эмоциональных переживаниях, и ограничивать его в этом – значит обеднять его жизнь, искажать его характер. Но, с другой стороны, сильные переживания истощают, невротизируют ребенка. Его стремление к эмоциональным состояниям подобно влечению мотылька к огню, если вовремя не остановить, он может пострадать.

Детские эмоции влияют и на будущее поведение человека. Эмоции способствуют также социальному и нравственному развитию, которое начинается с известных большинству родителей и воспитателей вопросов “Что такое хорошо? Что такое плохо?”. Эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций – как положительных, так и отрицательных – пресна и бесцветна.

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т.е. ребенок дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Ребенок познает окружающий мир всегда эмоционально. Любые психические процессы окрашиваются эмоциями – будь то ощущения или воображение, мышление или память.

Хорошее настроение обостряет восприятие, активизирует мыслительные процессы, а упадок духа ухудшает запоминание, не дает простора фантазии. Умеренно положительные эмоции повышают чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для активного восприятия любой информации. А отрицательные – создают напряженность и подавленность, ухудшают способ-

ность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации.

«Для психического здоровья ребенка необходима сбалансированность эмоций, поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества, ибо невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач, ошибок и срывов» (М.И. Чистякова)

Избежать воздействия отрицательных эмоций в жизни невозможно. Только преодолевая барьеры и препятствия, участь на ошибках, человек познает себя и свои связи с окружающим миром. Важно научить детей не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать ошибки и неудачи.

Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих его людей, особенно воспитателя и сверстников.

Отрицательные эмоции, вызванные взаимоотношениями с окружающими, выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Они могут проявляться ярко и непосредственно в речи, мимике, позе, движениях или иначе – в особой избирательности действий, поступков, отношения к другим людям.

Сохранить психологическое здоровье ребенка - значит научить его адаптироваться к любой среде, противостоять стрессовым ситуациям и творчески относиться к действительности.

На фоне прогрессивных изменений системы дошкольного образования развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако, как справедливо указывали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Об этом же писал К.Изард: «Эмоции энергетизируют и организуют восприятие, мышление и действие». Множество современных образовательных программ нацелены главным образом на приобретение знаний, развитие познавательных процессов (восприятие, внимания, памяти, мышления), но наряду с этим необходимо уделить внимание развитию умения общаться, понимать чувства других людей, сочувствовать им, адекватно реагировать в сложных ситуациях, сохранять внутреннее душевное равновесие, выражать эмоции цивилизованным способом, находить выход из конфликта. В целом, научить детей умению управлять своими эмоциями.



## 1.2. Психоэмоциональное напряжение, признаки и причины его проявления у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

Рассмотрим понятие психоэмоциональное напряжение как одно из характеристик психического состояния человека, а также возможные причины возникновения стрессовых факторов у детей дошкольного возраста.

Напряжение определяется как психическое состояние, обусловленное ожиданием неблагоприятных для субъекта событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. Различают напряжение физическое, сенсорное, интеллектуальное, эмоциональное, ожидания и также напряжение, вызванное необходимостью часто переключать внимание. Но представить себе "безэмоциональное" напряжение, указывает Л В Куликов, практически невозможно. По мнению многих исследователей, основной причиной возникновения напряжения является неудовлетворенная потребность.

Напряжение, в переводе на английский, – «стресс», определяют как интегральный ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку.

Понятие "стресс" применяется в разных науках. Психология наполнила это понятие новым содержанием, и в настоящее время стресс рассматривается как механизм регуляции отношений организма со средой. Организм с помощью этого процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней.

Адаптационные возможности человека достаточно велики, поэтому многие незначительные отклонения, возникающие в деятельности организма под влиянием стрессовых ситуаций, легко обратимы. Но в ситуациях длительного нервного напряжения могут появиться чувства беспокойства, тревоги, страха, развиться соматические болезни, такие как гипертония, сердечная недостаточность, диабет и др.

Исследователи отмечают, что отрицательные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям. Небольшой стресс не оказывает разрушительного влияния на здоровье человека и часто мобилизует его резервные и творческие возможности, способствуя соматическому, психическому и личностному развитию.

Индикатором проявления чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психоэмоциональном состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят о том, что ребенок испытывает некий дискомфорт, который выражается в подавленном настроении.

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

- Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

- Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
- Ребенок становится беспричинно обидчив.
- Беспокойная непоседливость. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним.
- Проявление кривляний и упрямства. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
- Иногда ребенок что-либо жует или сосет, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
- Двигательные расстройства: дрожание рук, качание головой, передергивание плеч; ночное и даже дневное недержание мочи.
- Могут наблюдаться расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии, так и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств, лишить ребенка естественного для его возраста состояния радости и привести к неврозам.

Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных.

Причинами эмоционального неблагополучия детей в образовательном учреждении могут являться:

- нерациональный режим жизнедеятельности,
- дефицит свободы движений,
- недостаточность пребывания на свежем воздухе,
- нерациональное питание и плохая его организация,
- неправильная организация сна и отдыха детей,
- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,
- необоснованное ограничение свободы детей,
- интеллектуальные и физические перегрузки,
- неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

В процессе своего обучения и развития дети получают огромное количество информации, которую неустанно перерабатывает мозг. Активная умственная деятельность, сопутствующие ей эмоциональные переживания со-

здают излишнее возбуждение в нервной системе, которое накапливаясь ведет к напряжению мышц тела. Так уж случилось, что современная жизнь изобилует перегрузками, и поэтому напряжение мы испытываем значительно чаще, чем расслабление.

При умственном переутомлении и в моменты гнева, недовольства, страха, обиды мышцы тела непроизвольно, сами собой сокращаются, независимо от нашей воли, вызывая общее напряжение организма. Ребенку крайне трудно, практически невозможно, управлять напряженными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и часто разряжается не самым красивым и гармоничным способом. Важно научить детей осознанно прислушиваться к ощущениям в теле, к только появляющейся напряженности. Остановить любой процесс можно на подходе, в самом начале, пока он не набрал силу и не вышел из-под контроля. И здесь уже становится актуальной тема расслабления. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Приучая мышцы тела расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстановить эмоциональное и психическое напряжение.

Дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Педагогам необходимо быть крайне внимательными к эмоциональному состоянию воспитанников, адекватно интерпретировать их поведение и проводить целенаправленную и систематическую работу по профилактике психоэмоционального напряжения у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

## **Раздел 2. Работа с детьми для профилактики психоэмоционального напряжения у старших дошкольников.**

Моя работа как педагога-психолога в дошкольном образовательном учреждении направлена на обеспечение психоэмоционального развития и сохранения психологического здоровья детей дошкольного возраста. Одним из направлений коррекционно-развивающей работы является развитие эмоционально-волевой сферы. С детьми старшего дошкольного возраста я провожу коррекционно-развивающие занятия, направленные на профилактику психоэмоционального напряжения, знакомство с миром чувств и эмоций человека, обучаю приемам релаксации и техникам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения, развитию самоконтроля.

### **Диагностика.**

В целях выявления особенностей психического развития детей, установления нарушений эмоционально-волевой, мотивационно-личностной сфер, поведения, особенностей взаимоотношений детей со сверстниками и взрослыми в начале учебного года (сентябрь) и в конце (последняя декада апреля) проводим диагностику психического и эмоционального развития детей, так же ведется целенаправленное наблюдение за детьми в разные режимные моменты. Полученные данные фиксируются в индивидуальных картах психологического обследования. Затем я дополняю имеющиеся сведения данными, полученными при помощи опроса, анкетирования родителей и беседы с воспитателями группы.

Для диагностики особенностей развития эмоциональной сферы используется методика "Кактус" (М.А. Панфилова), «Тест тревожности, методика "Выбери нужное лицо" (Р. Теммл, М. Дорки, В.Амен), цветовой тест М.Люшера, наблюдение в естественных условиях. Родителям предлагается заполнить опросник «Знаю ли я своего ребёнка», «Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей» (С.В. Велиева) и тест-опросник "Оценка уровня тревожности и предрасположенности ребенка к неврозу" (А. И. Захаров). С целью исследования психоэмоционального состояния детей в рамках первого и последнего занятия проводим методику «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева).

В результате проведенного в группе обследования выявляем детей с неустойчивым настроением, тревожных, неуверенных, со слабыми коммуникативными навыками, детей с психомоторной гиперактивностью, импульсивных, склонных к проявлению агрессии, конфликтных, испытывающих трудности в общении со сверстниками, которым требуется уделить особое внимание при психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса в условиях ДООУ. Родителям и воспитателям детей с выявленными нарушениями выдаются рекомендации по дальнейшему взаимодействию и работе. На основе данных диагностического обследования определяются содержание и формы занятий.

Повторная итоговая диагностика осуществляется выше представленными методиками после проведения курса коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по совместной работе с педагогами и родителями.

### **Организация занятий.**

Профилактика психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста проводится в контексте коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога, направленных на эмоционально-волевое развитие дошкольников. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение всего учебного года.

На первом этапе уделяем больше внимания знакомству с миром чувств и эмоций человека, на втором этапе - совершенствованию произвольной регуляции своего эмоционального состояния и поведения, навыкам самоконтроля.

Тематика коррекционно-развивающих занятий по эмоционально-волевому развитию составлена на основе программ «Волшебная страна внутри нас» (Т.Грабенко, Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева), «Удивляюсь, злюсь, боюсь...» (С.В. Крюкова, Н.И. Донскова).

#### *Задачи занятий:*

1. Формирование личности, способной к самопознанию, имеющей самосознание и умение сознательно регулировать свое поведение, а также взаимодействовать в реальном социуме;
2. Создание возможностей для самовыражения, формирование умений и навыков практического владения выразительными движениями — средствами человеческого общения (мимикой, жестами, пантомимикой).
3. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
4. Развитие навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
5. Выработка положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
6. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.
7. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, воображения, речи.
8. Обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения.
9. Помощь ребенку в осознании своего реального «я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей, отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины.
10. Обучение детей правилам хорошего тона.

Работа строится по принципу лично ориентированного подхода к содержанию обучения, воспитания и развития детей. Структура занятий носит комплексный, комбинированный характер. При подборе содержания материала учитывались общие принципы обучения и воспитания, принятые в дошкольной педагогике и психологии: доступность, системность подачи материала, последовательность, наглядность обучения, повторяемость материала, а также следующие принципы работы в развивающих группах.

- Уважительное и доброжелательное отношение к детям, их потребностям.
- Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признаются его ценность, значимость, уникальность.
- Занятия проходят в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.
- Успех переживается детьми как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.
- Особое внимание уделяется развитию способности к самостоятельной оценке своей работы, так как самооценивание позволяет спокойнее относиться к результату своей деятельности и оценке со стороны взрослых.
- Создание у ребенка чувства безопасности, благодаря чему он может свободно исследовать и выражать свое «я», безопасно проявлять эмоции и чувства.
- Позиция сотрудничества, взрослый находится не «над», а «рядом» с ребенком.
- Применение методов стимулирования: поощрение, убеждение, показ, оценка.
- Применение наглядно-действенных методов.
- Постепенность коррекционно-развивающего процесса (не предпринимаются попытки его ускорить).

Занятия строятся в доступной и интересной форме с учетом возрастных особенностей детей. Для старших дошкольников создаются коррекционно-развивающие группы. Каждая группа состоит из 8-10 детей. Группа составляется не по одному какому-то признаку, напротив, дети с разными проблемами занимаются вместе.

Каждое занятие включает в себя игры, этюды, упражнения, доступные детям по содержанию, периодически происходит смена видов деятельности, минуты отдыха и психологической разгрузки. Занятие длится 25-30 минут. Занятие состоит из следующих частей:

1. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы.
2. Развитие и коррекция познавательной сферы психики.
3. Обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморасслабления.

**В структуре занятия можно выделить следующие этапы:**

1. Организационный этап

Приветствие. Создание эмоционального настроения в группе.

Включает игры и упражнения с целью привлечения внимания детей.

## 2. Мотивационный этап

Сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий.

## 3. Практический этап

Подача новой информации на основе имеющихся данных.

Сказка. Коммуникативные и подвижные игры. Пальчиковые игры. Музыкальные игры, игры со словами, игры на согласование слов с действиями. Задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей. Отработка полученных навыков на практике.

## 4. Рефлексивный этап

Релаксация, восстановление дыхания.

Обобщение полученных знаний, подведение итогов занятия и прощание.

## Основные методы обучения

1. Игровая терапия: коммуникативные и творческие игры.
2. Элементы сказкотерапии.
3. Психогимнастика. Этюды. Телесно-ориентированные упражнения.
4. Элементы арт-терапии, музыкотерапии.
5. Игровой сенсомоторный тренинг.
6. Анализ и проектирование заданных ситуаций.
7. Дидактические и развивающие игры.
8. Релаксационный метод (с использованием стихов, музыки для релаксации)

Программа реализуется в четыре этапа:

**I этап.** Занятия 1 части *«Давайте жить дружно»* рекомендуется проводить в начале учебного года (сентябрь), когда формируются новые группы или дети собираются вместе после летнего перерыва.

Первые два занятия программы вводные. Их основу составляют подвижные, динамичные действия, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них групповой форме работы.

Предлагаемые 4 занятия позволяют ребенку легче ориентироваться в группе детей, создает безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяет всех детей в совместную деятельность, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности

**II этап.** *«Мои чувства и эмоции»*. Знакомство с чувствами и эмоциями человека. Этот этап — базовый. Он рассчитан минимум на 19 занятий (занятия могут повторяться в зависимости от уровня понимания). Увеличение количества занятий возможно за счет повторений. В процессе занятий на данном этапе проводится диагностика развития эмоциональной сферы; дети знакомятся с чувствами радости, обиды, злости, страха, стыд, вина, отвращение, брезгливость и учатся различать и узнавать эти чувства у себя и у других.

**III этап.** *«Я ничего и никого не боюсь»*. Задачи этого этапа -помочь детям в преодолении негативных переживаний, тревожных состояний и снятии

страхов, которые препятствуют полноценному развитию детей, уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить психоэмоциональное напряжение. Происходит осознание тревожных чувств: страх, тревога, агрессия. Этот этап начинается после того, как ребенок полностью прошел базовый этап, т.е. научился осознавать чувства радости, обиды, злости и страха. Этап рассчитан на 5 занятий (если ребенок предельно адекватен в работе с собственными эмоциями). Этот этап может растянуться до 10 занятий и более, с учетом того, что каждое занятие может многократно повторяться. Снижение уровня страха и его проявлений, снижение уровня агрессии и ее проявления, формирование позитивного отношения к себе, к окружающим. Формирование коммуникативных навыков, эмпатии.

**IV этап.** Творческая мастерская проводится (если осталось время) для закрепления умения различать чувства и для развития умения передавать эмоции художественными средствами. Перед реализацией программы проводится диагностика эмоционального состояния дошкольников. После окончания реализации программы проводится диагностика на выявление уровня тревожности.

**Ожидаемые результаты:** Ребенок с удовольствием посещает занятия, открыт к взаимодействию со взрослыми, активно использует коммуникативные навыки. Эмоционально-волевая сфера ребенка более развита. Занятия будут способствовать формированию у детей старшего дошкольного возраста осознанного восприятия эмоций; умению распознавать и передавать основные эмоции человека, адекватно выражать собственные эмоциональные состояния, а также понимать эмоциональные состояния других людей. Освоив данную программу, дошкольник научится произвольно улавливать основные телесные ощущения, снизится психоэмоциональное напряжение, тревожность, повысится произвольная регуляция поведения. Занятия будут способствовать групповой сплоченности.

### **Работа с педагогами**

По рекомендациям педагога-психолога воспитатели пополняют картотеки игр по эмоционально-волевому развитию дошкольников, подвижных игр и игр на снятие психоэмоционального напряжения, комплексы игровой гимнастики после сна, игр с элементами самомассажа, дыхательных упражнений, игр релаксаций, пальчиковых игр и физкультминуток для использования в повседневной деятельности во время прогулки, в вечерние и утренние часы, а также с целью включения предложенного материала в содержание занятий.

С педагогами проводятся консультации и семинар практикум на тему: «Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста», обсуждаются способы взаимодействия и передаются памятки-рекомендации по работе с детьми с проблемами эмоционального благополу-



чия, тревожными, агрессивными, импульсивными, эмоционально неустойчивыми детьми.

С целью поднятия мышечного тонуса и создания хорошего настроения каждое утро воспитатели проводят с детьми утреннюю гимнастику.

Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики включаются только хорошо знакомые детям физкультурные упражнения, поскольку использование элементов обучения неизбежно создает ситуацию напряжения, и не все дети смогут успешно справиться с заданиями.

Воспитателям рекомендуется проводить во время занятий и в интервалах между занятиями физкультминутки или динамические паузы. Физкультминутки организуются для того, чтобы длительно поддерживать умственную работоспособность, предупредить преждевременное утомление.

Статическая нагрузка является самой тяжелой для дошкольников. Внешними проявлениями утомления детей является учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение поведения, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. При этом упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Важно также обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Мы используем следующие виды физкультминуток:

- упражнение для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для снятия общего утомления.

В дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными нагрузками, в режим дня включаются специальные комплексы гимнастик, позволяющих снять накопившееся психоэмоциональное напряжение. Релаксационные паузы и аутотренинги проводятся в дни с повышенными физическими нагрузками.

После дневного сна в группах детей старшего дошкольного возраста педагогами проводится игровая оздоровительная гимнастика после сна.

Физкультурная терапия необходима детям с признаками повышенного психоэмоционального напряжения, которое развивается у них, прежде всего, из-за неправильного ритма жизни. В процессе активных физических действий тело самопроизвольно сбрасывает излишки напряжения. Усталость мышц благоприятна для тела, это уже непроизвольное расслабление. В программе физкультурной терапии выделяют четыре основных компонента, которые должны быть обязательными: утренняя оздоровительная гимнастика, оздоровительный бег, пешие прогулки, оздоровительные игры.

Занятия по физической культуре и воспитанию у старших дошкольников проводятся педагогом три раза в неделю (два занятия в спортивном зале и

одно на воздухе) и служат отличным средством профилактики психоэмоционального напряжения и залогом хорошего настроения.

### **Работа с родителями**

Мы ориентируем родителей на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений, навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни. Кроме того, ведется просветительская работа с родителями в форме консультаций, лекций, семинаров-практикумов.

С целью профилактики психоэмоционального напряжения у детей, преодоления негативных форм поведения, акцентируется внимание родителей на необходимости соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе и оптимизации двигательной активности детей в свободное от посещения детского сада время и выходные дни.

Педагоги делятся с родителями опытом и знаниями, как легко и с пользой для ребенка можно провести время по дороге в детский сад, организовать развивающие игры дома рядом с мамой. Мотивируем родителей на создание совместных творческих работ с детьми.

Проводятся также индивидуальные консультации родителей по результатам диагностики познавательной и эмоционально-волевой сфер ребенка и выдаются рекомендации по совместной работе.

### **Раздел 3. Анализ результатов коррекционно-развивающей работы по предупреждению и снятию психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.**

Анализ проведенной работы показал, что комплексная, систематическая и планомерная работа по данной проблеме дает положительные результаты. После курса коррекционно-развивающих занятий педагога -психолога и деятельности воспитателя с детьми старшего дошкольного возраста по коррекции эмоционально-волевой сферы, предупреждению и снятию психоэмоционального напряжения и негативных эмоциональных состояний была проведена итоговая диагностика.

Наблюдение, опрос родителей и тестирование детей показало, что у детей снизилось количество симптомов психоэмоционального напряжения, эмоционального неблагополучия и интенсивность их проявления. Так дети стали более спокойными, уравновешенными, менее импульсивными, более уверенными в себе, в своих действиях, в ситуациях самообслуживания, в выполнении заданий, стали более инициативными, общительными и жизнерадостными, чаще стали проявлять инициативу в общении, реже опираются на оценки окружающих, гармоничнее стали отношения с родителями.

Проведенные занятия способствовали сплочению группы и приобретению навыков позитивного общения со сверстниками. Дошкольники научились более адекватно выражать свои эмоции и распознавать эмоции окружающих. Дети в коллективе стали более гибкими в общении, менее конфликтными, научились договариваться словами, а не «силой», между детьми снизилось количество ссор и обид. Ребята стали добрее и бережнее относиться друг к другу, не стеснялись говорить друг другу добрые, хорошие слова.

Во время выполнения заданий и в свободной деятельности повысилась дисциплина. На критику и замечания со стороны сверстников и взрослых дети начали реагировать более сдержанно и адекватно.

Родители и педагоги отметили, что профилактическая работа и соблюдение режима дня поспособствовало тому, что у детей стали меньше проявляться признаки эмоционального неблагополучия на вегетативном уровне: улучшился сон, аппетит, настроение, улучшился микроклимат в коллективе, дети с интересом и желанием посещают детский сад, охотнее делятся впечатлениями и положительными эмоциями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Взаимодействие всех участников образовательного процесса позволило добиться наибольших результатов в работе с детьми старшего дошкольного возраста. В результате проведенной работы дети познакомились с миром чувств и эмоций человека, научились адекватно выражать собственные эмоциональные состояния, а также понимать эмоциональные состояния других людей. Ребята научились выражать свое эмоциональное состояние вербально, мимикой, в рисунке, движениями, узнали о способах, как выплеснуть свои эмоции и никому не навредить. Снизилась эмоциональная напряженность в группе. Дети стали более эмоционально отзывчивыми, умеют доброжелательно общаться, уважают чувства сверстников.

В повседневную работу педагогов включены и активно используются такие средства профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников как психогимнастика, игры-релаксации, дыхательная гимнастика, игровая гимнастика после сна.

Вовлечение родителей в педагогический процесс ДОУ, их заинтересованность и активное участие, способствовало более осознанному подходу в воспитании и развитии дошкольников.

Работа по профилактике психоэмоционального напряжения и преодолению негативных эмоциональных состояний детей актуальна и важна для педагогов нашего дошкольного образовательного учреждения, поэтому в перспективе я планирую продолжить изучать, разрабатывать и активно внедрять в практику мероприятия по теме эмоционально-волевого развития и сохранению психического здоровья дошкольников.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Методическое пособие. – Изд.2-е перераб., доп. – М.: ТЦ Сфера, 2017
2. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста". М.: - Скрипторий. 2002
3. Ананьева Т.В. Комплексная поддержка детей старшего дошкольного возраста. Конспекты занятий. – СПб.:Детство-Пресс, 2014
4. Крюкова С.В., Донскова Н.И. Удивляюсь, злюсь, боюсь... Программы групповой психологической работы с дошкольниками. -М.:Генезис, 2014.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей.- Ярославль, 1996.
6. Фопель К. Привет ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
7. «Цветик-семицветик» Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет/под ред.Н.Ю. Куражевой. –СПб;М.: Речь, 2019.
8. Шоакбарова С.И.: Конспекты психолого-педагогических развивающих занятий для дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2013

### **Электронные образовательные ресурсы**

9. <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/kartoteka-igr-i-uprazhnenij-na-samoregulyatsiyu-i-snyatie-psikhoemotsionalnogo-napryazheniya.html>
10. <https://blogs.bebeshka.info/raznoe/test-lyushera-dlya-detey-3-goda-12-let/>
11. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/korrigiruyushhaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
12. [https://pedlib.ru/Books/1/0429/1\\_0429-3.shtml#book\\_page\\_top](https://pedlib.ru/Books/1/0429/1_0429-3.shtml#book_page_top)

### Методика «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева)

Первое и самое последнее занятия можно целиком посвятить процессу психодиагностики (идущему параллельно с установлением контакта). Сравнивая результаты, мы сможем определить эффективность нашей работы. В контексте будущих занятий ребенку предлагается методика, названная нами «Волшебная страна чувств».

Цель этой методики — исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком (или детьми) педагог раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рис. 1).

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Ф. И. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### *Волшебная страна чувств*

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны



Рисунок 1.

## Графическая методика «Кактус»

Графические методики применяются в комплексе с классическими тестами и основными методами психологии (наблюдение, эксперимент и др.). Комплексное применение позволяет заинтересовать испытуемого и настроить его на совместную работу (мотивационная помощь), получить более общую характеристику личности и отметить возможные проблемы (ориентированная помощь).

При интерпретации рисунков обязательно учитывается изобразительный опыт "художника". Наличие или отсутствие изобразительных навыков, использование стереотипов, шаблонов, возрастные особенности - все это существенно влияет на диагностический портрет личности.

Графическая методика "Кактус" М.А. Панфиловой предназначена для работы с детьми старше трех лет. Благодаря этой методике можно увидеть состояние эмоциональной сферы ребенка (и взрослого), отметить наличие и уровень агрессии, ее направленность и интенсивность.

При проведении диагностики испытуемому выдаются лист белой бумаги стандартного размера А 4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием карандашей восьми "люшеровских" цветов, в этом случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция. "На листе белой бумаги нарисуй кактус - такой, какой ты себе представляешь".

Вопросы дополнительные объяснения не допускаются.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, свойственные всем графическим методам: пространственное расположение и размер рисунка, характеристики линий, нажим карандаша. Кроме того, учитываются показатели, специфические именно для данной методики: характеристика образа "кактуса" (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный и пр.), характеристика иголок (размер, расположение, количество).

***В рисунке могут проявляться следующие качества испытуемых:***

***Агрессия*** - наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки показывают высокую степень агрессивности.

***Импulsiveвность*** - отрывистость линий, сильный нажим.

***Эгоцентризм, стремление к лидерству*** - крупный рисунок, центр листа.

***Неуверенность в себе, зависимость*** - маленький рисунок, расположение в низу листа.

***Демонстративность, открытость*** - наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

***Скрытость, осторожность*** - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

***Оптимизм*** - использование ярких цветов, "радостные" кактусы.

***Тревога*** - использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.



**Женственность** - наличие украшений, цветов, мягких линий и форм.

**Экстравертированность** - на рисунке изображен один кактус.

**Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности** - наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

**Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества** - дикорастущие, "пустынные" кактусы.

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус подрастет, то как он изменится (иголки, объем, отростки)?

**Исследование тревожности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**

**Цель:** исследовать тревожность ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Тревожность рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне. Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду и школе. Испытуемые - дети 4-7 лет с нормальным развитием и с отклонениями в психическом развитии.

**Экспериментальный материал:** 14 рисунков размером восемь с половиной на одиннадцать см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка (дошкольника или младшего школьника) ситуацию:

**РИСУНОК 1 - ИГРА С МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ** (Ребенок играет с двумя малышами).

**РИСУНОК 2 - РЕБЕНОК И МАТЬ С МЛАДЕНЦЕМ** (Ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем).

**РИСУНОК 3 - ОБЪЕКТ АГРЕССИИ** (Ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

**РИСУНОК 4 - ОДЕВАНИЕ** (ребенок сидит на стуле и обувает ботинки).

РИСУНОК 5 - ИГРА СО СТАРШИМИ ДЕТЬМИ (ребенок играет с двумя старшими детьми).

РИСУНОК 6 - УКЛАДЫВАНИЕ СПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ. (Ребенок идет к своей кровати. Родители сидят в кресле спиной к нему).

РИСУНОК 7 - УМЫВАНИЕ (Ребенок умывается в ванной комнате).

РИСУНОК 8 - ВЫГОВОР (Мать, подняв указательный палец, строго за что-то ребенку выговаривает).

РИСУНОК 9 - ИГНОРИРОВАНИЕ (Отец играет с малышом. Ребенок сидит в одиночестве).

РИСУНОК 10 - АГРЕССИВНОЕ НАПАДЕНИЕ (Сверстник отбирает у ребенка игрушку).

РИСУНОК 11 - СОБИРАНИЕ ИГРУШЕК (Мать и ребенок убирают игрушки).

РИСУНОК 12 - ИЗОЛЯЦИЯ (Двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

РИСУНОК 13 - РЕБЕНОК С РОДИТЕЛЯМИ (Ребенок стоит между матерью и отцом).

РИСУНОК 14 - ЕДА В ОДИНОЧЕСТВЕ (Ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчиков (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

***Метод предъявления:***

Рисунки предъявляться ребенку экспериментатором в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, экспериментатор дает инструкцию следующего содержания:

1 - ИГРА С МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ. "Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, печальное или веселое? Он (она) играет с малышами?"

2 - РЕБЕНОК И МАТЬ С МЛАДЕНЦЕМ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом?"

3 - ОБЪЕКТ АГРЕССИИ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, печальное или веселое?"

4- ОДЕВАНИЕ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное? Он (она) одевается".

5 - ИГРА СО СТАРШИМИ ДЕТЬМИ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) играет со старшими детьми".

6 - УКЛАДЫВАНИЕ СПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное? Он (она) идет спать".

7- УМЫВАНИЕ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) в ванной".

8 - ВЫГОВОР. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное?"

9 - ИГНОРИРОВАНИЕ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, печальное или веселое?"

10 - АГРЕССИВНОЕ НАПАДЕНИЕ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное?"

11 - УБОРКА ИГРУШЕК. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) убирает игрушки".

12 - ИЗОЛЯЦИЯ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное?"

13 - РЕБЕНОК С РОДИТЕЛЯМИ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) со своими мамой и папой".

14 - ЕДА В ОДИНОЧЕСТВЕ. "Как ты думаешь, какое лицо у этого ребенка, веселое или печальное? Он (она) ест".

Название лица (веселое - печальное, печальное - веселое) в инструкции чередуется. Дополнительных вопросов ребенку не задается.

Протоколирование:

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесное высказывание фиксируются в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

**Анализ данных:**

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске. Так, рисунок 1 (Игра с младшими детьми), 5 (Игра со старшими детьми) и 13 (Ребенок с родителями) имеют положительную эмоциональную окраску;

Рисунок 3 (Объект агрессии), 8 (Выговор), 10 (Агрессивное поведение) и 12 (Изоляция) имеют отрицательную эмоциональную окраску;

Рисунок 2 (Ребенок и мать с младенцем), 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве), 7 (Умывание), 11 (Уборка игрушек) и 14 (Еда в одиночестве) имеют двойной смысл.

Таблица 1.1.

Образец протокола

Имя: Николай		Возраст: 6 лет	Дата: 23.09.	
№	Рисунок	Высказывание	Выбор	
			Веселое лицо	Печальное лицо
1	2	3	4	5
1	ИГРА С МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ			

2	РЕБЕНОК И МАТЬ С МЛАДЕНЦЕМ			
3	ОБЪЕКТ АГРЕССИИ	Хочет ударить его стулом. У него грустное лицо.		
4	ОДЕВАНИЕ			
5	ИГРА СО СТАРШИМИ ДЕТЬМИ			
6	УКЛАДЫВАНИЕ СПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ	Я всегда беру спать игрушку		
7	УМЫВАНИЕ	Потому, что он умывается		
8	ВЫГОВОР	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой.		
9	ИГНОРИРОВАНИЕ	Потому, что малыш тут.		
10	АГРЕССИВНОСТЬ	Потому, что кто-то отбирает игрушки.		
11	УБОРКА ИГРУШЕК	Печальное, потому что мама заставляет его, а он не хочет, не правда ли?		
12	ИЗОЛЯЦИЯ	Мама хочет уйти от него.		
13	РЕБЕНОК С РОДИТЕЛЯМИ	Мама и папа гуляют с ним, веселое лицо.		
14	ЕДА В ОДИНОЧЕСТВЕ	Пьет молоко, и я люблю.		

Двусмысленные рисунки несут основную "проективную нагрузку" - то, какой эмоциональный смысл придает ребенок, указывает на его мироощущение и нормальный не травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого ребенка подвергаются качественному и количественному анализу.

#### ***Количественный анализ:***

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально - негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоционально - негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

По ИТ дети в возрасте от 3,5 до 7 лет подразделяются на 3 группы:

- А) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- Б) средний уровень тревожности (ИТ от 20% до 50%);
- В) низкий уровень тревожности (от 0% до 20%)

#### ***Качественный анализ:***

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной

(и подобной ей ситуации). Особенно высоким проективным значением обладают рисунки 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве), 14 (Еда в одиночестве): дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности будут обладать наивысшим ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем), 7 (Умывание), 9 (Игнорирование) и 11 (Уборка игрушек) с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения "ребенок-ребенок" (Игра с младшими детьми, Объект агрессии, Игра со старшими детьми, Агрессивное нападение, Изоляция). Здесь имеет место наибольшее число отрицательных эмоциональных выборов, причем старшие дети (5-7 лет) проявляют уровень тревожности выше, чем младшие. Значительно выше уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения "ребенок-взрослый" (Ребенок и мать с младенцем, Выговор, Игнорирование, Ребенок с родителями) и в ситуациях, моделирующих повседневные действия. (Одевание. Укладывание спать в одиночестве. Умывание. Уборка игрушек. Еда в одиночестве).

Примечание. Валидизация методики показала высокий уровень ее валидности. Уровень тревожности, определяемый на основании методики, высоко коррелирует с уровнем тревожности, полученным на основании отзывов воспитателей и учителей начальных классов ( $r=0,56$ ).

### **Цветовой тест М.Люшера**

Цветовая методика Люшера позволяет определить уровень комфортности ребенка в различных местах его времяпровождения (дом, сад, школа) и выявить его возможное депрессивное состояние.

Взрослый предлагает ребенку выбирать по очереди из 8 разноцветных карточек наиболее приятный цвет. Номера цветов, представленные в методическом руководстве, записываются. На основе записей строится индивидуальная характеристика ребенка и даются рекомендации по способам, позволяющим избежать стресс и его симптомы.

Номера цветов:

серый – 0

темно-синий – 1

зеленый – 2

оранжево-красный – 3

желтый – 4

фиолетовый – 5

коричневый – 6

черный – 7

Для получения достоверных результатов целесообразно использовать стандартные наборы карточек, например, из методики, изданной Иматон.

Цветовые карточки предъявляются испытуемому на белом фоне и раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии друг от друга.

**Инструкция:** «Посмотри внимательно на эти 8 карточек. Выбери, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайся не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбери цвет, наиболее приятный сам по себе». Выбранная карточка переворачивается и убирается в сторону из поля зрения испытуемого. «Хорошо, а теперь выбери самый приятный цвет из оставшихся». Эта инструкция и, соответственно, выборы повторяются до тех пор, пока перед испытуемым не останется три последних карточки. «Хорошо, а теперь выбери самый неприятный цвет».

Все выборы испытуемого записываются. По окончании первой серии испытуемому вновь предлагаются все карточки: «Теперь попробуй еще раз выбрать самый приятный цвет из этих карточек. Не старайся вспомнить, как ты выбирал в прошлый раз, просто выбирай самый симпатичный цвет».

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

- «+» – наиболее приятные цвета;
- «х» – приятные цвета;
- «=» – безразличные цвета;
- «-» – неприятные, отвергаемые цвета.

Далее результаты соотносятся с интерпретационными таблицами для качественного анализа. (Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера/ составитель Дубровская О.Ф. М, «Фолиум», 1995 или Цветовой психодиагностический тест М. Люшера, С.-Птб, Иматон, 2000.)

#### Оценка результатов

4 балла – в начале ряда синий, желтый, фиолетовый цвета. Черный, серый, коричневый – в конце ряда. Благоприятное эмоциональное состояние.

3 балла – допускаются красный и зеленый цвета на первых позициях. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.

2 балла – смещение черного в середину ряда. Синий желтый, фиолетовый – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.

1 балл – черный и серый в начале ряда; ребенок отказывается от выполнения. Ребенок находится в кризисном состоянии, требуется помощь специалистов (психолога, психотерапевта).

## Схема. Интерпретация цветов по методу ЛЮШЕРА

**Синий цвет** – потребность в глубокой привязанности как инструмент достижения внешней защиты, эмоционального комфорта, покоя.

**Красный** – потребность в достижении, обладании, лидировании, наступательная агрессивность «завоевателя», целенаправленность.

**Фиолетовый** – потребность в уходе от реальной действительности, иррациональность притязаний, нереальные требования к жизни, субъективизм, индивидуализм, эмоциональная незрелость.

**Серый** – потребность в успокоении, отдыхе; пассивность.



**Зеленый** – потребность в отстаивании собственной позиции, оборонительность, агрессивность защитного характера.

**Желтый** – потребность в эмоциональной вовлеченности и защищенности в социальном плане. Яркость переживаний и общение как необходимый процесс.

**Коричневый** – потребность в снижении тревоги, стремление к психологическому и физическому комфорту.

**Черный** – потребность в независимости через протест, негативизм по отношению к любым авторитетам, давлению извне.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Перспективное планирование коррекционно-развивающей работы

Наименование тем	Цель занятия	Краткое содержание.	Деятельность вне занятий – в группе и дома с родителями
<b>Блок 1. Давайте жить дружно</b>			
Цель: Помочь адаптироваться к условиям детского сада, сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя защищенным.			
Тема 1. «Встреча»	Сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя защищенным	Игра «Украсим наш общий дом». «Волшебный клубок»	рассказы и выставка фотографий «Какой я»
Тема 2. «Разноцветный цветок»	Способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности; формировать позитивное отношение к своему «я»; развивать способность ребенка к эмпатии, сопереживанию.	Игры «Цветик-семицветик», «Паровозик с именем», «Волшебные очки», «Заяц – хвоста». Игра «Спаси птенца»	Изготовление детьми именных карточек вместе с родителями и «проживание» карточек в группе;

Тема 3. «В гостях у Солнечного зайчика»	Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить	Игра с именами «Эхо». Психогимнастика Этюд «Солнечный зайчик»	Рисование «Мой портрет» (выставка);
Тема 4. «Дружба»	Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Развивать навыки социального поведения.	Упражнение «Тренируем эмоции» Упражнение «Дружат в нашей группе девочки и мальчики...» Игры «Волшебный мешочек», «Доброе животное»	Игры в группе на знакомство и сближение «Кто я», «Спиной друг к другу», «Улиточка»
<b>Блок 2. Изучаем эмоции.</b>			
Цель: Изучение человеческих эмоций, помощь в понимании определенного эмоционального состояния, объяснение, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.			
Тема 1. «Робость»	Знакомство с эмоцией. Повышение уверенности в себе.	П/и «Волшебный клубок» Рассказ «Новичок в группе» Игры «Я -лев», «Волшебный стул», «Я очень хороший».	игра «Кто я», «Спиной друг к другу», «Улиточка»
Тема 2. «Радость-1»	Знакомство с эмоцией. Развитие умения выражать свои чувства. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	«Радость можно передать прикосновением» Танцевальный этюд <b>«Подари движение»</b> Чтение стихотворение М. Карима «Радость» в переводе В.Д Берестова. Рассматривание фотографии разных веселых, улыбающихся людей. Закончи фразу «Я радуюсь когда...» «Мы художники»- рисование на тему «радость»	Изготовление альбомов с детьми и родителями «Я и это Я», выставка альбомов
Тема 3 «Радость-2»	Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности	«Переходы», «Разыщи радость», «Подари движение» <b>«Собираем добрые слова»</b> <i>Дети, кидая мячик друг другу, вспоминают добрые слова или хорошие качества людей.</i> Рисование на тему «Я люблю больше всего...»	День «Любимой одежды» (любимой игрушки, книги). Этюд «Радость»
Тема 4. «Радость-3» <i>Жесты</i>	Укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и	«Угадай, где я иду?» «Превратись в животное». Кричалка «Я очень	Составление альбома «Это я, веселюсь, иг-



«Покажи радость»	доверия	хороший». Беседа «Как доставить радость другому человеку (рассмешить, погладить, сказать добрые слова). Игра «Скажи мишке добрые слова»	раю»; Заучивание стихотворения М. Карима «Радость» в переводе В.Д. Берестова.
Тема 5. «Радость-4» Что такое мимика	Осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить	«На что похоже радостное настроение», «Настроение и походка», сценка «Котята», игра «Хоровод» Рисование на тему сценки.	Составление альбома «Я рисую радость...», Игра «Разыщи радость...»
Тема 6. «Удивление»	Знакомство с эмоцией «Удивление». Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	История «Живая шляпка». Разыгрывание сценки Рисование пиктограммы «удивление».	Придумывание ситуаций «Что бы меня удивило». Оформление пожеланий к празднику. «Письмо Деду Морозу».
Тема 7. «Самодовольство»	Знакомство с эмоцией. Закрепление мимических навыков	Работа с пиктограммами. Сказка «Мышка - хвастунья». Инсценировка сказки.	День «Любимой книги»
Тема 8. Грусть	Знакомство с эмоцией «грусть». Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	Работа с пиктограммами. Медитация «Грусть». Слушание грустной музыки Коллаж «Грустный вернисаж».	Составление альбома «Это Грусть», Решение проблемных ситуаций: грусть в семье, праздник в семье...
Тема 9. Как помочь грустному человеку	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека	Упражнение «Комплименты». Беседа «Помощь в преодолении грусти, способы повышения настроения». Этюд «Золушка потеряла туфельку» Рисование пальчиками «Дождик капает..»	Составление рассказа с родителями о любимом деле, выставка и чтение;
Тема 10. Злость	Дать моральную оценку злости, плаксивости; работа над мимикой и пантомимой	«История «Сердитый дедушка» Этюд «Три характера» Прослушивание музыкальных пьес Д. Кабалевского: «Злюка»,	составление альбома «Это я, когда сержусь»

		«Плакса» и «Резвушка» Игра «Доброе животное».	
Тема 11. Гнев. С каким чувством дружит гнев.	Дать моральную оценку гнева; работа над мимикой и пантомимой	Разминка «Задумать чувство и изобразить его» История «О мальчике Сереже, который всего боялся и потому кусался».	Решение ситуаций: «Мама заболела», «Хочу мороженого», «Что чувствуют члены семьи, когда я капризничаю (разбросал игрушки, кричу, а у мамы болит голова)»
Тема 12. Может ли гнев принести пользу	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	Сказка «Как ромашки с васильками поссорились». Рисование на тему сказки	Инсценировки этюдов. Сказка «О путешнике и его беде»
Тема 13. Страх-1	Знакомство с эмоцией «страх». Учить детей чувство страха по его проявлениям	Игра «Паровозик» с именами Сценка «Тараканище», История про девочку Галю, которая боялась гусей. Инсценировка истории про Галю.	Чтение и рассматривание иллюстраций к книге Н. Носова «Живая шляпа»,
Тема 14. Страх-2	Продолжение знакомства с эмоцией «страх». Развивать умение справляться со страхом.	Игра «Комплименты» Рассматривание карточек из «Азбуки настроения» Придумать чего боялся герой из «Азбуки настроения» и что сделать, чтобы страх пропал История «Вазза». Рисунок «Подари радость»	Чтение и рассматривание иллюстраций к книге Л. Муур «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» с иллюстрациями и В.Сутеева
Тема 15. Стыд, вина	Знакомство с эмоцией «стыд, вина».	История «Косточка» Л.Н. Толстой. Проигрывание этюдов	Чтение: Е. Благинина. «Мама спит». А.Барто. «Мой младший брат» и др.
Тема 16. Обида	Знакомство с эмоцией.	Проигрывание этюдов. Работа с пиктограммами.	Неделя «Любимой книги»
Тема 17. Отвращение, брезгливость	Знакомство с эмоцией Отвращение, брезгливость.	История «Соленый чай». Этюд «Мусор».	День «Любимой игрушки»; беседа «Что такое семья» (как хорошо, что она есть, и как пло-

			хо, когда ее нет);
Тема 18. Такие разные чувства.	Достичь взаимопонимания, сплоченности. Тренировка умения различать эмоции.	Игра «Передай по кругу» (пантомимикой) горячую картошку, ледышку, бабочку, цветочек, пушинку и т.п. «Закончи предложение» Тестоластика «Слепи любимую игрушку»	Введение в ежедневный ритуал игры Фопель «Камушек в ботинке»
Тема 19. Путешествие по «стране эмоций»	Закрепление умения различать чувства.	«Минута шалости» Коллективная работа «Рисунок чувств»	Игра «Телефонный разговор» (интонация голоса)

### Блок 3. «Я ничего и никого не боюсь» (Побеждаем страх)

Помочь в преодолении негативных переживаний, тревожных состояний и снятии страхов, которые препятствуют полноценному развитию детей; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение

Тема 1. Мои страхи	Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха. Выявление реальных страхов детей.	«Закончи предложение» Дети заканчивают предложения: «Дети обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...». При обсуждении ведущий вместе с детьми делает вывод о том, что все люди боятся иногда, и страх — это совсем не стыдное чувство. Игра «Расскажи свой страх». «Музыкальная мозаика» Рисование на тему «Нарисуй свой страх».	Составление коллажа «Моя семья» (фотографии, генеалогическое древо и характеристики каждого члена семьи, выставка, дискуссия);
Тема 2. Мои страхи (продолжение)	Помощь в снятии страхов, развитие уверенности в себе.	Беседа о страхах, «Стойкий оловянный солдатик», сценка «Котенок по имени Гав» Способы борьбы со страхом.	Сюжетно-ролевая игра «Семья» (дети выполняют роль своей мамы или своего папы, для этого используются элементы одежды своих родителей).

Тема 3. Страх и его относительность	Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе	Рисунки на тему «Страх». «Конкурс боюсек». Чтение сказки «Девочка с мышкой», «Темноландия»	Беседа «Что такое семья» (как хорошо, что она есть, и как плохо, когда ее нет). Беседа «Боюсь – и не боюсь» (маски страха и их уничтожение)
Тема 4. Я научился преодолевать страх. Я не боюсь	Уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе	Сказка «Маленькая Луна» В процессе обсуждения сказки делаются выводы о том, как можно справиться со своими страхами. Рисование по сказке «Маленькая Луна»	Чтение сказки «Темноты можно бояться. Темноты не нужно бояться»
Тема 5. Я больше не боюсь. Я победил страх	Помощь в преодолении негативных переживаний. Снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.	«Смелые ребята», «В темной норе», «На лесной поляне», «Тень», «Слепой и поводырь». Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь». Релаксация.	Составление рассказа родителей с детьми и зарисовки «Традиции нашей семьи»

#### Блок 4. Творческая мастерская

Цель: Закрепление полученных знаний. Развитие умения передавать эмоции художественными средствами.

Тема 1. Взлохмаченные человечки (творческая мастерская - итоговое)	Закрепление умения различать чувства.	Рисование лиц с разными эмоциями.	День «Любимой книги».
Тема 2. Взлохмаченные человечки (творческая мастерская - итоговое)	Закрепление умения различать чувства.	Рисование портретов с разными эмоциями. Составление коллажа «Взлохмаченные человечки»	Игра «Подбери пару»; «Зло и добро в сказках» (лепка и беседа).
Тема 3. Поезд везет нас таких разных (творческая мастерская - итоговое)	Закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.	Работа с красками, картинками. Составление рассказов о своих рисунках.	Придумывание ситуаций «Что бы меня удивило»; Беседа.
Тема 4. Русские горки (творческая мастерская - итоговое)	Закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами.	Работа с красками, картинками. Составление рассказов о своих рисунках. Составление коллажа	Оформление пожеланий и подарков, рисунков друг другу

## **КОНСПЕКТЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ**

### **ЗАНЯТИЕ № 1**

Цели: сплочение детского коллектива; снятие тревожности; развитие позитивного образа «Я»; знакомство с эмоциональными состояниями; развитие произвольного поведения; обучение управлению своими эмоциональными состояниями; развитие эмпатии; развитие воображения.

Материалы: магнитофон; кассета с записью веселой музыки.

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

##### **1. Упражнение «Поглаживание»**

Ведущий. Сегодня я хочу рассказать вам одну историю. Однажды, когда мне было очень грустно и одиноко, меня вдруг кто-то легонько погладил по спине. Вот так ... (Ведущий подходит к каждому ребенку и нежно гладит его по спине.)

Я обернулась, но никого не увидела. Я даже немного испугалась, но кто-то мне сразу сказал: "Не бойся, я просто хотел с тобой подружиться" - и погладил меня по руке. Вот так ... (Ведущий подходит к каждому ребенку и нежно гладит по руке.)

Я повернула в сторону голову и увидела Маленького Слопенка. Он очень внимательно посмотрел на меня. Вот так ... (Ведущий смотрит внимательно и по-доброму на каждого ребенка.) И спросил: "Почему ты грустишь?" Я ответила, что вчера уехала моя мама, далеко и надолго. Поэтому мне очень грустно. Тогда он сказал: «А хочешь, я буду приходить к тебе, когда тебе будет грустно, и играть с тобой?»

##### **2. Беседа-обсуждение «Знакомство»**

Ведущий. Я не знала, что ему ответить, потому что не знала кто он и какой он - добрый, веселый, злой?

А как вы думаете, как можно это узнать? (Внимательно посмотреть на него; спросить, как его зовут, с кем он дружит, где живет; поиграть с ним.)

И тогда мы с ним разговорились. Он рассказал мне, что он самый обычный маленький друг, который оживает и помогает людям, когда им грустно. Он сказал, что знает очень много разных игр, и предложил мне поиграть с ним.

Он сказал, что может быстро меня развеселить. И он подошел ко мне и стал щекотать, но мне было совсем не смешно. Я сидела грустная.

Сейчас мы с вами тоже попробуем поиграть в эту игру.

##### **3. Игра «Щекотушки»**

Ребята сидят на стульчиках с грустным выражением лица. Ведущий подходит к каждому и легонько щекочет.

Задача детей - не рассмеяться!

Ведущий. Что же было дальше? А дальше он подошел ко мне, сел рядом и просто улыбнулся. И конечно же, я улыбнулась ему в ответ. Вот так ...

Попробуйте и вы.

А потом Слононок сказал, что можно придумать стихотворение.

#### **4. Упражнение «Улыбнись»**

Ведущий читает стихотворение, придуманное Слононком, а ребята проделывают услышанное.

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Дружно умываемся,

Вот так.

Мама улыбаемся,

Вот так.

Ведущий. Мне понравилось улыбаться, и настроение мое улучшилось.

#### **5. Танцы зверят**

Ведущий. Слононок предложил мне потанцевать. Он включил вот такую музыку (ведущий включает веселую музыку), и мы стали танцевать.

Дети становятся в круг. Предлагается потанцевать, как:

веселые зайчата;

грустный медведь;

обиженный волк;

хитрая лиса;

задумчивые бабочки и т.д.

#### **6. «Представьте себе ...»**

Ведущий. А сейчас закройте глаза и представьте себе этого доброго Слононка, который помог мне справиться с грустью. Хотите услышать, что же было дальше? Но это в следующий раз. Занятие закончено.

## **ЗАНЯТИЕ № 2**

Цели: развитие позитивного образа «Я», развитие эмпатии; тренинг противоположных эмоций; развитие произвольного поведения; сплочение коллектива.

Материалы: магнитофон; кассета с веселой и грустной мелодией; листы белой

бумаги (формата А4); цветные карандаши.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Беседа «Настроение»**

Ведущий. Сегодня мы со Слононком собирались вместе прийти к вам. Но когда я зашла в свою комнату и позвала его, мне никто не ответил. Как вы думаете, какое настроение у меня стало после этого?

(Грустное, удивленное, испуганное.)

Потом послышался шорох в кукольном уголке. Там на кукольной кровати лежал с закрытыми глазами мой Слононок.

#### **2. Обсуждение «Помощь»**

Ведущий. Чтобы бы вы сделали на моем месте, если бы увидели Слоненка, неподвижно лежащего и не откликающегося на мой зов?

Варианты ответов: потрогала его лоб; еще раз заговорила; дала лекарство. Я потрогала рукой его голову. Вот так ... (потрогать лоб у каждого ребенка).

У Слоненка была температура. Он молча открыл глаза. Я сказала: "Давай я принесу тебе лекарство. Ты выпьешь, и тебе станет лучше". Слононок ответил, что лучшим лекарством для него будет, если я посижу с ним, а еще лучше - поиграю!

### **3. Игра «Запретное число»**

Ведущий. Мне пришлось согласиться и предложить ему поиграть сидя на кровати. Правила игры такие: я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопать в ладоши. Приготовились, начали!

Игра проводится с ребятами.

Слоненку эта игра тоже понравилась. Он сказал: «Мне намного лучше, поиграй со мной еще».

### **4. Игра «Танцы противоположностей»**

Ведущий. Я сказала слоненку: "Ну, раз ты встал, тогда давай немного потанцуем. Сейчас я включу музыку, и мы вместе потанцуем, только ты будешь танцевать веселый танец, а я грустный».

Давайте, ребята, мы с вами тоже потанцуем. Разбейтесь на пары и придумайте танец. Один из вас будет танцевать грустный танец, а другой - веселый. Постарайтесь показать своим танцем, что вам грустно или, наоборот, что вы счастливы.

Каждые 1-2 минуты дети меняются ролями.

### **5. Упражнение «Измеряем температуру»**

После танца дети остаются в парах.

Ведущий. Как вы думаете, выздоровел после таких интересных танцев наш Слононок?

«Послушай, Слононок, да ты совсем здоров», - сказала я, потрогав его лоб. Жара уже не было. Ребята, попробуйте и вы померить друг другу температуру, только очень нежно и аккуратно.

"Ну, мне пора к ребятам, - сказала я Слоненку. - Но тебе нужно еще отлежаться сегодня». А Слононок мне ответил: "Передавай всем привет и скажи, что как только я поправлюсь, то приду к ним в гости, и мы здорово повеселимся! И еще попроси ребят нарисовать для меня свои портреты».

### **6. Рисуем автопортрет**

Ведущий. Давайте попробуем выполнить просьбу Слоненка, ему будет очень приятно!

### **7. «Сплочение»**

Ведущий. В заключение, возьмемся за руки и громко произнесем: «Мы».

Занятие закончено.

Цели: обучение управлению своими эмоциональными состояниями; закрепление умения понимать и передавать эмоциональные состояния других людей; развитие волевого поведения; знакомство с методами саморегуляции; сплочение детского коллектива.

Материалы: сумочка ведущего; двойные маски (с одной стороны Баба-яга, с другой - девушка Весна; Бармалей - добрый молодец); кукла бибабо Слононок; карточки с изображением лиц людей с разными эмоциональными состояниями; магнитофон; кассета с веселой, ритмичной музыкой; кассета со спокойной мелодией из серии «Звуки природы» (спокойный лес).

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. *«Приручение страха»*

Психолог приходит со своей сумочкой, внутри которой Слононок.

Ведущий. Здравствуйте ребята. Ой, вы слышали какой-то звук? По-моему, кто-то постучал, нет, кто-то шепчется ...

(Внимательно смотрит на детей, затем подходит к своей сумочке и прислушивается.)

По-моему, там кто-то есть ... Я немного боюсь, подойдите ко мне поближе, пожалуйста, мне с вами как-то веселее. У вас, наверное, тоже бывают моменты, когда вам страшно. Поэтому давайте поучимся вместе не бояться, побеждать свой страх. Когда я была маленькой, моя бабушка говорила мне так: чтобы страх победить - нужно страх приручить. Приручить свой страх - это значит сделать его ручным, как котенка, морскую свинку или маленького щеночка: подойти и погладить, сказать ему приятное, подружиться с ним.

### 2. *Игра «Волшебные превращения»*

Ведущий. Сейчас мы попробуем это сделать. Один из вас наденет маску страшного персонажа и будет нас пугать (рычать, разговаривать грубым голосом). А остальные все вместе сначала произнесем волшебное заклинание моей бабушки (для храбрости): «Чтобы страх победить - его нужно приручить, а затем подойдем и постараемся подружиться со страшилкой (дотронемся до него, погладим, скажем, доброе слово). И после этого вы увидите, что произойдет волшебное превращение.

После того как ребята подружатся с персонажем, маска переворачивается другой стороной и оказывается красивым, добрым персонажем (Баба-яга превращается в девушку Весну, Бармалей – в доброго молодца).

Ведущий. Теперь мне совсем не страшно открыть свою сумочку и посмотреть, кто в ней спрятался.

Ведущий открывает сумочку, а в ней ... Слононок. Слононок, это ты? Что ты делаешь в моей сумочке?

Слононок. Это я. И в твоей сумке я потому, что очень хотел добраться к ребятам. Правда, здесь немного темновато, но ребята молодцы, научили меня не бояться. "Чтобы страх победить - его нужно приручить» - твоя бабушка была очень умной женщиной.

### 3. *Игра «Стойкий оловянный солдатик»*



Слоненок. А я вас тоже хочу кое-чему научить: как управлять своим поведением. Поиграем в игру «Стойкий оловянный солдатик». Когда вы сильно возбуждены, распалились и не можете остановиться и взять себя в руки (так говорят взрослые) - встань те на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы стойкие солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг происходит, кто, чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы настоящие стойкие человечки, и самое главное - вы смогли справиться со своим поведением.

Звучит ритмичная музыка, дети двигаются, кому как нравится. По команде «Замри» принимают позу солдатика.

Ведущий. Спасибо, Слоненок, хорошей игре ты научил ребят.

Слоненок. А мне хочется сказать спасибо ребятам за их рисунки. Мне они очень понравились и помогли выздороветь. Я тоже принес вам рисунки, на них я изобразил людей с разным настроением. Посмотрите внимательно на них и постарайтесь изобразить такое же настроение.

#### **4. Игра «Раз, два, три ... настроение, замри!»**

Слоненок показывает ребятам картинку с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, злость, радость и т.п.). Ребята по команде: «Раз, два, три ... настроение, замри!» - изображают на лице определенное настроение.

#### **5. Игра «Есть или нет?»**

Слоненок. Это еще не все. Следующая игра называется «Есть или нет?».

Дети становятся в круг и берутся за руки. Ведущий в центре, он объясняет задание: если участники согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да», если не согласны, топают ногами 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 горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у двери?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибка?

#### **6. «Прощание со Слоненком»**

Слоненок. А теперь мне пора идти. Мне очень приятно было с вами познакомиться. Если вам когда-нибудь будет грустно и одиноко, вспомните, как мы играли с вами, и я обязательно приду, стоит вам только закрыть глаза и представить меня.

Ведущий. Слоненок, а разве ты не собираешься запрыгнуть ко мне в сумку и уйти вместе со мной?

Слоненок. Нет, я хочу к себе, в свой уютный домик, меня там ждут. Но сначала мне хочется показать вам дом, в котором я живу. Я проведу вас к себе ... Ребята, сядьте на коврик, закройте глазки и постарайтесь представить то, о чем я буду вам рассказывать. И очень вас попрошу открыть глаза тогда, когда вас попросит об этом ведущий.

Звучит спокойная музыка.

Слоненок. Далеко-далеко в лесу, на цветущей поляне, стоит мой домик. Я проведу вас по широкой тропинке к себе домой. Мы в светлом, добром лесу, вокруг много зелени и цветов. Поют птицы, порхают бабочки, стрекочут кузнечики и очень тепло. Воздух пахнет цветами, душистой травой. Мы идем, идем по тропинке и вдалеке видим цветущую полянку, на которой и стоит мой дом.

Посмотрите, какой он красивый. А вот из окна выглянула моя мама, а из другого окошка - мои брат и сестра. Они машут нам рукой. Вот мы и пришли. Я остаюсь со своими родными, а вы возвращайтесь в свой сад. До встречи!

Ведущий. Ребята, открывайте глаза, мы у себя дома. Слоненок остался со своими родными, а мы с вами будем его вспоминать и ждать следующей встречи. На следующем занятии мы попробуем нарисовать домик Слоненка, кто как его представил.

7. *«Сплочение»* (См. предыдущее занятие.)

#### ЗАНЯТИЕ № 4

Цели: формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей.

Материалы: кукла бибабо Ежик; листы (формата А4) с заданием на каждого ребенка; простые карандаши на каждого ребенка.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

##### 1. Упражнение *«Дружба начинается с улыбки»*

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Давайте все встанем в круг, возьмемся за руки и молча улыбнемся друг другу.

Ой, а что это тут у меня шевелится в корзине? (Надевает на руку ежика, который лежит в корзине.)

Ежик. Пф-пф-пф. Где это я оказался?

Ведущий. Ты, Ежик, в детском саду, а это ребята старшей группы.

Ежик. Вот как! Так вы уже совсем большие дети, раз вы ходите в старшую группу. Тогда вы сможете мне помочь. Со мной случилась беда. Послала меня мама в лес за грибами, корзину дала большую, а я не умею отличать съедобные грибы от несъедобных.

##### 2. Игра *«По грибы»*

Ведущий. Ребята, давайте поможем Ежику. А сделаем мы это следующим образом. Вы будете изображать с помощью позы, мимики, жестов какой-нибудь из грибов: съедобный или несъедобный. (Обговорить с детьми, как можно изобразить съедобный и несъедобный грибы.) Затем выбираем во-

дящего. Водящий - «грибник», он будет бродить между «грибами» и по внешним признакам пытаться рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» - и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» - уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

Ежик. Спасибо, ребята, вы не только собрали мне полную корзину грибов, но и научили в них разбираться. А теперь мне очень хочется сыграть с вами в свою любимую игру.

### **3. Игра «Иголка и нитка»**

Ежик. Надо выбрать водящего - он будет «иголкой», а остальные дети получают роль «нитки». «Иголка» бегает по комнате, «петляет», а «нитка» - за ней.

Игра проводится 2-3 раза. Хорошо, если роль иголки исполняет застенчивый, зажатый, замкнутый ребенок.

Ведущий. Ох, Ежик, ну и веселую же игру ты нам предложил сыграть.

### **4. «Порисуем»**

Ежик. Да, и игра веселая, и ребята все веселые и хорошие, но одного я не знаю: умеют ли ваши ребята рисовать так же хорошо, как и я. Я в Лесной школе первый ученик по рисованию. Вот я даже листочки с собой захватил, на которых рисовал.

Ведущий. Ребята, на столах лежат листочки и карандаши. Внимание! Ваша задача: на правой стороне листа нарисовать точно такой же рисунок, какой изображен на левой стороне.

Вот, Ежик, смотри - чем не художники наши ребята!

Ежик. Да, отличные рисунки! А мне пора уже с вами прощаться. Скоро солнышко будет садиться, а мне еще домой надо успеть и грибы с рисунками донести.

### **5. Упражнение «Солнечные лучики»**

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

Ведущий. Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте почувствовать его тепло ... А теперь давайте соберем солнечные лучики – так мы попрощаемся с Ежиком и друг с другом.

## **ЗАНЯТИЕ № 5**

Цели: развитие произвольного внимания, быстроты реакции; обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции; обучение распознаванию эмоций и чувств; обучение приемам расслабления; сплочение детского коллектива.

Материалы: кукла бибабо Квакша, мяч.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### 1. История про лягушонка

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Посмотрите, друг на друга и улыбнитесь. А теперь можно опустить руки и сесть. Сегодня я хочу рассказать вам маленькую историю про лягушонка. В одной деревне был крошечный пруд. Когда пришла осень и на землю легли первые морозы, пруд стал понемногу затягиваться льдом. Как-то раз один мой знакомый проходил мимо пруда и увидел на льду лягушонка. Знакомый подошел поближе и протянул к нему руку, лягушонок не двигался, тогда он взял его в руки и понял, что лягушонок окоченел от холода. Скорее всего, он не успел вовремя спрятаться от морозов. Мой знакомый принес его домой, положил в банку и поставил на стол. А когда на следующее утро он решил посмотреть на лягушонка, то его в банке уже не оказалось - он согрелся, оттаял и ожил. На самом деле он оказался очень любопытным. В доме его прозвали Квакша за то, что он часто и громко квакал. И сегодня этот любопытный лягушонок пришел к вам в гости.

Квакша. Здравствуйте, ребята! Я очень рад всех вас видеть. У вас очень интересный детский сад, я уже побывал во всех его уголках. А теперь решил прийти к вам на занятие и немного поиграть. Вы любите играть в мяч?

### 2. Игра «Настроение»

Ведущий. Ребята, садитесь на стулья. Квакша каждому из вас по очереди будет бросать мяч и называть определенное настроение. А вы, в свою очередь, бросаете мяч обратно, называя и показывая мимикой лица противоположное настроение.

Квакша.

Добрый (злой).

Веселый (грустный).

Тихий (громкий).

Красивый (страшный).

Сильный (слабый) и т.д.

### 3. Игра «Глаза в глаза»

Квакша. Интересно, ребята, мне с вами играть. Но вы знаете, что люди не всегда могут понять друг друга. Бывает так, что человеку плохо, а окружающие его люди этого не замечают. Давайте поиграем в игру, которая научит нас угадывать настроение человека без слов. Вы разобьетесь на пары по желанию и возьметесь за руки. Затем, глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуйте молча передать разные эмоции. Например: "Я грустный, помоги мне!», "Мне весело, давай поиграем!». Потом вы мне расскажете, какие эмоции передавали и как они воспринимались вашими товарищами.

### 4. Игра «Зеваки»

Квакша. Ох, ребята, кажется, мы что-то засиделись. А не пора ли нам немного подвигаться? Вставайте все в круг, беритесь за руки. Вы будете идти по кругу, по моему сигналу (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) вы останавливаетесь, хлопаете 4 раза

в ладоши, поворачиваетесь и идете в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

### **5. Упражнение «Шарик в животе»**

Квакша. Молодцы! Вы умеете быть быстрыми и внимательными. Но я точно знаю, чего вы делать совсем не умеете, а я умею! Я умею надувать не только щеки, но и живот.

Ведущий. Я думаю, что если ребята и не умеют этого делать, то ведь можно и научиться. Ребята, ложитесь на пол, положите одну руку на живот и, вдыхая воздух, пробуйте надуть шарик в животике ... А теперь выдыхаем воздух медленно - наш шарик сдувается.

Вот наши ребята тоже научились надувать шарик в животике. А тебе, Квакша, уже пора прощаться с ребятами, занятие наше подходит к концу, да и тебе уже пора домой.

### **6. Упражнение «Солнечные лучики»**

Ребята, давайте соберем солнечные лучики - так мы попрощаемся с Квакшей и друг с другом.

## **ЗАНЯТИЕ № 6**

Цели: развитие социальных эмоций; развитие произвольного контроля над своими действиями; овладение умением действовать по правилу; сплочение детского коллектива.

Материалы: кукла бибобо Аленушка; домик с колокольчиком; клубочек шерсти; атрибуты для бабушки (платок) и Бабы-яги (платок с париком).

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Игра «Волшебный клубочек»**

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Посмотрите, кто сегодня пришел к нам в гости.

Аленушка. Здравствуйте, ребята! Меня зовут Аленушка. Я к вам пришла не с пустыми руками - принесла волшебный клубочек. Кто его в руки возьмет, доброе, ласковое слово скажет да нитку от клубочка на палец намотает, тот потихоньку в сказку войдет.

Дети играют в игру.

#### **2. Игра-обсуждение «Взаимоотношения»**

Аленушка.

Стоит небольшой старинный

Дом над зеленым бугром.

(Дети подходят к домику с колокольчиком.)

У входа висит колокольчик,

Украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо

В него позвонишь, то поверь,

Что в доме проснется старушка,

Седая-седая старушка,

И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:  
- Входи, не стесняйся, дружок.  
На стол самовар поставит,  
В печи испечет пирожок.  
И будет с тобою вместе  
Чаек распивать дотемна  
И старую добрую сказку  
Расскажет тебе она.

Но если, но если, но если  
Ты в этот уютный дом  
Начнешь кулаком стучаться,  
Поднимешь трезвон и гром,  
То выйдет Баба-яга,  
И не слышать тебе сказки,  
И не видать пирога.

Ведущий. Аленушка, а почему во второй части твоего рассказа вышла к ребенку из того же дома не добрая старушка, а Баба-яга?

Аленушка. А на этот вопрос пусть ребята попробуют ответить ...

Ведущий. Ребята, а почему же тогда старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку? (Дети отвечают.)

Аленушка. А давайте попробуем эту маленькую сказку оживить.  
(Дети инсценируют стихотворение.)

### **3. Игра «Все наоборот»**

Аленушка. Ребята, становитесь скорее в круг. Баба-яга не просто появилась в нашей сказке, Она, оказывается, всех вас заколдовала. Вы теперь из обычных мальчиков и девочек превратились в мальчиков и девочек наоборот.

Ведущий. Ребята, сейчас мы сыграем в игру "Все наоборот», Я буду показывать определенные движения, а вы повторять эти движения за мной, но наоборот. Например, если я руки подниму, то вы опустите.

### **4. Игра «ДА и НЕТ не говорить»**

Ведущий. Хорошо, Аленушка, а как же нам теперь от волшебства избавиться и опять в нормальных ребят превратиться?

Аленушка. А для этого нужно научиться не называть определенных слов.

Ведущий. Что же это за слова?

Аленушка. ДА и НЕТ. Ребята, сейчас мы будем играть в игру, в которой нельзя произносить слова ДА и НЕТ. Будьте внимательны, я буду каждому задавать вопросы, отвечая на которые нельзя произносить слова ДА и НЕТ.

1. Ты сейчас спишь?
2. Ночью солнышко светит?
3. Ты любишь мороженое?
4. Тебя зовут (неправильное имя)?
5. Ты любишь ходить к врачу?
6. Доктор стрижет детей?
7. Ты ходишь в детский сад?

8. Коровы летают?
9. Зимой жарко?
10. Ты ходишь на работу?
11. Конфета сладкая?
12. Еж колючий?
13. Солнце синее?
14. Твой папа играет в куклы?
15. Ты умеешь плавать?
16. На лыжах летом ходят?
17. Ты любишь смотреть мультфильмы?
18. Лед теплый?
19. Ты послушный?
20. Тебе снятся сны?

### 5. Упражнение «Волна»

Аленушка. Жаль, но дольше оставаться у вас я не могу, меня ждет моя сказка.

Ведущий. Ребята, давайте встанем в круг, возьмемся за руки и по очереди пожмем их друг другу, и Аленушке в том числе. До свидания, Аленушка, приходи к нам в гости!

## ЗАНЯТИЕ № 7

Цели: формирование способности дифференцировать различные эмоциональные состояния; обучение умению контролировать свое эмоциональное состояние; формирование произвольной двигательной регуляции.

Материалы: игрушки или картинки, изображающие Дровосека, Пугало, Льва.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Упражнение «Волна»

В гости к детям приходят Дровосек, Пугало, Лев и говорят, что Великий Гудвин заболел и не может выполнить их желания. Они просят помочь детей в исполнении желаний. Ведущий спрашивает детей, хотят ли они помочь героям сказки. Но помочь героям могут только очень дружные и внимательные дети.

Ведущий предлагает детям:

- а) встать в круг, взяться за руки, сосредоточиться друг на друге и пожать руку соседу по кругу («Волна»);
- б) пожать руки в другую сторону;
- в) "пустить волну" по сигналу ведущего от любого ребенка.

#### 2. «Исполнение желаний»

Ведущий говорит, что все дети дружные и внимательные, умеют хорошо понимать друг друга, и просит Дровосека рассказать о том, какое у него было желание.

Дровосек говорит, что хотел бы получить сердце. Ведущий спрашивает у детей, что значат выражения "есть сердце" и "нет сердца". Дети обсуждают: человек, который имеет сердце, может испытывать разные чувства. Ведущий

предлагает детям познакомить Дровосека с разными чувствами. Проводится **игра "Море волнуется раз ...»**.

Затем ведущий просит Пугало рассказать о своем желании. Пугало говорит, что хотел бы получить немного ума. Ведущий обсуждает с детьми, что значит умный человек: это человек, который сначала думает, что сделать, потом делает и умеет находить выход из разных ситуаций. После обсуждения детям предлагается поиграть в игру "Путаница».

Затем о своем желании рассказывает Лев. Он хотел бы получить храбрость. Ведущий объясняет, что храбрость можно получить, если победить свой страх. Он предлагает детям нарисовать свой страх и порвать его на мелкие кусочки.

### 3. Двигательная регуляция

После того как выполнены все желания, ведущий предлагает детям научить гостей умению управлять своим телом. Дети ложатся на пол и под релаксационную музыку сначала расслабляют свое тело, затем напрягают.

## ЗАНЯТИЕ № 8

Цели: формирование произвольной регуляции поведения и эмоциональных реакций, развитие внимания, воображения.

Материалы: игрушка или картинка с изображением Незнайки; бумага с недорисованными пиктограммами по количеству детей; цветные карандаши; маленькие игрушки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Знакомство с Незнайкой

В гости к детям приходит Незнайка и жалуется, что все на него ругаются, никто не хочет учить его интересным занятиям. Тюбик не хочет учить рисовать, Гуся не хочет учить играть на музыкальных инструментах и т.д.

Ведущий говорит Незнайке, что ему, наверное, не хватает внимательности, усидчивости, умения управлять своим поведением, и предлагает ребятам научить Незнайку этим качествам.

#### 2. **Игра «Четыре стихии»**

Ведущий. Давайте мы все встанем в круг и научим Незнайку быть внимательным.

По команде водящего «вода» дети вытягивают руки вперед, «воздух» - поднимают руки вверх, «земля» опускают руки вдоль тела, «огонь» - вращают руками в разных направлениях.

#### 3. **«Передай игрушку по кругу».**

По кругу пускаются игрушки. Сначала их в два раза меньше, чем детей. По мере увеличения скорости передачи игрушек из рук в руки количество игрушек увеличивается.

Ведущий. Ну вот, Незнайка, ты узнал, как быть внимательным к тому, что делаешь. А теперь ребята научат тебя быть терпеливым и выполнять задание до конца.

#### 4. **Игра «Тише едешь, дальше будешь!»**



Ребята выстраиваются в одну линию и по команде ведущего очень медленно двигаются до линии финиша. Побеждает тот, кто приходит к финишу последним.

Правила игры: запрещается останавливаться и топтаться на одном месте.

### 5. «Пиктограммы»

Ведущий. Ты, Незнайка, научился быть внимательным, терпеливым, а чему еще тебе хотелось бы научиться - рисовать или играть на музыкальных инструментах?

Незнайка говорит, что рисовать. Психолог предлагает детям дорисовать неполные пиктограммы.

### 5. Двигательная регуляция

Ведущий предлагает детям научить Незнайку управлять своим телом. Дети ложатся на пол, под релаксационную музыку сначала напрягают и расслабляют свое тело, затем напрягают только руки, затем только ноги.

## ЗАНЯТИЕ № 9

Цели: формирование взаимодействия между детьми; развитие произвольного внимания; развитие эмоциональной выразительности; формирование произвольной двигательной регуляции.

Материалы: игрушка, изображающая Емелю.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Знакомство с Емелей

В гости к детям приходит Емеля и рассказывает, что ушел из своей сказки, потому что ему стало скучно - все желания выполняет щука, не с кем даже поиграть.

Ведущий предлагает детям научить Емелю новым играм.

#### 2. Игра «Кони-кони»

Дети разбиваются по парам. Вначале ведущий с одним из детей читает текст и показывает, как нужно правильно выполнять движения.

Кони-кони, кони-кони (дети хлопают в ладоши),

Мы (хлопок в ладоши) сидели (двумя ладошками по ладошкам партнера) на (хлопок в ладоши) балконе (двумя ладошками с партнером).

Чай (хлопок в ладоши) пили (правой ладошкой по правой ладошке партнера), в ложки (хлопок в свои ладоши) били (левой ладошкой - по левой ладошке партнера),

По- (хлопок в свои ладоши) турецки (двумя ладошками - партнеру) говорили (два хлопка в свои ладоши).

Мы (хлопок в ладоши) набрали (двумя ладошками партнеру) в рот (хлопок в свои ладоши) воды (двумя ладошками - партнеру),

И сказали всем - замри ... (дети хлопают в ладоши).

Дети «замирают» - от 30 секунд до 1,5 минут.

Емеля говорит, что игра ему очень понравилась, и он сможет играть в нее с Царевной Несмеяной. Ведущий говорит Емеле, что у нас все дети могут быть Царевнами Несмеянами.

### **3. Игра «Царевна Несмеяна»**

Ведущий предлагает детям поиграть в игру. Выбирают Царевну Несмеяну, а остальные пытаются ее рассмешить. Задача Несмеяны - удержать серьезное выражение лица.

### **4. «Невидящий - неслышащий»**

Ведущий предлагает детям научить Емелю еще одной новой игре. Когда ведущий говорит: «Невидящий" дети выполняют движения только по словесному сигналу, когда говорит: «Неслышащий" - дети выполняют задание только по показу.

### **5. Игра «Фотограф»**

Емеля говорит, что ему очень понравилось играть вместе с детьми и теперь в его сказке не будет скучно, как прежде, но ему очень хотелось бы что-нибудь оставить на память об этом дне.

Ведущий предлагает Емеле сфотографироваться с детьми, но фотографии будут необычными. Дети встают в ряд с разными эмоциями на лице. Фотограф (ребенок) должен запомнить, у кого какое было выражение лица. Он отворачивается, а дети меняют эмоции на лице. Фотографу нужно вспомнить, какое у каждого ребенка было выражение на лице.

### **6. Двигательная регуляция**

Ведущий предлагает детям лечь на пол. Сначала они напрягают и расслабляют только руки, затем только ноги. Дети напрягают и расслабляют только правую сторону, затем только левую.

## **ЗАНЯТИЕ № 10**

Цели: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции, навыков произвольного поведения.

Материалы: силуэты ладони красного, желтого и синего цвета; магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **1.Беседа**

Ведущий. Вы знаете, ребята, что такое «Детский мир»? Многие сразу же скажут: «Детский мир» - самый большой магазин игрушек».

Но знает ли кто-нибудь из вас, что это волшебный магазин. В его центральном зале висят чудо - часы. Каждый час раздается дивная музыка, в открытых расписных дверях появляются разные игрушечные звери и танцуют под бой часов. Это могут увидеть все. Но никто не видит, что происходит ночью в волшебном магазине. Я-то знаю, потому что мне рассказал про это мой друг Мишка. Он раньше жил в «Детском мире», а теперь живет у меня. Он рассказывал, что каждый вечер, когда стихают голоса детей и взрослых, гаснет свет, и закрываются двери, в большом зале - в том самом, где висят часы, начинается сказочная жизнь.

#### **2. Игра «Изобрази свою игрушку»**

Ведущий. Ребята, мы тоже сможем стать участниками этой сказочной жизни, но сначала попробуем угадать, какие любимые игрушки

есть у каждого из нас.

(Каждый ребенок мимикой, жестами изображает свою игрушку, а остальные угадывают, какую игрушку изобразил ребенок.)

А теперь каждый из вас станет своей любимой игрушкой.

### **3. Игра «Кричалки - шепталки - молчалки»**

Детям предлагаются три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь - «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - «шепталка» можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

### **4. Игра «Лиса с лисятами и Совушка»**

Ведущий. Чудо-часы снова напоминают о себе. Бомбом-бом - пробили часы 12 раз и разбудили Совушку. Она пролетела над игрушками и превратила их всех в лисят.

С помощью считалки выбирается Лиса. Совушка уходит в укрытие и наблюдает за играющими. Ребенок, который изображает Лису, ведет за собой лисят и проделывает при этом различные движения. Лисята в точности их повторяют. Кто не успевает повторить, того Совушка забирает к себе в укрытие. Выигрывает оставшийся с мамой лисенок.

### **5. Упражнение «Волшебный шарик»**

Звучит спокойная музыка. Дети сидят на стульчиках.

Ведущий. Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот - это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением. Сделали паузу. Закрыли глаза и послушали музыку ... Открыли глаза.

Вот мы снова в детском саду. Теперь вы знаете, что происходит ночью в волшебном магазине.

## **ЗАНЯТИЕ № 11**

Цели: обучать распознаванию и произвольному проявлению чувств; упражнять в умении управлять движениями и контролировать свое поведение; воспитывать выдержку.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Приветствие**

Ведущий. Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а

можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы будем все вместе за ним повторять.

## **2. Упражнение «Тренируем эмоции»**

Ведущий. Сегодня мы с вами будем готовиться в актеры. В школу актеров принимают после небольшой проверки. Итак, вам нужно:

а) нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;  
б) злиться, как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;

23

в) испугаться, как заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; котенок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как кот на солнышке; солнышко; хитрая лиса; будто ты увидел чудо.

У всех получилось отлично. Все приняты в актеры.

## **3. Игра «Колпак мой треугольный»**

Играющие сидят в кругу.

Ведущий. И вот вам первое актерское задание- Всем по очереди нужно произнести по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак».

После этого фраза повторяется снова, но те, кому выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом (два мягких хлопка по своей голове). В следующий раз заменить нужно два слова: «колпак» и «мой» (показать рукой на себя).

## **4. Изображаем настроение**

Ведущий. Следующее задание актерам. Надо изобразить настроение. Покапаем, как маленький и частый дождик, а теперь как тяжелые, большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая, бабушка, попрыгаем, как веселый клоун.

Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить.

Пощупаем кочки на болоте.

Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее.

## **5. Упражнение «Волшебный сон»**

Ведущий. Актеры все старались и немного устали.

Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряженье улетело

И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас ...  
Ноги теплые у нас ...  
Жарче солнышко сейчас ...  
Ноги теплые у нас ...  
Дышится легко ... ровно ... глубоко ...  
(длительная пауза)  
Мы спокойно отдыхали  
Сном волшебным засыпали хорошо нам отдыхать?  
Но пора уже вставать.

### **5. Упражнение «Браво»**

Ведущий. Ваш дебют прошел отлично! Каждый из вас заслужил звание народного любимца и достоин аплодисментов.  
А теперь желающий насладиться аплодисментами встает перед всеми и кланяется, а восторженные поклонники дружно аплодируют и кричат "Браво!».

## **ЗАНЯТИЕ № 12**

Цели: формирование мотивации на успех и адекватного отношения к неудаче; обучение умению сотрудничать; развитие волевой регуляции.  
Материалы: баночка с медом, яйцо, два одинаковых рисунка, фломастеры.

### **1. «Готовимся к турниру»**

Ведущий. Ребята, у нас сегодня состоится турнир, вам нужно разделиться на две команды.

(Ведущий совместно с детьми придумывает название командам, выбирает капитанов.)

За правильно выполненное задание команда будет получать часть разрезной картинки. Команда, которая сможет собрать из частей целое изображение, будет победителем турнира.

### **2. Игра «Пчелы и змеи»**

Ведущий. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи». Одна команда - пчелы, другая - змеи. Каждая команда должна выбрать себе короля. Оба короля выходят за дверь, а я прячу два предмета, которые короли должны будут отыскать. Король пчел должен искать мед, а змеиный король яйцо. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе король подходит к меду, тем сильнее жужжат пчелы, чем дальше отходит король, тем пчелы жужжат тише. Змеи помогают своему королю шипением. Кто же из королей окажется первым?

### **3. Игра «Обезьянки»**

Ведущий. Ребята, мы сейчас поиграем в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Участники команд, чередуясь, показывают различные движения. Участники противоположной команды повторяют движения.

Смену позиций можно провести несколько раз, при этом кривляния

осуществляются сначала только лицом, потом телом, голосом, дыханием.

#### 4. *Игра «Да и нет»*

(См. занятие 6.)

Вопросы: «Ты ходишь в школу?»; «Ты был на Северном полюсе?»; "Ты вчера целовался с тигром?» и т.д. Тот, кого опрашивают, должен обязательно отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает из игры. Игра будет продолжаться до тех пор, пока не останется один участник. Он становится победителем.

Ах, как хорошо, что все опять стали хорошими мальчиками и девочками.

#### 5. «Сделай неправильный рисунок из правильного»

Ведущий заранее готовит черно-белый рисунок, на котором изображен ребенок в обычной ситуации: на уроке, с мамой за ручку.

Командам даются два одинаковых рисунка, фломастеры. Каждой команде нужно из правильного рисунка сделать неправильный.

#### 6. «Сложи картинку»

Ведущий. Участники команд, подойдите к столам и попытайтесь из тех частей, которые вы получили в процессе турнира за правильно выполненные задания, сложить картинку. Победителем турнира будет команда, у которой получится изображение.

В конце турнира - приветствия победителям и всем участникам.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **ВИДЫ ГИМНАСТИК, УПРАЖНЕНИЯ, ФИЗКУЛЬМИНУТКИ**

#### **Игровая мимико-пластическая гимнастика «Прогулка по Зоопарку»**

Мы осенним тёплым днём – маршируют  
В зоопарк гулять идём  
Посмотреть хотим скорей – повороты головы в стороны  
Мы на всяческих зверей  
Вот смешные обезьянки – пальцы растопырены, корчат рожицы  
Разыгрались спозаранку  
Скачут весело по клетке – прыжки то на одной, то на другой ноге  
Словно маленькие детки  
Кверху голову задрав – поднимают голову кверху  
Мы глядим, как ест жираф: – мимические движения – жевание  
Не спеша жуёт цветы,  
Улыбаясь с высоты – улыбки  
Толстый мишка неуклюжий – изображают мишку неуклюжего  
Очень любит мёд на ужин.  
И рычит он, и ревёт, – изображают мимикой сердитого мишку  
Потому что хочет мёд – рычат р-р-р

#### **Комплекс дыхательных упражнений**

1. И.п. – основная стойка. Вдох и выдох через нос – 5 раз.  
Вдох через нос – задержка дыхания (на счет 1-5) выдох.
2. Как пытит тесто?  
«ПЫХ-ПЫХ-ПЫХ...»
3. Как шипит гусь?  
«Ш-Ш-Ш...»
4. Как воздух выходит из шарика?  
«с-с-с...»
5. Дует на раскрытую ладонь.  
«ф-ф-ф...»
6. Как жужжит пчела?  
«ж-ж-ж...»
7. Очищающее дыхание.

Сидя или стоя сделать медленный вдох носом, на несколько секунд задержать дыхание (на счет 5-10). Затем сложить губы трубочкой и резко выдохнуть через рот. Выполнять упражнений в умеренном темпе, без напряжения.

Очищающее дыхание проветривает легкие, способствует лечению хронических заболеваний.

### **Игры, развивающие движения кисти – «Пальчиковая гимнастика»**

#### **1 комплекс**

##### **«Веселые ладошки»**

1. Ладони лежат на столе, пальцы вместе, энергичными скользящими движениями широко развести пальцы, соединить (5 раз).
2. «Ладони – кулачок – ребро». (на счет: раз – два – три) (5 раз).
3. Одна ладонь лежит на столе, пальцы вместе. Другая сжата в кулак и стоит на столе. Поочередная смена положения (5 раз).
4. Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний, а большой и указательный соединить в кольцо (4 раза).
5. «Колечко» - поочередно перебирать пальцами рук, соединить в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. (5 раз).

#### **2 комплекс**

1. Пальчики «здороваются» - подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).
2. «Распускается цветок» - из сжатого кулака появляются поочередно пальцы.
3. «Стул» - одна ладонь строго вверх, к её нижней части приставляется правая сжатая в кулак.
4. «Стол» - одна ладонь сжата в кулак, сверху на неё опускается ладонь другой руки, менять положение рук поочередно.
5. Катание карандаша между ладонями, удерживая между пальцами.

### **Игровой вариант массажа пальцев рук**

Эй, ребята, все ко мне

Кто стоит там в стороне.

Легко, весело, без напряженья

Начинай игру - массаж!

1) Разотру ладошки сильно

(дети растирают ладони до приятного тепла).

2) Каждый пальчик покручу

Большой палец массируем, чтобы не болела голова на счет 1-5 на одной руке, и на счет 1 -5 на другой руке;

Указательный - чтобы правильно работал желудок;

Средний палец массируем, чтобы правильно работал кишечник; Безымянный чтобы печень хорошо очищала кровь;

Мизинец - чтобы лучше работало сердце.



- 3) Поздоровуюсь со всеми, никого не обойду (кончики пальцев нажимают друг на друга)
- 4) С ноготками поиграю.  
Друг об друга их потру.
- 5) Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу.
- 6) На замочек их закрою  
И тепло поберегу.
- 7) Вытяну я пальчики  
Превращу их в зайчики.  
Раз - два, раз - два, вот и кончилась игра.  
Отдыхает детвора.

### ***Игровой вариант массажа ушных раковин***

- Подходи ко мне дружок  
И садись скорей в кружок!
- 1) Ушки ты свои найди  
И быстрее их потри  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами. (1-10 раз)
- 2) А сейчас все тянем вниз,  
Ушко ты не отвались.  
(упражнение «Надеваем шапку»: надавливаем и отпускаем мочку уха)
- 3) А потом, а потом  
Покрутили козелком.
- 4) Ушко, кажется, замерзло,  
Отогреть его так можно  
(упражнение «Погреем ушки»)
- 5) Превратились в Чебурашек  
(упражнение «Чебурашки», надавливаем большим и указательными пальцами на среднюю часть уха.)
- 6) А теперь все выше, выше  
И высокими мы стали.  
(упражнение «Какие мы большие», надавливаем на верхнюю часть уха)  
- Раз, два. Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра.  
Наступила тишина!

### **Гимнастика ума**

Дети с удовольствием выполняют комплекс упражнений, который улучшает кровообращение в голове, способствует насыщению мозга кислородом, сосредотачивает внимание, снимает напряжение глаз.

1. Массаж ушей.

Двумя пальцами потянуть несильно или нажимать на мочки ушей 10 раз. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их кончики, пальцами слегка постукивать по затылку 3-5 раз.

2. Массаж точек мозга.

Сидя на стуле, лежа, стоя. Указательные пальцы обеих рук положить на лоб над бровями, массировать круговыми движениями, начиная в сторону висков - 5 раз, затем 5 раз - к носу. Делать с любовью к себе.

3. Массаж точки «третий глаз».

Сидя или стоя. Указательные пальцы положить на точки лба между бровями. Энергично массировать круговыми движениями по и против часовой стрелки по 5 раз.

4. «Ленивые восьмерки».

Сидя или стоя, плечи слегка отведены назад, голова приподнята. Вытянуть правую руку, нарисовать горизонтально в воздухе восьмерку, следить за движением кисти глазами. Повторять 3-5 раз. То же левой рукой.

5. «Сова» - (Можно выполнять с закрытыми глазами).

Сидя на стуле, руки на коленях. Медленно повернуть голову как можно дальше влево, затем вправо. Повторять 3-4 раза в каждую сторону.

6. Имитационные упражнения.

Дети выходят из-за столов и под слова воспитателя, музыку, заданный ритм выполняют движения, имитирующие животных, птиц. Воспитатель: «Вот и позаботились мы о своем здоровье, а теперь проверим, какие вы выносливые».

Задание детям: стать на одной ноге, руки в стороны (дети стоят на правой ноге).

«Очень трудно нам стоять,  
Руки в стороны держать,  
И не падать, не качаться,  
Друг за друга не держаться».  
(Повторить на левой ноге).  
Воспитатель: все молодцы.

## **Гимнастика для глаз**

В работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста педагоги используют элементы здоровоохранительных систем В.Ф. Базарного, Г. Шичко с целью снятия напряжения и утомления глаз, укрепления зрительно-двигательных мышц.

### **1 комплекс**

#### **1. «Филин»**

закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-5. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-5. Упражнение повторить 4-5 раз.

#### **2. «Метёлки»**

выполнять частое моргание без напряжения глаз 1-10 раз, проговаривая текст «Вы метёлки усталость сметите, глазки нам хорошо освежите». Повторить 4-5 раз.

### **3. «Рисуем глазами».**

Сидя, ребенок мысленно рисует глазами квадрат, круги. Справа налево и слева направо. Осваивая упражнение, можно рисовать фигуры или цифры пальцем в воздухе, следя за ним глазами.

### **4. «Далеко - близко»**

дети смотрят в окна. Воспитатель называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Повторить 5-6 раз.

### **5. «Поймай зайку»**

воспитатель запускает фонариком «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика» сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. Игра длится 30 секунд.

## **2 комплекс**

1. Сидя, смотреть на точку между бровями (счет 1-5), потом на кончик носа.

2. Смотреть, не моргая вперед. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем перевести глаза к полу (не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно).

3. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой и телом.

4. Представьте себе большой овал, обведите его глазами 10 раз сначала в одну сторону, столько же в другом направлении. При этом не двигайте головой - только глазами.

## **3 комплекс**

1. Сосредоточить зрение на предмете в руках воспитателя, а потом на своем предмете.

2. Фиксировать зрение на движущемся предмете в руках у воспитателя.

3. Быстро - быстро поморгать (1-2 мин.)

4. Зажмурить глаза (счет до 10) широко открыть (счет до 10) (4 раза).

5. Подойти к окну. Посмотреть в даль (счет 5 - 10). Затем на квадрат зеленого цвета (на 3/3)- см) на окне (счет от 5 - 10)

Для расширения зрительно-пространственной активности предлагается использовать офтальмотренажер.

Лист ватмана с изображением цветных фигур (овал, восьмерка, горизонтальная и вертикальная линии толщина линий 1 см). Этот плакат размещается в любом удобном месте (на стене).

Дети встают и начинают пробегать глазами по заданным траекториям. При этом каждому упражнению желательно придать игровой характер. Можно на кончик указки прикрепить маленькую игрушку и отправиться вместе с ней путешествовать. Упражнения выполняются стоя.

### **Физкультминутка с офтальмотренажером**

«Физкультурой нам не лень,  
Заниматься каждый день.  
Наклонились вправо, влево –  
Получается на славу!  
А теперь возьмем указку  
И потренируем глазки»  
Вверх, вниз посмотрели - 5 раз,  
Вправо, влево - 5 раз

Глаз побежали по восьмерочке - 3 раза, затем по овалу в одну сторону, а потом в другую сторону. Те же упражнения дети выполняют с закрытыми глазами.

### **Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, привитие уверенности, что дети сами могут улучшить свое самочувствие.

#### ***1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)***

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Пощипать» указательным и большим пальцем перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуют» брови.
5. Указательными и большими пальцами массируем ушные раковины.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

#### ***2 комплекс (декабрь, январь, февраль)***

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева (это упражнение положительно воздействуют на внутренние органы).
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательным пальцем нажимать точку у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем пушинку с руки».

### **3 комплекс (март, апрель, май)**

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средним пальцем надавливаем на умные козелки.
5. Вдох быстрый, задержка дыхания на счет 1-5, на выдохе произносить звук «з-з-з».
6. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Гимнастика маленьких волшебников (Н.В. Чупаха) (после сна)**

1. «Массаж живота» - поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание. Цель - улучшить работу кишечника.

2. «Массаж области груди» - «сидя по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки - воспитываем бережное отношение к себе.

3. «Лебединая шея» - Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку.

4. «Чебурашка» - Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, растираем за ушами.

5. «Лепим красивое лицо» - Поза та же. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой.

6. «Массаж рук» - Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой.

7. «Велосипед» - Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

### **Гимнастика для глаз**

Сначала дети обучаются упражнениям по карточкам, а затем самостоятельно их выполняют.

Объясните детям: «Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу выполни специальные упражнения».

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори 4-5 раз.

2. Делай круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз, направо - вверх - налево - вниз. Повтори упражнение 10 раз.

3. Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори 5 раз.

4. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.

5. А если ты уже носишь очки? В этом случае важно правильно их хранить и регулярно мыть теплой водой с мылом. Ведь от очков теперь зависит твоё зрение!

### **Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна.**

Дневной сон играет важную роль в режиме дня детей. От того, как проснётся каждый ребёнок, зависит не только его настроение и самочувствие, но и эмоциональная атмосфера всей группы.

После пробуждения мы выполняем с детьми гимнастику после сна. Она представляет собой комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий, плавный переход от состояния спокойствия к бодрствованию.

Мне хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить её важность в оздоровительном и образовательном процессе.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы после пробуждения может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Основными задачами, которые мы решаем с помощью проведения комплекса гимнастики после сна являются:

- устранение некоторых последствий сна (вялость, сонливость, низкая работоспособность и др.);
- подъём мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, эмоциональной напряженности, которые могут возникнуть после пробуждения);
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- создание позитивной атмосферы в группе.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Гимнастика после сна проводится в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Все упражнения комплекса могут быть объединены общим сюжетом, например, «Прогулка в лесу», «Зима и лето», «Забавные художники», «В гостях у солнышка», «Морское царство». Каждый комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам). Оптимальным соотношением будет комбинация 2–3 упражнений в кровати, 1–3 на полу или на коврик и 2–3 дыхательных, проводимых под спокойную музыку (например, звуки природы или классику). Заканчиваться гимнастика может умыванием или обтиранием холодной водой рук и лица.

#### Правила проведения бодрящей гимнастики

Чтобы подготовить малышей к периоду бодрствования во второй половине дня, стоит выполнять ряд рекомендаций, выработанных опытом педагогов:

- Температура воздуха в спальне не должна быть ниже +18 градусов.
- Для тех детей, которые просыпаются раньше, неплохо было бы подготовить 1–2 комплекса упражнений, чтобы занять их и не разбудить тех, кто ещё спит.
- Упражнения на ковриках и дыхательные упражнения необходимо выполнять в предварительно проветренной игровой комнате или
- Из одежды на детках должны быть трусы и майка. Если речь идёт о холодном времени года, то пижама. Для выполнения упражнений на коврике стоит надеть чешки или носки.
- Отсутствие принуждения. Если маленькое солнышко отказывается работать вместе со всеми, то ругать его категорически нельзя. Нужно только выяснить, что стало поводом для такого поведения.
- В летнее время года блок активных упражнений рекомендуется проводить на улице.
- В процессе выполнения упражнений расслабление должно быть более длительным по сравнению с напряжением.
- Инструкции по выполнению следует повторять большее или меньшее количество раз в зависимости от эмоционального состояния малышей.

Разминка в постели и самомассаж.

Гимнастика в постели в течение 2-3 минут направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Лучше проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Не поднимаясь с кроватей и откинув одеяла, в позиции лежа на спине дети выполняют небольшое количество общеразвивающих упражнений.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. («Потягушки», «Горка», «Лодочка», «Волна», «Божья коровка», «Велосипед») Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног».

Активный блок гимнастики (или «упражнения на коврике»). В него входят задания, которые выполняются стоя. В комплекс включены махи руками, ногами, повороты туловища, приседания, хождение по массажным коврикам и т.д. («Самолет», «Цапля», «Сосна», «Молоточки», «Лунатики», «Мячики»). Для ребят старших групп задания такие комплексы играют очень важную роль в выработке правильной осанки.

Дыхательная гимнастика. Дети выполняют такие упражнения как «Свеча», «Лес шумит», «Воздушные шары», «Одуванчик», «Пчелка», «Дыхание моря» и другие. Для детей средней — подготовительной групп это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы, упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизношение, что очень актуально для малышей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики, профилактика психоэмоционального напряжения. А главное — всё это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребёнок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять их частично.

## **Комплексы игровой гимнастики после сна**

### ***Комплекс гимнастики после сна №1***



### **«Веселые ребята»**

(с элементами дыхательной гимнастики) Проводится в постели.

**«Проснулись».** И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

**«Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

**«Растягиваем позвоночник».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

**«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

**«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

**«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

### ***Комплекс гимнастики после сна №2***

#### **«В гостях у солнышка»**

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на Подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

**«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

**«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

**Дыхательные упражнения:**

**«Ворона».** И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**«Дровосек».** Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на

Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!»

### ***Комплекс гимнастики после сна №3***

**«Забавные художники» (с элементами самомассажа)**

Проводится в постели.

**«Готовимся рисовать».** И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

**«Рисуем головой».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

**«Рисуем глазами».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

**«Рисуем руками».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

**«Устали руки».** И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Рисуем локтями».** И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

**«Рисуем ногами».** И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

**«Художники отдыхают».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

**«Художники закончили работу».** Несколько раз закрыть и открыть глаза.

Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

#### **Дыхательные упражнения:**

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И. п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**«Одуванчик».** И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

#### **Комплекс гимнастики после сна №4**

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. **«Бревнышко»**. И.п.: лежа на спине, руки вверху, пережат со спины на живот, пережат с живота на спину.
3. **«Лодочка»**. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
4. **«Шлагбаум»**. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. **«Божья коровка»**. И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

#### II. Возле кроваток

6. **Самомассаж головы** («помоем голову»). И.п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

#### III. Дыхательное упражнение

##### 1. 7. «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

#### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

### **Комплекс гимнастики после сна №5**

#### **«Капельки»**

##### I. В кроватках

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица.

3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

#### II. Возле кроваток

4. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.  
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.  
Плечами дружно поведём  
И все капельки стряхнём.
6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза  
От дождя убежим.
7. И.п.:о.с. Приседания.  
Под кусточком посидим.

### III. Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

#### *Комплекс гимнастики после сна №6*

#### «Полет на луну»»

##### I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую),  
и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

##### II. Возле кроваток

5. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-рр-». Повт.4-6раз.
6. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.
7. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.
8. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
9. «Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

### Ш. Дыхательное упражнение

10. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-браз.

### IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

#### **Комплекс гимнастики после сна №7**

##### **«Спит морское царство»**

###### **I. В кроватках**

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление )
2. Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)
3. Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)
4. А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками, (Руки на плечах, медленные круговые движения плечами)

5. Проверим чешуйки, (Круговые движения плечами)

6. Расправим плавнички (Провести руками вдоль тела)

7. У рыбки хвостик играет.(Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание)

8. Расправим верхний плавничок, (Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой)

9. А теперь мы – звездочки (Лежа на спине)

10. Раскрылись звездочки ( Полное расслабление, руки раскинуты)

12. Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

###### **II. Возле кроваток**

13. «Морской конек». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

###### **III. Дыхательное упражнение**

14. «Послушаем дыхание моря». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

###### **IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

#### **Комплекс гимнастики после сна №8**

##### **«Кошечки»**

1. Кошечка проснулась,  
Легко потянулась (Легкое потягивание)
2. Раскинула лапки, выпустила коготки (расслабление, напярчь пальцы)
3. В комочек собралась,  
Выпустила коготки (небольшое напряжение)

4. И снова разлеглась. (полное расслабление)
  5. Кошечка задними лапками  
Легонько пошевелила (пошевелить пальцами ног,  
стопами легко напрячься)
  6. Расслабила лапки. (расслабиться)
  7. Кошечка замерла – услышала мышку (общее напряжение)
  8. И снова легла – вышла ошибка. (общее расслабление)
  9. Кошечки, проверьте свои хвостики,  
Поиграйте, кошечки, хвостиком.  
(повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо)
  10. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.  
(прогибание спины с продвижением вперед)
  11. Кошечка потянулась, кошечка встряхнулась и пошла играть.  
(общее потягивание)
- II. Дыхательное упражнение
12. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.
- III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

### ***Комплекс гимнастики после сна №9***

#### **Гимнастика маленьких волшебников (Н.В. Чупаха)**

Проводится в кроватках

1. «Массаж живота» - поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание. Цель - улучшить работу кишечника.
2. «Массаж области груди» - «сидя по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки - воспитываем бережное отношение к себе.
3. «Лебединая шея» - Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку.
4. «Чебурашка» - Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, растираем за ушами.
5. «Лепим красивое лицо» - Поза та же. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой.
6. «Массаж рук» - Моем кисти рук, сильно трем ладонки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой.
7. «Велосипед» - Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

### ***Комплекс гимнастики после сна №10***

#### **«Воздушные шарики»**

1. Сегодня мы – воздушные шарик.  
(Надуваем шарик, вдох через нос)
2. Надулись пальчики рук (медленное шевеление пальцами рук)
3. Выпустили воздух. (расслабление)
4. Надулись ручки – (медленные взмахи руками, небольшое напряжение)
5. Выпустили воздух. (расслабление)
6. Надулись пальчики ног – (медленное шевеление пальцами ног)
7. Выпустили воздух. (расслабление)
8. Надулись ножки – (медленное поднимание ног, небольшое напряжение)
9. Выпустили воздух. (расслабление)
10. Мы – воздушные шары, Мы катаемся с горы.  
(перекатывание на спине влево – вправо)
12. Сильно-сильно надулись воздушные шарик –  
(общее напряжение)
13. Выпустили воздух. (общее расслабление)
14. Надулись немного шарик и покатались в группу

Дети встают

Дыхательное упражнение

15. «Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»);  
2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

#### *Консультация для родителей*

#### **Эмоциональное благополучие ребенка**

Одна из самых важных потребностей в жизни человека - потребность в безопасности в раннем возрасте обеспечивается в основном родителями. Самая важная роль в обеспечении эмоционального комфорта ребенка принадлежит, конечно, маме и зависит от взаимодействия с ребенком, проявления безусловной любви и поддержки.

Если ребенок получает от родителей любовь и поддержку у него возникает состояние эмоционального комфорта, а это обеспечивает доверительное и активное отношение к миру, формирует высокую самооценку, самоконтроль, ориентацию на жизненный успех. И, напротив, если человек ощущает эмоциональное неблагополучие, то это может проявиться в агрессии, подавленности, в страхах, обидах, изолированности, которые будут сопровождать его всю жизнь.

Воспитывая ребенка, будь то родитель, воспитатель детского сада, педагог дополнительного образования, учитель начальных классов, каждый, кто принимает участие в воспитании личности несет ответственность за его эмоциональное благополучие.

Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья и ребенка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и реакции на его поведение.

От того как близкие:

- научат ребенка доверять близкому окружению;
- сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
- сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;
- правильно организуют совместный досуг с ребенком;
- способствуют проявлению гуманных чувств;
- научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;
- сформируют адекватную самооценку;
- научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувство удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);
- удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия);

- научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека.

Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Это ребенок, который:

- улыбается,
- непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
- общительный;
- доброжелательный;
- способен выслушать других;
- не грубит, но может доказать свою точку зрения, объясняя аргументируя свой выбор;
- ласков с родными и близкими;
- не проявляет агрессии;
- не берет чужие вещи без спроса;
- в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
- проявляет чувство юмора;
- не повышает голос;
- считается с мнением окружающих;
- прислушивается к советам взрослых.

Как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

- старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
- читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
- на своем примере показывайте значимость своей семьи;
- доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
- учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- формируйте адекватную самооценку;
- постарайтесь стать самым близким другом;
- учите дорожить друзьями;
- учите ребенка быть внимательным к окружению;
- старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
- ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!

## *Консультация для родителей*

### **Режим дня как условие сохранения эмоционального благополучия**

Режим дня – это установленная последовательность гигиены, питания, занятий, сна, прогулок и игр. Приучать малыша к распорядку дня следует с самого раннего возраста. Это сформирует у них привычку и потребность, приучит к дисциплине. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранить физическое и психологическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А по отношению к ребенку – это основа правильного воспитания. С малых лет ребенок знает, что необходимо мыть руки перед едой, убрать игрушки перед сном, и обычно без капризов соглашается это сделать.

Родители должны знать режим дня группы, которую посещает ребенок для того, чтобы постараться максимально приблизить домашний режим режиму учреждения. Это поможет малышу быстро адаптироваться и привыкнуть к новым условиям. Главным компонентом режима является сон. Не стоит им пренебрегать. Сон – защитник иммунитета. Поэтому постарайтесь приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время. У ребенка, который поздно лег спать и не выспался могут возникнуть расстройства нервной системы: плаксивость, усталость, раздражительность, сонливость, снижение внимания, тревога и другое.

Еще один из важных компонентов – прогулка. Не всегда дети, посещающие дошкольное учреждение имеют возможность пребывать на воздухе, по ряду причин: учитываются возрастные особенности, температурный режим времени года, погодные условия. Чтобы восполнить данный пробел, родители обязательно должны гулять с малышом, но при этом учитывать время года за окном.

Помните, что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем во взрослой жизни помогут ребенку.

## *Консультация для родителей*

### **Игры, помогающие снять психоэмоциональное напряжение дома.**

#### **Развивающие игры рядом с мамой**

Находясь с детьми дома, мамы часто заняты неотложными делами. Но это не повод не заниматься развитием ребенка! Даже на кухне, пока мама готовит, можно придумать немало полезных развивающих игр, которые займут ребенка, которого не интересует сам процесс готовки и помощи по хозяйству.

Такие игры просто организовать на любой кухне, при этом они развивают фантазию, память, мышление, ловкость, координацию движений, тренируют мелкую моторику, снимают лишнее напряжение.

В какие игры можно играть на кухне?

### ***Игра «Золушка»***

Предложите ребенку разложить по отдельным емкостям, насыпанные в одну чашку макароны разных форм, фасоль, горох. Игра развивает мелкую моторику, внимание, усидчивость и наблюдательность. Только не насыпьте слишком много материала и не увлекайтесь мелкой крупой, такой как рис, гречка, пшено. Не забываем, что игры с крупами проводятся под бдительным присмотром взрослых.

Насыпьте в миску макароны разного сорта (ракушки, спиральки, трубочки) и предложите ребенку их рассортировать. Посчитайте вместе с ребенком, сколько макарон каждого сорта было в миске. Кроме того, макароны-трубочки можно нанизывать на шнурок, получатся бусы.

### ***«Отгадай на вкус»***

Предложите ребенку, закрыв глаза, попробовать разные продукты. Кроме названий продуктов пусть потренируется в описании вкусов - кислое, сладкое, острое, соленое, горьковатое.

### ***«Посчитаем!»***

Попросите ребенка достать вам 2 яблока и 1 морковь, 4 головки лука и 3 помидора. Можно дать малышу задание отсчитать из банки или какой-то емкости, определенное количество макарон. Такая игра поможет ребенку освоить счет.

### ***«Юный дизайнер»***

Предложите ребенку проявить фантазию, украшая ваши блюда. Подготовьте зелень, маслины, ломтики овощей, орехи, варенье и другие «материалы». Из них можно сделать смешные рожицы, цветы, выложить мозаику на приготовленном блюде, и так далее.

### ***«Все красное»***

Ищите на кухне продукты и предметы определенного цвета. По этому же признаку можно искать все круглое или квадратное, большое или маленькое, съедобное или нет.

### ***«Рисование»***

В неглубокий противень или пластиковый контейнер насыпьте толстый слой манки. Покажите малышу, как кисточками, палочками, вилкой прокладывать дорожки, рисовать узоры. Играть маленькими машинками, делать отпечатки ног игрушечных животных или собственных пальчиков.

Второй вариант: на дно противня приклейте скотчем картинку и насыпьте манкой. Задача — расчистить крупу и найти все предметы, нарисованные на ней.

### ***«Веселые бусы»***

Нужно взять разноцветные широкие соломинки для коктейля разрезать их на большое количество частей. Дать ребенку шнурки, чтобы он нанизывал «бусинки» на шнурочки и собирал бусы.

#### **«Шумелки»**

Детям предложить насыпать в бутылочки с крышками различные предметы: макароны, сахар, чай, различную крупу. Плотно закрыть крышки на бутылочках и сделать их парными. И предложить ребенку, чтобы он послушал и угадал, где пара. Так же звучит или нет.

#### **«Найди клад»**

Нужно взять глубокую миску, насыпать в нее гречу, достать мелкие игрушки и можно их прятать и искать в этой миске с гречей. Можно пересыпать крупу из одной посуды в другую при помощи стаканчиков, ложек, мерных лопаток. Вместе с мамой вслух считать, сколько чайных ложечек вошло в кружку, а сколько столовых. Обсудить, какой ложкой проще и быстрее наполнить стаканчик.

#### **«Дождик»**

Медленно сыпем в тазик гречку - дождик получается тихий и маленький, а если мы очень быстро начинаем насыпать крупу в тазик, то делаем большой дождик, сильный. То же самое делаем с фасолью.

#### **«Где яблоко?»**

Эта игра помогает выучить предлоги и учит ориентироваться в пространстве.

Использовать можно любой предмет. Положите его на кухне на видное место, а ребенок пусть скажет – предмет НА столе или ПОД ним, НА холодильнике или ВНУТРИ, что СЛЕВА от яблока, а что СПРАВА.

Так же, ребенок может класть предмет в указанное вами место - НА стиральную машинку ПОД стул, РЯДОМ с подоконником.

#### **«Назови ласково!»**

Продолжаем развивать речь: каждый предмет на кухне нужно назвать ласково: хлеб - хлебушек, сыр-сырок, сырочек, огурец-огурчик и т.д.

#### **«Настольный хоккей»**

Поставьте на стол поднос или картонную коробку от конфет (это будет хоккейное поле, углы – ворота). Дайте ребенку горошину (мяч) и трубочку-соломинку от пакета с соком (клюшка). Пусть малыш поиграет в хоккей, пока вы занимаетесь делами. Эта «простая» игра тренирует ловкость и координацию движений.

#### **«Игра в футбол»**

В плоской коробке, например, из-под пиццы можно организовать настоящее футбольное поле. Рисуем ворота. Кладем на поле сухую горошину и выдаем малышу трубочку для коктейля. Теперь нужно дуть через трубочку на горошину, чтобы загнать ее в ворота.

#### **«Боулинг»**

Если позволяют размеры кухни, расставьте на полу несколько пустых пластмассовых бутылок. Пусть малыш сбивает эти «кегли» маленьким мячиком.

### ***Лепка из теста***

Если вы замесили тесто, то сделайте и для вашего ребенка небольшой кусочек теста из 1,5 чашек муки, 0,5 столовой ложки соли, 0,25 чашки воды (добавлять постепенно) и 0,25 чашки растительного масла (добавлять постепенно, можете еще добавить немного краски).

Пусть ребенок вылепит из этого теста игрушки, еду для кукол, или просто помнет в своих ручках. Такое тесто, упакованное в полиэтиленовый пакет, можно долго хранить в холодильнике.

### ***Игры с соленым тестом***

#### ***«Печь» печенье***

Приготовим соленое тесто (стакан соли + стакан муки + стакан теплой воды + ложка растительного масла). Еще понадобится детская скалка, формочки для печенья; цветные крупы или фигурные макароны; пищевые красители (по желанию).

Раскатайте соленое тесто в пласт и покажите ребенку, как формочками вырезать печенье. Чем больше формочек, тем интереснее.

Кстати, в эту игру можно играть под Новый год. Сделайте в каждом печенье дырочку и проденьте ленточку — игрушка на елку или подарок бабушке готовы.

#### ***«Создаем шедевры»***

Вырежьте из картона любую фигуру или предмет: круг, вазу, варежку. Покажите малышу, как облепить это соленым тестом, украсить чечевицей и горохом. Совсем маленькие дети могут вдавливать крупы хаотично, с подросшими можно заниматься выкладыванием узоров.

#### ***Картины солью***

Многие из вас, наверное, видели и восхищались янтарными картинами, выполненными художниками. Подобное произведение искусства можно сделать, используя обычную поваренную соль крупного помола.

Пока на плите варится обед, нарисуйте вместе с ребенком на листе картона зимний пейзаж. Нанесите кисточкой на крыши домов и ветки деревьев толстым слоем клей (лучше ПВА) и сверху посыпьте солью. Когда клей высохнет, остатки соли, которые не приклеились, можно стряхнуть. С помощью такой техники можно сделать пляж, платье куклы Барби, украшенное бриллиантами и другое.

#### ***«Кот в мешке»***

Подберите несколько небольших предметов разной формы (например, овощей, фруктов, или каких-то кухонных мелочей). Положите предметы в непрозрачный пакет. Засунув руки в пакет, ребенок должен ощупать предметы, по очереди назвать и вытащить их.

Можно разнообразить игру. Взять два пакета, и в каждый положить одинаковые наборы предметов. Малыш сначала должен вынуть предмет из одного пакета, а затем на ощупь найти такой же в другом.

#### **«Что пропало?»**

Положите на кухонный стол три предмета (например, чашку, ложку, салфетку). Пусть ребенок посмотрит и назовет каждый предмет. Затем он должен закрыть глаза, а вы в это время уберете со стола один из предметов. Теперь пусть малыш откроет глаза и попробует определить, чего не хватает. Если очень просто, увеличьте количество предметов и убирайте не один, а два предмета.

#### **«Холодно-горячо»**

Пусть малыш выйдет из кухни, а вы в это время спрячьте какой-нибудь вкусный сюрприз для него (например, маленький пакетик орешков или конфету). Позовите ребенка обратно, и предложите найти сюрприз, направляя его подсказками «холодно», «теплее», «горячо».

#### **«Башня»**

Из небьющейся посуды можно предложить построить великолепные башни, дворцы и крепости.

#### **«Кораблики и подводные лодки»**

Поставьте перед ребенком кастрюлю с водой. Дайте ему крышки от банок (это будут корабли, на них положите какие-нибудь мелкие предметы, например, фасолинки (это моряки)). Пусть малыш поиграет с этими корабликами, пока вы будете готовить обед.

Предложите ребенку несколько разных предметов, и пусть он отгадает, какие из них будут плавать в воде, а какие нет? Потом, разумеется, надо проверить на практике.

#### **«Из пустого в порожнее»**

Дети любят играть с водой, переливать ее из одного сосуда в другой. Если не боитесь луж, дайте своему ребенку небьющиеся стаканчики, бутылочки, баночки. Пусть наливает в них воду, сидя на полу над тазиком, или стоя на стуле возле раковины.

Придерживайтесь совета, чтобы у веселых кухонных игр был минимум неприятных последствий, возьмите на вооружение принцип педагогов Монтессори: уборка — обязательная часть игры. Пусть под рукой всегда будет тряпка, которой ребенок сможет вытереть пролитую воду, и веник с совком, на который можно собрать просыпавшуюся крупу. И, конечно, пригодится свой непромокаемый фартук. Готовьте и играйте с удовольствием!

## **Положительные эмоции по дороге в детский сад и домой**

В современных семьях часто оба родителя работают и действительно не хватает достаточного времени для общения с ребенком. Но поиграть с ребенком и провести время с пользой можно не только в выходной день, но и по дороге в детский сад, во время прогулки и поездки на транспорте.

Важным элементом совместных игр является смена ведущего. Сначала взрослый дает задание, а ребенок выполняет, а потом ребенок придумывает для взрослого задачу, а тот послушно выполняет, и так роли ведущего чередуются. Ребенку важно чувствовать себя лидером, руководителем в игре, это укрепляет его самооценку и способствует развитию самосознания. Можно устроить игры в соревновательной форме. При этом подыграйте ребенку, дайте возможность прожить эмоции ликования, радости, успеха и произнести столь заветные и значимые для него слова: «Я победил!» и «Я первый!». Не забывайте в процессе игры подбадривать вашего ребенка словами: «Молодец!», «Здорово!», «Ты справился с заданием».

Предлагаем Вам подборку развивающих игр. Простые и не требующие специальной подготовки игры способствуют снятию напряжения, развитию слухового и зрительного внимания, логического мышления, обогащают словарный запас, развивают моторику и связную речь, улучшают настроение.

### ***Игра «Радуга»***

Игра направлена на закрепление названий цвета и развивает внимание и память.

Для того чтобы запомнить цвета радуги, взрослый произносит фразу «Каждый охотник желает знать где сидит фазан». В ней начальная буква каждого слова соответствует первой букве в названии цвета. Каждый – красный, охотник – оранжевый, желает – желтый, знать – зеленый, где – голубой, сидит – синий, фазан – фиолетовый.

Затем можно поиграть игру «Что бывает такого цвета?» Взрослый и ребенок по очереди задают друг другу вопросы: «Что бывает красным?», «Что бывает оранжевым?» Называть, например, можно овощи и фрукты.

### ***«Назови, что синее»***

Участники смотрят по сторонам и называют, что они видят определенного цвета. Например, «я вижу синюю машину, а ты», «а я вижу синий флаг» и т.д.

### ***«Высокий- низкий»***

Игра способствует формированию представлений о величине предметов. «Покажи высокий дом, а теперь дом пониже.» Можно называть и показывать другие предметы – деревья, цветы, заборы.

### ***«Бывает-не бывает»***

Игра развивает слуховое внимание, воображение и образное мышление.



Ребенку предлагается подтвердить, верно ли высказывание словами «бывает» или «не бывает».

Бывает ли радуга зимой? яблоки зелеными, конфеты квадратными, машины грузовыми, ночью солнце, знаки дорожными, у собаки усы, соленое море,

### **«Какой формы?»**

Закрепляем умение классифицировать предметы по форме. Спрашиваем, например: «Что бывает круглой формы?» (квадратным, овальным, прямоугольным). Ответы даем с ребенком по очереди: мяч, часы, пицца, поднос, значок; платок, телевизор, окно, плита, книга, и т.д. Можно называть предметы, которые вы видите по дороге и соотносить по форме. Например, колесо-круглое, коробка- квадратная, дорожный знак -треугольный.

### **«Я знаю...»**

Игра закрепляет представление об окружающем мире, учит классифицировать и обобщать.

Называем по очереди названия птиц, потом насекомых, домашних, диких животных, деревьев, цветов, овощей, фруктов, предметов мебели, посуды, профессий, виды транспорта. Кто больше назовет.

### **Игра «Наоборот»**

Взрослый называет слово, а ребенок произносит слово противоположное ему по значению. Например, быстрый- медленный, высоко- низко, шум-тишина, грязный- чистый, белый-черный, день-ночь, сладкий-кислый,

### **Игра «Времена года»**

В этой игре закрепляются знания о временах года, их последовательности и основных признаках. «Угадай, когда это бывает...?» Варианты для вопросов: идет снег, листья на деревьях становятся желтыми, можно кататься на лыжах, на небе серые тучи, идет дождь, распускаются подснежники, улетают птицы на юг, капают сосульки, медведи впадают в спячку, бегут ручьи, метель.

Назови следующее время года, после лета, зимы, весны, осени.

### **Игра «Части суток»**

В игре закрепляем знания о частях суток, их названии.

Взрослый предлагает ситуации и задает вопрос: «Когда это бывает?». Примеры: «Мы проснулись, умылись и позавтракали», «моем руки и садимся обедать», «садится солнце и мы готовимся ко сну», «на улице темно, в домах погасили свет, все спят». «Назови, когда это бывает, в какое время суток?»

### **Игра «Отгадай предмет»**

Игра развивает внимание, логическое мышление, речь. Участники по очереди называют друг другу части предметов и отгадывают их названия.

Фундамент, стены, окна, крыша (дом).

Руки, ноги, тело, шея, голова (человек).

Хвост, крылья, перья, клюв (птица).

Корень, ствол, ветви, листья (дерево).

Браслет, циферблат, цифры, стрелки (наручные часы).

### **«Назови одним словом»**

Ведущий говорит несколько слов, относящихся к одной категории, и предлагает назвать обобщающим, одним словом. Например: чашка, тарелка, кастрюля (посуда). Шкаф, кровать, кресло, стол (мебель). Кукла, машинки, кубики, мяч (игрушки).

Совместные игры сближают родителей с детьми. В результате познавательного общения дети становятся более отзывчивыми, открытыми, с радостью делятся с родителями своими мыслями, эмоциями, переживаниями. Через игру ребенок учится и познает окружающий мир. Цените свободные минутки, играйте с детьми!

### *Консультация для педагогов*

#### **Признаки психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста**

Нервно-психическое здоровье ребёнка – это один из критериев здоровья в целом. От нашей непростой жизни страдают, в первую очередь, наши дети. Они испытывают дефицит общения с близкими им людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в родительской любви, ласке, защищённости.

У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности", которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Родителям, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?

**Продолжительность.** Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

**Возрастное соответствие.** Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

**Интенсивность.** Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему.

Причинами стрессов и психотравм у детей может являться необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей. Распространенная причина стресса – это развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминой и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой. Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами, и т. д.

Отмечается целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

1. Трудности засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмет-ся к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, от-мечается стойкое нарушение аппетита).
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, напротив, появление симптомов ожирения.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки

могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ребенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные реакции.

Существует множество рекомендаций по снятию стрессовых состояний. Наукой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Основными способами снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, невротических состояний являются упражнения на релаксацию (расслабление). Они выполняются буквально за пять минут, но приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у наших детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксационные упражнения могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Проводить упражнения можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.

В заключение хочется сказать, что раз в дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, значит педагогам и родителям в раннем детстве необходимо обучать детей цивилизованным способам выхода негативных эмоций и психологическим методам саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

И уж если в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то наши дети должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим.

## **Успокаивающие игры**

### **«Волшебное перо»**

**Цели и описание:** Эта поэтическая игра - прекрасная возможность для детей расслабиться и сконцентрировать свое внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы, так что вам легче будет привлечь внимание детей. Одновременно тренируется телесное сознание детей, в особенности их тактильное чувство. Игра вызывает детей высокий интерес. Они охотно касаются друг друга «волшебным» пером. Здесь каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания.

Поначалу ошибку приблизительно на сантиметр вы можете считать все еще хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место большим и указательным пальцами.

**Материалы:** большое красивое перо (им, воображаемым, могут служить кончики ваших собственных пальцев).

**Инструкция** (ведущий детям): «Сядьте в круг на пол. У меня есть волшебное перо, которым я буду касаться разных частей вашего тела. Оно приятно на ощупь, а его прикосновение будет вселять в вас бодрость и веселье. Поочередно я буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно касаюсь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаз ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка».

(Прикоснитесь пером к каждому ребенку. Помните о том, что дети учатся наблюдая. Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы сможете доверить волшебное перо одному или нескольким детям.)

### «Клубочек»

**Цель:** обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

**Ход игры:** Расшалившемуся ребенку предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются.

### «Печем пирог»

**Цель:** снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения. Материал: одеяло или плед.

**Ход игры:** Кого-нибудь из детей накрывают одеялом и предлагают лечь на ковер лицом вниз. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет, когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Упражнение проделывают с теми, кто захочет.

### «Слон у папы на спине»

**Цель:** снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.

**Ход игры:** Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудным для разгадывания, можно «пустить побегать» по спинкам разных

животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук возможно ее воспроизвести.

#### **«Тихий час для мышат»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, расслабление мышц

**Ход игры:** Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики - наелись. Возвестить сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

#### **«Из семечка - в дерево»**

**Цель:** обучение выразительным движениям, релаксация.

**Ход игры:** Дети стоят в кругу. Воспитатель стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, вобрать голову, закрыть ее руками). Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (дети-семечки медленно поднимаются). У него раскрываются листочки (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент - и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), росток превращается в прекрасный сильный цветок. Приходит лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей).

Но вот подул холодный ветер, наступила осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой раскачивания руками, головой, телом, сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Время идет, пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко теперь ему тепло и спокойно. Скоро опять весна, и оно оживет.

Воспитатель ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети «сворачиваются на полу, взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.

#### **Игры для отреагирования агрессии и снятия напряжения**

##### **Разогрев-упражнение «Шум растет»**

**Ход игры:** Ведущий говорит: «Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос Шумок.

**Инструкция** (педагог детям): «Скажите, кого из вас часто ругают за то, что он кричит? Для нашего упражнения как раз требуются такие ребята. Давайте разделимся на две группы и посоревнуемся в крике. А один из вас отойдет в сторону, назначим его судьей - он будет решать, какая группа сумеет громче и дружнее крикнуть. Кричать будем так: сначала начнем на корточках и не очень громко. Затем будем постепенно подниматься на ноги, одновременно усиливая крик и поднимая вверх руки. По взмаху моей руки нужно мгновенно замолчать и опустить руки. Прежде чем начинать, я еще раз напомню, что побеждает не обязательно самая громкая, но самая дружная группа».

### **«Нехочухи»**

**Инструкция:** «Ребята, большинство из вас умеют быть послушными детьми. Сегодня мы немного поучимся не слушаться, а точнее - говорить «нет» разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу его вам сама. Начнем с головы. Сказать «нет» головой - значит интенсивно помотать ею в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать «нет, нет, нет». Теперь попробуем говорить «нет» руками, помашем перед собой сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим от чего-то отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдем к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой, потом поочередно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать «нет» все громче и громче.

### **«Воробьиные драки»**

**Цель:** снятие физической агрессии.

**Ход игры:** Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («лечат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

### **«Рвакля»**

**Цель:** помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

**Материал:** ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

**Ход игры:** Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек они отлично пружинят.

### **«Минута шалости»**

**Цель:** психологическая разгрузка

**Ход игры:** Ведущий по сигналу (удав в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется прыгает, бегают,

кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

### **«Динозаврики»**

**Цель:** снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

**Ход игры:** Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают крики динозавров.

Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

### **Час «тишины» и час «можно»**

**Описание игры:** взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что в час «тишины» дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами — рисованием, лепкой и т. д. Зато в час «можно» - они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом, желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругаться, обижать кого-либо и т. д.

**Комментарий:** эти часы можно чередовать в течение дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными в группе детского сада или дома, тогда взрослому будет проще контролировать поведение детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

### **Консультация для педагогов**

## **Преодоление неблагоприятных эмоциональных состояний дошкольников**

Современная ситуация в образовании и, особенно в дошкольном, объективно является непростой. Неуклонно растет число детей с отклонениями в развитии. Наряду со сложными аномалиями органического происхождения заметен рост и психогенных нарушений, проявляющихся в нарушении поведения, тревожности, состояниях стресса, депрессии и др. Фактически в специальной помощи нуждаются не только дети, посещающие специальные образовательные учреждения, но и значительное количество детей, находящихся в дошкольных образовательных учреждениях общего типа.

Психическое и физическое здоровье и благополучие подрастающего поколения является одной из самых серьезных проблем современной образовательной практики. Но не всегда дети, посещающие детский сад эмоционально благополучны. Чтобы определить эмоциональное состояние ребенка нам необходимо знать, чем же характеризуется эмоциональное неблагополучие дошкольника?



Под эмоциональным неблагополучием понимается «отрицательное эмоциональное самочувствие ребенка, которое может возникнуть в разных случаях, например при переживании неуспеха в каком-либо виде деятельности, особенно в ситуациях соревнования, иногда при отвращении к определенной пище или в ситуациях жесткой регламентации в детском саду» Однако наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоциональные переживания наблюдаются при неудовлетворенности ребенка отношением к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Острота и длительность этих переживаний свидетельствует об особой значимости для ребенка-дошкольника благополучных взаимоотношений со сверстниками. Невозможность достигнуть желаемых отношений делает для ребенка их еще более привлекательными и усугубляет его переживания.

В основе эмоционального неблагополучия, как правило, лежат три класса причин: конституциональные особенности ребенка (тип нервной деятельности, биотонус, соматические черты), особенности его взаимоотношений с социальным окружением (стиль взаимоотношений и распределение ролей в семье, а также специфику взаимоотношений в дошкольном учреждении), причины психологического порядка (формирования эмоциональной сферы ребенка, в частности нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостатки в развитии навыков общения особенно со сверстниками).

Основной социальной потребностью человека, в том числе, и ребенка-дошкольника, является любовь и признание окружающими. Неудовлетворенность ребенка взаимоотношениями с окружающими, неприятие его сверстниками, взрослыми выступает в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, оскорбленного самолюбия, и приводит к состоянию психоэмоционального напряжения.

«Наиболее острые переживания детей бывают связаны с неудачными взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми, с теми ситуациями, где ущемляется самолюбие детей и оскорбляется их чувство собственного достоинства. Такими могут быть обидные действия и высказывания воспитателя, близких друзей, с которыми дети стремятся играть и с которыми постоянно конфликтуют; неуспех в подвижных или в сюжетных играх вместе с другими детьми; предпочтение, которое воспитатели оказывают другим детям; прозвища, которые дети дают друг другу и т.п.»

При благоприятных условиях развития устойчивые отрицательные эмоциональные состояния нехарактерны для маленьких детей. При неблагоприятных – у ребенка возникает устойчивое негативное эмоциональное состояние и развивается негативное эмоциональное отношение к определенным сторонам жизни или к людям. С одной стороны, это способствует повышен-

ной заболеваемости простудными и другими заболеваниями, в том числе и невротизмом; с другой стороны приводит к развитию у ребенка нежелательных черт характера (мнительность, тревожность, трусливость).

Итак, состояние психоэмоционального напряжения или, другими словами, эмоционального неблагополучия, лишают ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к невротизму и другим психосоматическим заболеваниям.

Отрицательные эмоциональные состояния мешают полноценному свободному развитию личности, способствуют появлению психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии, и на поведении ребенка, поэтому необходимо учитывать психическое состояние ребенка обеспечивать физическое и психическое здоровье детей, а также в условиях детского сада, блокировать стрессовые факторы или ослаблять степень их стрессорного воздействия при помощи специальных технологий.

Для того чтобы проводить работу по предупреждению и снятию психоэмоционального напряжения педагогам ДОУ необходимо знать какие факторы свидетельствуют о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии – это частая смена настроения либо устойчивое негативное настроение, а также целый ряд признаков, куда относятся: плохой сон, двигательное беспокойство, замкнутость и другие, ранее не наблюдаемые признаки. А игнорирование признаков, свидетельствующих о психоэмоциональном напряжении, приводят к нарушениям в здоровье и могут отразиться на формировании личностных качеств.

Дети дошкольного возраста, как никто другой, нуждаются в психологической помощи, направленной на преодоление неблагоприятных эмоциональных состояний, в том числе психоэмоционального напряжения.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольника, так как никакое общение, взаимодействие, обучение не будет эффективным, если его участники, во-первых, не способны понимать эмоциональные состояния других и управлять своими эмоциями; во-вторых, находятся в состоянии напряжения, стресса. Риск возникновения стрессовых состояний особенно велик в детстве при нарушении условий нормального физического развития.

Наукой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Учеными доказано, что лучшим средством для снятия нерв-

ного напряжения является физическая нагрузка. Известный русский физиолог И.П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

Для этого необходимо, чтобы средства физического воспитания были усилены психологическим содержанием. Для этой цели, конечно, подходят элементы психогимнастики (этюды, игры, упражнения).

Кандидат психологических наук, психотехник Г. Бардиер, психолог-диагност И. Ромазан, практический психолог, психотерапевт Т.Чередникова из Санкт-Петербурга в своей книге «Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей», отмечают, что психогимнастика – это, прежде всего, не физкультура. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, - а с помощью комментариев взрослого подключается ещё внутреннее внимание детей к этим процессам. Таким образом, психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства.

Во время психогимнастических упражнений дети не просто выполняют резкие ритмичные махи руками, а представляют себя, например, весёлыми зайчиками, играющими на воображаемых барабанах в цирке. Экспрессия ведущего при показе упражнений облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Игровые упражнения доставляют ребёнку массу удовольствия, включают в работу его фантазию, улучшают ритмичность движений. В это же время взрослый комментариями описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Уловить точную локализацию ощущений взрослый помогает своими прикосновениями к ребёнку: взяв его за руку, встряхнув – «расслаблена ли?», погладив спинку: «где напряжено?» и т.п.

Игровое (психогимнастическое) содержание упражнений не случайно, а должно отражать процесс овладения навыками двигательной и эмоциональной сферами, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

- дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения – путём подражательного повторения движений и действий ведущего;
- тренировать ребёнка, направляя и задерживая внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;

- тренировать ребёнка определять характер физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- тренировать ребёнка изменять характер своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения противоположных по характеру движений:

- напряжения и расслабления;
- резких и плавных;
- частых и медленных;
- drobных и цельных гармоничных;
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;
- свободного перемещения в пространстве и столкновении с предметами;
- сопровождаемых переменным мышечным напряжением и расслаблением.

«Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка; улучшается его настроение; сбрасывается инертность самочувствия. (В результате в коре головного мозга снижается инертность тормозного состояния или застойного возбуждения и торможения, изменяется и упорядочивается нервно-психическая активность мозга в целом). В этом, принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от физкультуры»

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно всё; что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. Но у всех возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребёнок может уловить и научиться их правильно регулировать.

Для снижения уровня психоэмоционального напряжения у старших дошкольников используются элементы изотерапии (техника работы с красками и другими изобразительными средствами). Дети раскрашивают лицо изображаемого человека или фон вокруг него в тот цвет, с которым у него ассоциируется то или иное эмоциональное состояние. Также можно использовать прием «цветового пятна», который хорошо использовать для отображения различных эмоциональных состояний. Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими этюдами, что приводит к взаимоусилению влияния на ребёнка и той и другой деятельности, что, в свою очередь, ведёт к улучшению его общения со сверстниками. Прием коллективного рисования, способствует сплоченности детей, умению работать коллективно, идя к общему результату.

В целях профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения дети с помощью педагога могут овладеть методами саморегуляции, приёмами аутотренинга; а также для психомышечной тренировки способами релаксации.

Хорошо использовать произведения детской художественной литературы, что способствует расширению детского кругозора, развитию памяти и воображения (т.к. некоторые произведения необходимо было просто припомнить), а также многие психогимнастические упражнения были построены на сюжетах детских сказок.

Музыкальное сопровождение в такой работе необходимо для того, чтобы помочь войти ребенку в нужное эмоциональное состояние или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение. Использование классических музыкальных произведений также способствует решению задач эстетического воспитания детей.

Таким образом, взаимодействие и объединение усилий всех педагогов: воспитателя, педагога психолога, музыкального руководителя, инструктора по физвоспитанию, их комплексная работа будет способствовать снижению уровня психоэмоционального напряжения у воспитанников.

можно выделить следующие задачи:

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **СЕМИНАРЫ-ПРАКТИКУМЫ**

#### *Семинар-практикум для педагогов*

### **Снятие психоэмоционального напряжения у детей в ДОО или «В крае хорошего настроения»**

Цель: познакомить педагогов со способами коррекции у детей психоэмоционального напряжения доступными для детей дошкольного возраста средствами и освоение их на практике.

Задачи:

Образовательные:

- обучать приемам саморасслабления, снятию психомышечного напряжения;
- формировать отношение к цвету, звуку, движению, линии, форме;
- упражнять в работе со знакомыми художественными;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;
- развивать интерес в изучении самих себя;
- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;
- развивать навыки релаксации,
- развивать межполушарное взаимодействие, внимательность.

Воспитательные:

- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- повышать социальную компетентность;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать сплочению детского коллектива.

Материал: карточки 8 цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный, малиновый, серый, коричневый, чёрный), клубок, ватман, карандаши, восковые мелки, бусинки, ТСО, «волшебная палочка», презентация, аудиозаписи.

Участники: все желающие педагоги.

Практическая часть.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать и сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми способами снятия психоэмоционального напряжения у детей (и, возможно, у педагогов, так как «Здоровый педагог – здоровый ребенок»), которые вы тоже используете в своей практике, а некоторые из них могут быть для вас новы. Попробуем не просто узнать о них, а постараемся знания получить на практике. Наш мастер-класс, думаю, надо построить в форме импровизированного занятия. По окончании занятия подведём итог презентацией. Я постараюсь сделать процесс интересным, не утомительным, полезным для вас и вашей педагогической практики. Ну что же, Вы готовы?

1. Вступление.

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

## 2. Игра «Разноцветное настроение»

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

красный – бодрое, активное настроение –

хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

желтый – веселое настроение хочется радоваться всему;

зеленый – общительное настроение –

хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

синий – спокойное настроение –

хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

серый – скучное настроение –

не знаю, чем заняться;

коричневый – сердитое настроение –

я злюсь, я обижен;

черный – грустное настроение –

мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Педагоги обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

### **3. Игра «Радостная встреча»**

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Ольга Алексеевна в коллективе есть, потому что...».

Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него коллеге, и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

### **4. Игра «Бумажные мячики»**

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет, старых бумаг.

Сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Рефлексия. Получение обратной связи.

вариант занимательного аутотренинга из сборника сценариев "Игры - обучение, тренинг, досуг" под редакцией В. В. Петрусинского.

### **5. Игра «Ловцы жемчуга»**

Цель: развитие мелкой моторики, чувства работы в команде.

- Сегодня мы поиграем в ловцов жемчуга. Жемчужина живет в раковинке. Раковинка -это ваш кулачок. А жемчужинами будут вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую вы крепко зажмете в кулачке. Но раковинка не хочет расставаться с жемчужиной, и не дает ловцу жемчуга разжать кулачок. Все понятно?

А теперь сядьте друг против друга. Одни будут раковинками, а другие - ловцами жемчуга.

Раковинки кладут руки на стол до локтя ладошкой вверх. Я кладу в нее жемчужину, и створка раковинки закрывается.

По сигналу гонга ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину. Надо делать так, чтобы товарищу не было больно. Когда прозвучит второй сигнал, нужно прекратить доставать жемчужину.



Приготовились (гонг) 30 секунд. Педагоги пытаются разжать кулачок товарища (гонг). Закончили.

Кому удалось достать жемчужину?

А теперь поменяемся местами (гонг). 30 секунд (гонг).

Кому удалось достать жемчужину?

Скажите, а что было труднее доставать или удерживать жемчужину? Спасибо всем.

Реквизит: бусинки.

#### 6. Игра «**Волшебная палочка**»

Цель: преодолеть тревожность участников, способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

- Вы хотите стать волшебниками? А с помощью чего волшебник делает чудеса? Правильно! С помощью заклинания и волшебной палочки. Какое мы знаем заклинание? (крибле, крабле, бумс и т. п.). А у меня есть волшебная палочка. Стоит мне произнести заклинание и прикоснуться палочкой к кому-либо и сказать, кем я хочу его видеть, как сразу произойдет чудо.

Не верите? Попробуйте сами. Скажите заклинание, прикоснитесь ко мне палочкой и скажите, кем вы хотите меня увидеть. Может быть, рыбкой, цветком, красавицей или грибочком. Придумали? Превращайте меня. (Ведущий движениями, пантомимой изображает названный предмет.) Получилось?

А теперь я попробую превращать вас в разные предметы. С кого начать?

Ведущий по очереди дотрагивается до педагогов палочкой, произносит заклинание и называет какой-либо предмет или образ.

- А кто сам хочет стать волшебником?

Педагоги по очереди выполняют роль ведущего. Касаются палочкой игроков и называют предмет или образ. Игроки пантомимой стараются изобразить предмет.

- Спасибо. Все вы отличные волшебники! Умеете превращаться.

#### 7. *Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край хорошего настроения»*

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

- А сейчас давайте вместе

Нарисуем край чудесный.

Предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии (Каракулеграфия).

Педагоги дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

### **8. Упражнение (Сюжетная сказка “Разноцветные звезды”).**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, релаксация.

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?” – спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светиться всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни и предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии. (все присутствующие произносят каждую строчку вслух)

#### **“Мантра от усталости”**

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Не поменялось ли ваше настроение в процессе работы, подойдите пожалуйста к той полоске с цветом, которая соответствует вашему настроению.

Подведение итогов.

Анкета «Обратная связь».

Отзывы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Замечания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пожелания: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вопросы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Участник: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

### *Мастер – класс для педагогов*

#### **Стресс и ребёнок. Упражнения для снятия стресса и напряжения.**

**Цель:** Повышение психологической компетенции педагогов в области применения методов снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием психоэмоционального напряжения и признаками напряжения у детей.
2. Познакомить со способами и упражнениями на снятия психоэмоционального напряжения у детей.
3. Обучить методам релаксации.

Ход проведения:

«Здравствуйте, уважаемые педагоги!

Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (Нет или Да)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер – класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю. Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ.

Помочь откажетесь мне? (Нет)  
Последнее спрошу у вас я:  
Активными все будете? (Нет или Да).

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер – класс.

А начнём мы его с актуальности вопроса «Что же такое стресс и напряжение?».

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!

Передается детям и состояние нервного напряжения взрослых, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье и как правило приводят к снижению стрессоустойчивости детей. Поэтому, так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения, направленные на профилактику и снятие психоэмоционального напряжения.

Рассмотрим с вами несколько упражнений:

Упражнение «Психологические речевые настройки»

Цель:

1. Создание положительного эмоционального фона в группе.
2. Создание атмосферы доброжелательности и защищенности.

Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки или перед образовательной деятельностью. Дети и воспитатель становятся вокруг, держась за руки. При произнесении речевых настроек, интонация и мимика воспитателя, полностью должны соответствовать тому, о чем он говорит (должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т.д.).

Вам предлагаются примерные схемы речевых настроек, которые по вашему желанию могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми.

Проявите фантазию, дайте выход вашему творческому потенциалу:

- Сегодня я рада видеть всех вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.

- Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас всех

сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.

- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.

### **Упражнения, направленные на организацию сна.**

1. Выполнение ритуальных действий (взбить подушку, укрыть одеялом, шепнуть на ухо ласковое слово, погладить).
2. Использование речевых установок (например, в кроватке тепло, уютно, детки закрывают глазки и засыпают. Тон голоса к концу фразы понижается. Вдох в начале фразы).
3. Использование колыбельных песенок.
4. Засыпание с игрушкой из дома (для детей в период адаптации).
5. Использование элементов легкого массажа (для детей с повышенной возбудимостью, с повышенным тонусом мышц).

Существуют, также различные релаксационные упражнения.

Напомню, понятие «Релаксация» – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Почему – то, принято считать, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить ребёнку, что такое релаксация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – систематичность и правильность выполнения упражнений.

Каждое упражнение использует свой путь расслабления:

- Расслабление через напряжение основных мышц тела.
- Расслабление через дыхание.
- Расслабление через образ и словесное внушение.

Как правило, выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

### **Расслабление через напряжение основных мышц тела.**

#### **Упражнение «Лимон».**

Цель: расслабление мышц рук через напряжение.

«Сядьте, опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая

рука. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же упражнение правой и левой рукой.»

Выполнение упражнения сопровождается следующим стихотворением – инструкцией:

«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».

### **Упражнение «Игры с прищепками».**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук.

Взрослый 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».  
(повторяют текст и движения за взрослым.)

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

Серый волк – зубами щелк.  
Не боимся тебя, волк!  
(повторяют текст и движения за взрослым.)

### **Упражнения «Пружинки».**

Цель: напряжение и расслабление мышц ног.

«Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются. Давайте представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижимаем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем.»

«Что за странные пружинки,  
Упираются в ботинки?  
Ты носочки опускай,  
На пружинки нажимай,  
Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!  
Руки не наряжены,  
Ноги не напряжены  
И расслаблены...  
Дышится легко... ровно... глубоко...»

### **Упражнение «Штанга».**

Цель: напряжение – расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Представим, что мы спортсмены, будем поднимать «Воображаемую штангу», напрягая при этом мышцы рук, ног и туловища. Затем расслабляем – бросаем штангу. «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 к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление – приятно».

### **Упражнение «Хоботок».**

Цель: снятие напряжения с мышц лица, расслабление речевого аппарата.

Губы принимают положение, как при произношении звука «У», а затем возвращаются на место. Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

«Подражаю я слону:

Губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю.

И на место возвращаю.

Губы не напряжены -

И расслаблены».

### **Упражнение «Улыбнись - рассердись».**

Цель: снятие напряжения с мышц лица.

### **Расслабление через дыхание.**

Упражнения, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

### **Упражнение «Согреем бабочку».**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят на стульях. Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, выдыхая на ладошки.

### **Упражнение «Зевок».**

Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. После зевка появляется чувство покоя.

Цель: расслабление мышц лица, глотки, гортани.

Процедура проведения. Для выполнения упражнения закройте глаза, откройте рот как можно шире, напрягите его и зевните. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. После зевка улыбнитесь.

### **Упражнение «Задуй свечу».**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники

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».

Расслабление через образ и словесное внушение.

Процедура проведения. Лягте на пол и закройте глаза сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (Включается спокойная музыка). Прислушайтесь, как морские волны мягко накатываются на берег. Пусть волны смоят и унесут вашу усталость и напряжение.

«Стайка рыбок закружилась...Море синее приснилось.

Вода прозрачно – голубая...Нас баюкает, качает...

На поверхность из глубин...Подплывает к нам дельфин...

Вот совсем не зная страха...Подплывает черепаха...А за ней, раскинув ножки,

Вглубь несутся осьминожки. Ах, прозрачная водица!

Видим рыбок вереницу...Можно рыбок нам догнать...

Только вот пора вставать.

Все, как рыбки, встрепенулись! Из морских глубин вернулись!».

**Расслабление через словесное внушение.**



«Моя правая рука расслаблена. Она тяжелая и теплая. Я чувствую, как расслабление растекается по всей кисти. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей кисти. «Моя левая рука расслаблена. Она тяжелая и теплая. Я чувствую, как расслабление растекается по всей кисти. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей кисти. Моя рука расслаблена». «Моя правая нога расслаблена. Она тяжелая и теплая. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей ноги». «Моя левая нога расслаблена. Она тяжелая и теплая. Я чувствую, как расслабление растекается по всей ноге. Каждый палец становится более тяжелым. Чувствую тяжесть всей ноги». Моя голова расслаблена. «Мое тело расслаблено» (дети уходят).

- Релаксация и музыкотерапия – это лекарство, способное изменить душевное и физическое состояние человека. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает дыхание.

И в заключении своего мастер – класса, я хочу вам подарить минутку расслабления вашего тела, под музыку «Пение птиц в лесу». А затем подарить буклеты, в которых вы найдёте полезную информацию по теме (педагоги принимают позу покоя).

Спасибо Вам за внимание!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### КАРТОТЕКА ИГР-РЕЛАКСАЦИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

#### Релаксационные игры и упражнения по предупреждению и коррекции психоэмоционального напряжения у детей

Релаксационные упражнения в работе с детьми вводятся с целью создания обстановки эмоционального благополучия. Обеспечения возможности детям отдохнуть, получить новые впечатления, снятия психоэмоционального напряжения.

(Все упражнения сопровождаются релаксационной музыкой).

1. Педагог предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и послушать с закрытыми глазами тихую, спокойную музыку. С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

2. **«Волшебный сон»** - дети ложатся на пол на индивидуальные коврики. Руки лежат вдоль тела ладонями вверх. Воспитатель обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи, вы закрываете глаза, будете слушать музыку и стихи. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я скажу: «Откройте глаза».

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... засыпают...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас...  
Нам понятно, что такое...  
Состояние покоя ...

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинается веселая музыка. Воспитатель:

«Мы спокойно отдыхали,  
Сном веселым засыпали...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
Всем открыть глаза и встать!»

### **3. «Сон на берегу моря».**

Дети слушают шум моря. Воспитатель говорит детям, что им всем снится один и тот же сон и рассказывает его содержание: «Дети видят во сне то, что делают на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков).

Пауза. Воспитатель: «Мы спокойно отдыхали, а теперь пора вставать»

### **4. «Серые зайки»**

Воспитатель: «Зайки серые устали и на травку прилегли. И серенький зайчик Вова прилег, и пушистый зайчик Алина прилегла, и пушистый зайчик Илюша прилег. Лапки зайки вытянули, лапки у заек тяжелые, теплые и у зайки Насти теплые и зайчика Владика теплые. Ласковый теплый ветерок нежно гладит зайчишек: и зайчика Аню и зайку Захара. Закрываются глазки сейчас: заснул зайка Миша слипаются глазки Славика. Всем снится зеленая поляна, сладкая морковка... Отдохнули зайки, вытянули лапки, глубоко вздохнули, и открыли глазки!».

### **5. «Солнышко»**

Воспитатель: «Ребята, сядьте на коленочки, закрывайте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки, через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились и отдыхают. Отдыхают, засыпают, усталость проходит. Дышится легко, ровно, глубоко.

Улыбнитесь друг другу, откройте глаза, скажите добрые слова».

### **5. Релаксационная минутка «Сотвори солнце в себе».**

Воспитатель: « Ребята, сядьте так, как вам удобно. Закройте глазки.

- вдохните глубоко и со вздохом забудьте обиды вчерашнего дня.

- выдохните из себя тепло солнечных лучей. Представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь - звездочка увеличилась.

Направляем лучик, который несет мир - звездочка опять увеличилась.

Направляем лучик с добром - звездочка стала ещё больше.

А теперь направляем к звездочке много лучиков, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, ласку, нежность. Теперь звездочка становится большой- большой как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем. Я желаю, чтобы ваше сердечко несло тепло, ласку всем людям. Откройте глаза, встаньте, вот с такими хорошими и пригожими я и хочу поиграть...»

### **7. Релаксационная дыхательная медитация.**

Воспитатель: «Ребята, берите коврики. Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая, очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение. И становится приятно расслабление приятно. Закрывайте глаза. Пред-

ставьте, вдыхаемый воздух в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху вниз. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка. Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом.

Вдох-выдох

Вдох-прохлада

Выдох-тепло. (5-6 раз). Пауза.

Мы спокойно отдыхаем, но пришла пора вставать. Откройте глаза. Улыбнитесь. Вставайте.

#### 8. «Греет солнышко».

Ребята, постелите коврики, лягте. Закройте глазки (звучит релаксационная музыка).

Напряжение улетело и расслаблено все тело.

Греет солнышко сейчас

Руки теплые у нас

Жарче солнышко сейчас

Ноги теплые у нас

Нам понятно, что такое

Состояние покоя.

Будто мы лежим на травке,

На зеленой мягкой травке.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Солнышко на нас глядит

Просыпайтесь, говорит.

Я буду считать до пяти, с каждым моим отчетом вы будете бодрее и бодрее и на счете 5 откроете глаза.

« Раз - по всему телу пробегает тепло,

Два - тело сильное и упругое,

Три - голова ясная, светлая,

Четыре - бодрость и свежесть во всем теле,

Пять - глаза открываются».

9. Воспитатель: «Дети, я предлагаю возвратиться из сказочной страны нам на осеннем облачке (На полу лежит контурное изображение облачка). Сядьте удобно, закройте глазки. «Ветер щеки толстые надул (глубокий вдох носом) и на облачко осеннее подул (3 раза)» А теперь откройте глаза. Улыбнитесь. Встаньте в кружок. У друга мягкая и теплая ладошка, погладим друга по руке немножко. Нам хорошо, когда мы вместе, рядом. Не ссорится, не драться нам не надо».

#### 10. «Дружные ребята».

Воспитатель: « Сядьте на пол, пожалуйста, возьмите друг друга за руки, закройте глаза. Представьте, что вы цветы, которые растут на поляне, здесь и белая ромашка, и колокольчик, и василек. Мы красивый большой букет, нам приятно прикасаться друг к другу. Все цветы дружат между собой.

И я хочу, чтобы вы тоже дружили и свою доброту дарили людям (Звучит спокойная музыка). Мы хорошо отдохнули. Открыли глаза и улыбнулись.

11. Для создания у детей положительного психоэмоционального настроения перед началом занятий релаксационная оздоровительная минутка.

**«Здесь и сейчас».**

Дети прижимают одну ладонь ко лбу, другую - к затылку.

Сядьте удобнее, закройте глаза и слушайте мои слова. Все, что с вами произошло вчера ушло навсегда. Это уже прошлое. И если вас кто-то обидел простите, так как прошлое не вернется ни когда. Все, что будет завтра - это пока мечты, сон. Существуют только то, что находится здесь и сейчас. «Попробуйте подумать о себе сейчас, полюбите себя в эту минуту. Подумайте, что вы - каждый из вас самое дорогое, самое ценное, что есть на свете. Все ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься здесь и сейчас. Улыбнитесь. Откройте глаза. Встаньте.

**12. Релаксационная минутка «Ласковый зайчик».**

Молодцы, мои хорошие, а теперь зайчик предлагает всем отдохнуть.

«Ласковый зайчик,

Милый друг.

Помог нам с пользой провести досуг.

Выбери место удобней скорей

Можешь лечь или сесть

Тебе это видней

Как глаза закроешь, шепотом скажи:

«Серенький зайчик в гости приходи»

Пальцы рук почувствовали легкое тепло

Выше поднимается к плечикам оно.

Прыгнул зайчик в ножки, стал коленки греть

Ножкам хорошо, так хочется взлететь.

Вот погрел он ножки, притронулся к спине.

Плечи согрелись, так приятно мне.

Шейку зайчик греет, щёчки, ушки, нос.

Добрую улыбку зайчик нам принес.

Зайчик улыбнулся Илюше дружочку, Никите - светлячку,

Данилу добрячку, Захару - огоньку, Славику - шустрячку.

Всех обогрел, приласкал зайчик.

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать, но пришла пора вставать.

Открыли глаза, улыбнулись друг другу.

Каждый погладьте себя по голове и скажите себе «Я хороший, я добрый». Всем людям желаю здоровья, пусть все будут красивыми, добрыми, счастливыми.

### 13. «Доброта»

Можно сидя за столом.

Воспитатель: « Ребята, закройте глаза (релаксационная музыка). Пожалуйста мои слова «У каждого человека есть добрый ангел. Он охраняет человека от злобы и горя, обиды и неудач. Человек спит, а ангел вершит добрые дела. Он опускается на лоб человека и поглаживает его, затем опускается на глаза и легонько ласкает их, делая глаза человека умными и ясными. Ангел касается крыльями носа, и дыхание человека становится ровным и спокойным.

Пробегает по щекам и они розовеют. Легко касается губ. Добрый ангел касается лица человека, его головы и все плохое уходит прочь, уступая место добрым мыслям и делам. Пауза.

Я хочу, чтобы каждый из вас был добрым к себе, сверстникам и взрослым. Откройте глаза, улыбнитесь друг другу».

### 14. «Облака» (индивидуальные коврики).

Лягте на спину,  
Закройте глазки,  
Представьте, что вы лежите на зеленой травке,  
И смотрите вверх, на облака.  
Большие, пушистые облака,  
На голубом небе,  
Вы мягко, легко и спокойно,  
Поднимаетесь вверх на небо,  
И утопаете в облаке.  
Вам приятно и хорошо  
Облако улыбается вам и вы ему,  
Вот облако вместе с вами опускается на травку,  
Вы остаетесь на коврике,  
А облако улетает на небо, к себе домой.  
Вам приятно и хорошо.  
Откройте глаза.

*Анкета для родителей*

**Анкета для родителей «Знаете ли вы своего ребенка?»**

*Аннотация*

**Цель:** формирование доброжелательных отношений между родителями и детьми, педагогами и учащимися, педагогами и родителями, основанных на доверии; развитие самосознания родителей и педагогов, конструктивных представлений о детях (у родителей и педагогов).

**Задачи:** обобщить представления родителей об индивидуальных особенностях детей для использования их в процессе семейного воспитания; способствовать формированию правильного отношения родителей к индивидуальным особенностям своего ребёнка; проведение анализа собственной системы воспитания.

В данной анкете родителям предлагается ответить на вопросы, связанные с интересами детей, миром их увлечений, личностными особенностями ребенка. Вопросы анкеты помогают родителям задуматься над стилем семейного воспитания, осознать, насколько хорошо они понимают своего малыша, способны ли организовать семейный досуг. Педагогу данная анкета позволяет познакомиться с родителями и детьми. Рекомендуется проводить подобный опрос в начале учебного года.

**Уважаемые родители!**

Предлагаем Вам ответить на вопросы предложенной анкеты

**«Знаете ли вы своего ребенка?»**

Данные анкеты, помогут нам познакомиться с вами и вашим малышом.

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

Ф.И.О. родителя \_\_\_\_\_

1. Кто лучший друг вашего ребенка?
2. О чем мечтает ваш малыш?
3. Чего боится ваш ребенок?
4. В какие игры вы любите с ним играть?
6. В каком виде деятельности преуспевает ваш ребенок?
7. Какие виды поощрения вы используете чаще всего?
8. По какому поводу может плакать ваш малыш?
9. Просите ли вы у ребенка помогать вам по дому?
10. Принимает ли ребенок участие в решении семейных вопросов? Например, в каких?
11. Какие качества вы особенно цените в вашем ребенке?
12. Часто ли ваш малыш бывает сердитым/агрессивным? По каким причинам?
13. Любимые герои, персонажи ребенка.

14. Слушается ли вас ребенок?
  15. Что радует вашего малыша?
  16. Проводите ли вы с ребенком развивающие занятия? Какие?
  17. Наказываете ли вы своего ребенка? Что для вас является наказанием?
  18. Увлечения вашего малыша.
  19. Читаете ли вы своему ребенку? Его любимые произведения?
  20. Любимые места для прогулок.
  21. Что вы готовите ребенку, из его любимых блюд, чтобы побаловать его?
  22. Как вы считаете, много ли времени вы уделяете своему малышу?
- Понравилось ли вам отвечать на вопросы анкеты?  
 Ответы на какие вопросы вызвали у вас затруднение?  
 Как вы считаете, является ли эта анкета полезной?

***Благодарим за сотрудничество!***

### ***Опросник для родителей***

**Опросник «Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей» (Велиева С.В.)**

**Инструкция:** «Оцените наличие или отсутствие перечисленных признаков у вашего ребёнка по степени выраженности».

- 0 – нет;**
- 1 – немного;**
- 2 – средняя выраженность;**
- 3 – очень много.**

***Уважаемые родители!***

*Данный опросник поможет Вам определить, есть ли у вашего ребенка признаки психического напряжения.*

Пожалуйста, оцените наличие или отсутствие перечисленных признаков у вашего ребёнка по степени выраженности.

- 0 – нет;
- 1 – немного;
- 2 – средняя выраженность;
- 3 – очень много.

Признаки психического напряжения и невротических тенденций	Интенсивность				Обстоятельства
	0	1	2	3	
1. Грызет ногти					
2. Сосет палец.					
3. Отсутствует аппетит.					
4. Разборчив в еде.					
5. Засыпает с трудом.					
6. Спит беспокойно.					
7. Плохо, неохотно встает.					
8. Жалуется на головные боли.					
9. Жалуется на боли в животе.					



10. Часто бывает рвота.					
11. Часто бывают головокружения.					
12. Заикается.					
13. Чрезмерно потеет.					
14. Краснеет; бледнеет.					
15. Легко пугается					
16. Часто дрожит от возбуждения.					
17. Часто плачет.					
18. Часто моргает.					
19. Дергает рукой, плечом.					
20. Недержание мочи.					
21. Недержание стула.					
22. Бывают припадки злости.					
23. Играет какой-либо частью тела.					
24. Боится за свое здоровье,					
25. Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать.					
26. Часто мечтает, мысли его где-то далеко.					
27. Не умеет сосредоточиться.					
28. Очень тревожен.					
29. Старается быть всегда тихим.					
30. Видит фантастические предметы.					
31. Боится темноты.					
32. Боится одиночества.					
33. Боится животных. Каких?					
34. Боится чужих людей.					
35. Боится шума.					
36. Боится неудачи.					
37. Бывает чувство стыда, виновности.					
38. Бывает чувство неполноценности.					

### **Обработка результатов:**

Подсчитайте общее количество баллов и определите степень выраженности психоэмоционального напряжения по схеме:

От 0 до 19 баллов – невысокая степень;

От 20 до 38 баллов – средняя степень;

От 39 до 58 баллов – высокая степень.

### ***Анкета для родителей***

### **«Оценка уровня тревожности и предрасположенности ребенка к неврозу»**

Уважаемые родители!

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, касающиеся особенностей поведения вашего ребенка. Каждый пункт оценивается в 2 балла, если указанные проявления выражены, либо возрастают в последние годы.

Если они встречаются периодически, выставляется - 1 балл, если отсутствует – 0 баллов.

№	вопрос	баллы
1	<i>Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу</i>	
2	<i>Чуть - что, в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.</i>	
3	<i>Капризничает ни с того, ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.</i>	
4	<i>Очень часто обижается, не переносит никаких замечаний.</i>	
5	<i>Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.</i>	
6	<i>Все больше грустит и печалится без видимой причины.</i>	
7	<i>Как и первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.</i>	
8	<i>Долго не засыпает без света и присутствия близких; спит беспокойно, часто просыпается; не может сразу прийти в себя утром.</i>	
9	<i>Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.</i>	
10	<i>Появляются выраженные страхи, опасения, робость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.</i>	
11	<i>Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.</i>	
12	<i>Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.</i>	
13	<i>Все труднее найти с ним общий язык, договориться, сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.</i>	
14	<i>Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоят зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.</i>	
15	<i>Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, постоянно пропускает детский сад.</i>	
	<b>Общий балл</b>	

### Оценка результатов.

Баллы, выставленные по каждому пункту опросника, нужно сложить.

30-20 баллов — невроз у ребенка несомненен;

19-15 баллов — невроз был или будет в ближайшее время;

14-10 баллов — есть признаки нервного расстройства, но не обязательно достигающего стадии заболевания;

9-5 баллов — есть предрасположенность к возникновению нервного расстройства, необходимо быть более внимательными к состоянию нервной системы ребенка;

4-0 балла — отклонения несущественны или являются выражением возрастных, преходящих особенностей ребенка.

*!Внимание! Чтобы поставить точный "диагноз", одного теста МАЛО! Но это будет поводом обратить внимание на состояние ребёнка. Далее общаться за профессиональной помощью. Сначала - медицинской (педиатр, невролог, психиатр), а затем - психологической.*