

Консультация для педагогов и специалистов.
(выступление на педсовете)

**Психогимнастика как средство развития и формирования
эмоционального благополучия дошкольников.**

Для установления контакта с детьми, создания безопасности и доверия, положительного эмоционального настроения и доброжелательной атмосферы в группе, обеспечения чувства психологической защищенности, ослабления эмоционального напряжения, в каждое занятие необходимо включать упражнения на саморегуляцию, а также элементы психогимнастики, релаксации, физкультминутки и речевые настройки.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимает психическое напряжение, даёт возможность для самовыражения.

В основе психогимнастики лежит игра, которая является основным видом деятельности дошкольника. Психологические игры способствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей, реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический микроклимат в группе.

Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития. Сплочение коллектива детей.

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление и проводится под спокойную, расслабляющую музыку.

Для создания тёплой дружеской атмосферы в группе детей можно использовать **психологические речевые настройки**. Основная их цель – формирование у детей позитивного настроения, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приёма детей. Педагог с детьми встают в круг и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он рад видеть всех, сегодняшний день принесёт им много интересного и т.д. Слова могут быть различными, но суть должна оставаться той же: нужно настраивать ребёнка на доброжелательные отношения со взрослыми и сверстниками.

Физкультминутки используются для снятия общего утомления и развития эмоциональной устойчивости. Они проводятся на занятиях, но и включаются в свободную деятельность детей. Продолжительность физкультминуток зависит от возраста детей от 2 до 5 минут.

Речевые настройки

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас в нашем детском саду. Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас все получалось, целый день было хорошее настроение.
- Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть он 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 вас сохранилось до самого вечера. А для этого мы должны чаще улыбаться, не обижаться, не драться. Будем радоваться друг другу.
- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело, а весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка — это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу.

Тексты для релаксации

Упражнения выполняются под спокойную музыку, звуки природы.

Тихое озеро.

Ведущий: Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро.

Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

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

Волшебный сон.

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты.

Ведущий: Ребята, вы не заснёте по- настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока не «проснётесь». Пусть каждому приснится хороший, добрый сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 р.)

Сном волшебным засыпаем.

-

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...(2р.)

-

Шея не напряжена,

А расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется...(2р.)

-

Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело (2р.),

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке ...

Греет солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...ровно... глубоко...

-Руки тёплые и вялые

И несколько не усталые.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

И на место всем вернуться.

Плывём в облаках.

Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Тёплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём.

Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться всё ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

Порхание бабочки.

Ведущий: Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок.

Проследите за движениями её крыльев. Движения её крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он бабочка, что у него красивые и большие крылья.

Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нём ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка.

Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка.

Вдохните ещё раз его аромат... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

Росток.

Ведущий: Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Однажды в теплое летнее утро, когда яркое солнце нежно обогрело землю, с дерева упало маленькое семечко. Земля мягко и нежно обняла его. Семечко чувствовало, как погружается в землю, которая окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и комфортно, что оно расслабилось и позволило земле заботиться о себе. Земля, как родная мать, убаюкала семечко, и оно заснуло.

А тем временем выпал снег и накрыл всю землю мягким пушистым белоснежным одеялом. Нашему семечку стало уютно, и оно сладко потянулось во сне.

Вскоре снег растаял. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. И тут оно услышало голоса птиц, животных, почувствовало вокруг движение насекомых. Ой! Как стало интересно нашему семечку. Что же происходит наверху? Не опасно ли там? Но земля только мягко подтолкнула семечку к поверхности, и ему вновь стало спокойно. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку.

Вначале на поверхности показался его стебелёк. Он был ещё очень робкий, крохотный, слабенький, но день ото дня набирал силу, питаясь соками матери – земли и теплом отца-неба. И вскоре на стебельке появились листья.

А сам стебелёк продолжал тянуться вверх, к небу. Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, но наш стебелёк рос и превратился в большое сильное дерево, которое укрывает путников от знойного солнца или спасает от дождя под кроной своих листьев.

На нём нашли пристанище птицы. Они свили на его ветках гнёзда и обзавелись птенцами. К нему приходят животные, чтобы насытиться его плодами.

Вот так и человек растёт. Медленно... Но пройдет некоторое время, и вы станете взрослыми, прекрасными юношами и девушками. А пока вы ещё дети. Надо радоваться детству, этой прекрасной поре.

Поиграем в росточек. Сядьте на корточки, опустите голову и руки вниз. Теперь постепенно, очень медленно выпрямляйтесь, будто стебелёк тянется вверх. Я буду считать до 10:

1 – ощутите свои ноги, медленно поднимаясь и выпрямляя их;

2 – выпрямляйте колени;

3 – 4 – медленно распрямляйте спину, голова и руки расслаблены, по-прежнему опущены вниз;

5 – 6 – спина становится прямее;

7 – 8 – руки поднимаются вверх, будто листья в нашем стебельке;

9 – голова поднимается вверх;

10 – потянитесь всем телом вверх и улыбнитесь солнышку.

Вот вы и выросли!

Путешествие в волшебный лес.

Ведущий: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте, что вы сейчас в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на неё.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав.

Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен.

Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Отдых на море.

Психолог: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце тёплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего всё тело лёгкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится лёгким, сильным и послушным.

Дышитесь легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

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

Саморегуляция

- Для детей с двух лет.

Комарик

Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит.

Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошку: «Лети, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.

Прятки

Взрослый предлагает поиграть в прятки с ежиком. Ежик отворачивается, а дети прячутся — охватывают себя руками и замирают. Через несколько секунд ежик находит детей. Дети прыгают, хлопают в ладоши. Повторить 2—3 раза.

Вместо ежика в прятки с детьми может поиграть любой другой персонаж.

- Для детей с четырех лет.

Солнечный зайчик

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

Лимон

Взрослый предлагает детям представить, что у них в руке лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогично выполняется упражнение левой рукой,

- Для детей с пяти лет.

Возьми себя в руки

Взрослый. Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу;

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

Замри

Взрослый. Если ты расшалился и тобой недоволен, 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.

Психологические игры

• Для детей с двух до трех лет.

Ребята

Взрослый читает рифмованный текст, дети делают соответствующие движения и выполняют его указания.

В нашей группе, в нашей группе много маленьких ребят. *(Дети ритмично хлопают в ладоши.)* Все на стульчиках сидят, А у нас есть... *(Взрослый показывает на одного ребенка, остальные дети называют его имя.)*

Карусели

Взрослый читает рифмованный текст, дети делают соответствующие движения
Еле-еле, еле-еле.

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Раз, два, раз, два –

Закружилась голова!

Дети, взявшись за руки, идут медленно по кругу. Идут быстрее. Бегут.

Переходят на шаг. Останавливаются. Берутся за голову, наклоняют голову вправо-влево.

Самолеты

Дети сидят на корточках на значительном расстоянии друг от друга — «самолеты на аэродроме».

Взрослый говорит: «Самолеты загудели, загудели, поднялись и полетели».

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

Взрослый говорит: «Полетели, полетели и сели». Дети садятся на корточки и ждут команды педагога.

Игра повторяется несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» — дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы друг другу не мешать.

• Для детей с четырех до пяти лет.

Кричалки, шепталки и молчанки

Взрослый говорит: «Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать».

Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать, кричать. Если жёлтый — можно только шептаться, а если синий — нужно замереть на месте и замолчать».

Взрослый показывает квадраты, дети выполняют его инструкцию.

Давайте поздороваемся

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если педагог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три — спинками.

Найди друга

Упражнение выполняется двумя группами детей или родителями и детьми. Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга. Узнать можно, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда «друг» найден, игроки меняются ролями.

Я такой...

Дети образуют большой круг. Каждый участник поочередно входит в центр круга и называет свое имя, затем возвращается на место. Все дети, двигаясь к центру круга, повторяют его имя и манеру поведения (3 раза). Ребенок, имя которого называется, наблюдает за этим, оставаясь на месте.

- Для детей с шести лет.

Подарки

Дети стоят в кругу. Взрослый говорит, что каждый может подарить и получить «подарок». Со словами «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается к рядом сидящему и описывает то, что он хочет подарить (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д. Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий благодарит и дарит свой подарок следующему по кругу.

Релаксационные игры и упражнения для детей 5-7 лет.

Основные задачи:

- снижение психоэмоционального напряжения и тревожности;
- снятие мышечных зажимов;
- обучение способам регуляции эмоциональных состояний;
- развитие чувства собственного тела;
- развитие воображения и чувственного восприятия.

1. Ловим комаров.

Дети сидят на стульчиках, образуя большой круг.

Ведущий: «Давайте представим, что наступило лето. Окно открыто, и к нам в группу налетело много комаров. По команде «Начали!» - вы встанете и будете ловить комаров. Вот так!»

Ведущий в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки, то поочередно, то одновременно.

Ведущий: «Каждый из вас будет ловить комаров, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стоп!» - вы сядете на стульчики. Готовы? Начали!... Стоп! Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные руки вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдохнут. А теперь снова за работу!»

2. Огонь и лёд.

Дети образуют большой круг.

По команде «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом. По команде «Лёд!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела всё тело.

3. Шалтай – болтай.

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус влево и вправо. Руки свободно болтаются вдоль тела. Ведущий: «Шалтай- болтай сидел на стене, Шалтай – болтай свалился во сне». Дети приседают или падают на ковёр.

4. Зайчики.

Ведущий: Представьте, что вы превратились в весёлых цирковых зайчиков, которые играют на барабанах.

Ведущий: Как сильно зайчики стучат по барабанам! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твёрдые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в ручках, в кулачках, даже в плечиках!?

А на лице улыбка. Лицо расслабленное.

И животик расслаблен. Дышит спокойно.

А кулачки напряженно стучат!.. А что ещё расслаблено?

Давайте опять попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения.

5. Воздушный шарик.

Дети встают в круг.

Ведущий: Представьте, что сейчас мы будем надувать шарики. Вдохните воздух, надуйте щёки. Поднесите воображаемый шарик к губам и медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как на нем увеличиваются, растут узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул.

А теперь покажите свои шарики друг другу.

Упражнение повторяется три раза.

6. Потянулись – сломались.

Дети образуют большой круг.

Ведущий: Поднимите руки вверх, не отрывая пятки от пола, тянитесь выше и выше...

Дети выполняют задание.

Ведущий: А теперь кисти рук как будто сломались и безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, опустились плечи, повисла голова.

Мы «сломались» в талии, подогнулись колени, и мы упали на пол.

Лежим расслабленно, удобно...

Прислушайтесь к себе. Все ли части тела расслаблены?

Наступило полное расслабление.

7. Жуки.

Исходное положение – прямой корпус, руки в стороны, ладони – вниз. Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» - руками и ногами.

Полетели – быстро встают и продолжают полёт.

8. Снежная баба.

Ведущий: «Представьте, что вы снежные бабы. Вы огромные, красивые, вас вылепили из снега. У вас есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, вы стоите на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнышко. Вот оно начинает припекать, и вы чувствуете, что таете. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Вы превращаетесь в лужицу, растекшуюся по земле».

9. Маленький медвежонок.

Ведущий: «Ребятки, а сейчас мы с вами превратимся в маленьких медвежат. Медвежонок лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замёрз. Он сжался в маленький клубочек – греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал».

Психолог рассказывает про медвежонка, а дети изображают его движения.

10. Звёздочка – клубочек.

Дети лежат на полу на ковриках в позе звезды – руки в стороны, ноги в стороны.

Психолог: «Клубочек!» - дети прижимают руки к туловищу, подтягивают ноги, согнутые в коленях к подбородку.

«Звезда!» - принимают первоначальное положение.

11. Подвески.

Дети образуют большой круг.

Ведущий: «Сейчас вы превратитесь в кукол-марионеток. Спектакль в кукольном театре закончился. Кукол после выступления вешают на гвоздики в шкафу. Представьте, что вас подвесили за руку. Ваше тело зафиксировано в одной точке, всё остальное расслаблено, болтается.

Теперь представьте, что вы подвешены за палец... за правое плечо... за левое плечо... за правую руку...»

12. Водопад.

Ведущий: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная.

Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь».

Упражнение выполняется стоя.