

Упражнения по саморегуляции дошкольников.

Упражнения по саморегуляции используйте в работе с эмоционально неустойчивыми и склонными к истерикам детьми. С их помощью вы научите дошкольников управлять своим эмоциональным состоянием, концентрировать внимание на собственных ощущениях.

Участники: дети 5–7 лет.

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние детей.

Задачи: научить детей регулировать свое эмоциональное состояние через контакт с собственным телом, сформировать навыки снятия психофизического напряжения с помощью релаксационных техник.

Материалы и оборудование: просторный зал для занятий, ковер, стульчики.

Количество участников на занятиях: 4–6 человек.

Общее время каждого занятия: 25–30 минут.

I Упражнения на расслабление мышц

Научите детей регулировать свое состояние по принципу контраста мышечных напряжений и расслаблений.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Педагог-психолог:

Ребята, встаньте, пожалуйста, так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь, как солдатики. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и повесьте руки, чтобы они болтались, как тряпочки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши ноги становятся очень мягкими и расслабленными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого, как будто вырезанного из дерева. Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. Встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. А потом стряхните капельки воды со спины, стряхните воду с волос, с ног и ступней.

Все движения демонстрируйте на себе, как наглядный пример. Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Уделите внимание каждому ребенку, попросите их повторить движения, если сразу не получилось их выполнить.

Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Педагог-психолог:

Ребята, лягте на коврик и представьте, что вы резиновая кукла. Кукла, из которой вышел весь воздух, – сдутая резиновая кукла. Теперь я буду вас «надувать» с помощью невидимого насоса, а вы будете надуваться. Потом я вытащу пробку, из вас начнет выходить воздух, и вы будете сдуваться.

Делайте движения, соответствующие надуванию насоса. Когда все куклы максимально напряглись, издайте звук, подобный выниманию пробки и последующего свиста, как при сдувании.

II Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении, важно, чтобы позвоночник находился вертикально или горизонтально. Это позволит детям дышать естественно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.

Упражнение «Медленное дыхание»

Педагог-психолог:

Ребята, сядьте удобно, глубоко вдохните. Почувствуйте, как ваша грудная клетка становится большая, как воздушный шарик. Теперь выдыхайте весь воздух из шарика. Еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно, чтобы воздух выходил одной тоненькой струйкой. Почувствуйте, как горлышко становится узким, как будто вы собираетесь шептать. Произнесите тихо и мягко «Ше-ше» или «Ши-ши».

Если дети эмоционально перевозбуждены, то попросите вдыхать их коротко, а выдыхать медленно, размеренно и длинно. Повторите цикл вдохов 2–3 раза.

Упражнение «Энергетизирующее дыхание»

Педагог-психолог:

Ребята, закройте глаза и представьте, что вы находитесь на полянке, дует прохладный воздух, вы ощущаете приятный запах. Вдохните его длинно через нос, а выдохните коротко через рот. Вдохните приятный воздух еще три раза.

III Упражнения для релаксации.

Игры и упражнения активируют воображение, фантазии, направленные на работу

с внутренними образами и представлениями.

Упражнение «В фокусе – цветок»

Педагог-психолог:

Ребята, устраивайтесь удобнее, закройте глаза и почувствуйте воздух носиком. Легко его вдыхайте и выдыхайте. Представьте цветочек, на который вам приятно смотреть. Разглядите его со всех сторон, какой он формы, какого цвета, какого размера, где растет, в чем растет, что происходит вокруг. Хотите ли вы его сорвать, или перенести куда-нибудь, или остаться тут и кого-нибудь позвать, чтобы показать. Теперь слегка напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Сожмите руки в кулачки и потянитесь. Когда будете готовы, откройте глазки. Давайте поделимся, у кого какие цветы были.

Упражнение-медитация «Водопад»

Педагог-психолог:

Ребята, сейчас мы с вами поиграем в фантазии. Сядьте или лягте удобно на коврик и представьте, что вы стоите возле водопада. Это необычный водопад, вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется лоб, затем рот, как расслабляется ваша шея. Белый свет течет по вашим плечикам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает со спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она становится мягкой и расслабленной. Свет течет по вам ниже, до животика. Животик расслабляется, вы можете глубже вдыхать и выдыхать. Вы чувствуете себя расслабленно и приятно. Пусть свет течет по ручкам, ладошкам, пальчикам. Руки и ладони становятся мягкими и расслабленными. Свет течет по ногам, спускается к ступням. Ножки становятся мягкими и расслабленными. Это удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя спокойно, с каждым вдохом и выдохом все глубже расслабляетесь и наполняетесь силами. Теперь немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глазки.