

# **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ И СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**



Воспитатель:  
Корсунова Людмила Викторовна

### **РЕЛАКСАЦИЯ «УЛЫБКА»**

(И. ЯРУШИНА)

ЦЕЛЬ: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает сесть удобнее. Включается медленная приятная музыка.

- Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите на других. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги...

- Уважай, люби все, что есть на Земле - это чудо! И сам человек - тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!

### **РАССЛАБЛЕНИЕ**

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит:

- Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастаете. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши.

По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу «до свидания», назвав его «взрослым» именем.

### **ИГРА «ПРОГУЛКА»**

ЦЕЛЬ: двигательная и эмоциональная разминка

- Летний день. Дети гуляют.

Пошел дождь. Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, началась гроза. Гроза прошла быстро, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

\*Используется народная музыка, музыка Д.Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П.Христова «Золотые капельки», К.Караваева «Сцена грозы»\*

### **ЭТЮД «ЦВЕТОК»**

ЦЕЛЬ: приобретение навыков в саморасслаблении

- Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою головку везд за солнцем.

Дети по ходу рассказа выполняют соответствующие движения: садятся на корточки, голову и руки опускают; поднимают голову, распрямляют корпус, руки разводят в стороны - цветок расцвел; голову слегка откидывают, медленно поворачиваются за солнцем.

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены

### **КОМПЛЕКС «МУЗЫКАЛЬНАЯ МОЗАИКА»**

ЦЕЛЬ: ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов  
Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое; под импульсивную - резкие, сильные, четкие, рубящие; под лирическую - тонкие, изящные, нежные; под спокойную музыку - стоят без движения и «слушают» свое тело.

### **КОМПЛЕКС «НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ»**

ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация

Ведущий предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На нее со всех сторон бежали и слетелись лесные жители - всевозможные букашки, таракашки. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, стибают лапки, лягаются, весело скачут по полянке. Бабочки порхают с цветка на цветок. Жучки жужжат и перелетают с травинки на травинку. Гусеницы ползают между стеблей. Задорные муравьи-непоседы снуют туда-сюда.

### **ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ**

Ребенку говорят: -Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать свою силу:

обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

### **ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ**

-Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко сцени зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны.

Это поза уверенного человека.

### **ТЫ-ЛЕВ!**

-Закрой глаза, представь льва - царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!

### **СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ**

-Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще.

### **ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО**

-Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни: мысленно скажи: «Я - лев» -выдохни, вдохни; скажи: «Я - птица» - выдохни, вдохни; скажи: «Я - камень» -

выдохни, вдохни; скажи: «Я - цветок» - выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься.

### **СТОЙКИЙ СОЛДАТИК**

-Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!

### **ЗАМРИ**

-Если ты расшалился, и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно.

### **СПАСИ ПТЕНЦА**

-Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыми на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони, и

ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!

### **СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК**

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

### **СЛОМАННАЯ КУКЛА**

-Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи; подыми ровно и глубоко - и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

### **ГОРА С ПЛЕЧ**

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