

**Рекомендации воспитателям
по организации психологических «Пятиминуток»
с детьми**

Цели: снятия мышечного и эмоционального напряжения, отработка конкретных эмоционально-положительных навыков взаимодействия между детьми группы по формированию стрессоустойчивости у дошкольников для обеспечения общего эмоционально-положительного фона развития и воспитания детей.

Рекомендуемые упражнения:

1. Упражнение «Передай»

- Посмотрите какой чудесный у меня мячик. Он не простой, а волшебный, с улыбкой. Когда вы передаёте его кому-либо, с ним передаётся ваша доброта, ваше тепло и радость. Приятно получить такой мячик! Сейчас мы будем передавать его по кругу.

2. Упражнение «Мы с тобой одна семья»

Ты и я, ты и я, (дети указывают пальчиком друг на друга.)

Мы с тобой одна семья. (Кладут руки на плечи друг другу.)

Вместе читаем, (Делаем газету.)

Вместе играем, (Берутся за руки и кружатся.)

Вместе и во всём (Хлопают в ладоши попарно.)

Друг другу помогаем.

3. Вступительное слово

Дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального напряжения, возбуждения. Виной тому может быть усталость, кризис, стресс по тем или иным причинам и другие причины. Воспитатели могут снять это напряжение, успокоить малыша, используя различные игры, создающие положительный эмоциональный фон и для релаксации.

Здравствуйте!

Я рада всех видеть!

Называю поимённо воспитанников и по подсказкам детей взрослых.

Вот мы и познакомились.

4. Психогимнастика «После дождя»

-Представьте жаркое лето, только прошёл дождь. Ярко светит солнышко, отражаясь в многочисленных лужах. Как много здесь луж! Давайте постараемся пройти осторожно, стараясь не замочить ног. (Звучит

спокойная музыка и родители осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, привлекая к игре своих детей.)

-Ой, расшалились наши дети, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Ой, как нам весело! (Звучит весёлая музыка.)

5. Психогимнастика «Растёт цветок»

- В солнечный день садовник посадил в землю семечко (дети присаживаются, сжимаясь в комочек, обхватив колени руками, опустив голову).

Поливал, поливал его садовник (родители изображают действия садовника). И семечко стало расти, у него появились маленькие росточки (распрямляется туловище, руки поочерёдно выбрасываются вверх.)

Росло, росло, радовалось тёплому солнышку (улыбка, удовольствие на лице «садовников» и «цветков») и, наконец, выросло в прекрасный цветок (встать и изобразить руками цветок, приставив ладонки к голове. А «садовники» любят делом своих рук.) Вот такой красивый и счастливый (удовольствие и радость на лице). Дули ветры, цветок качался, шевелил листочками, хмурился, но стоял (дети качаются, нахмурились брови, напряжены.) Наступила пасмурная, дождливая осень. Цветок лёг на землю. (Дети ложатся на ковёр рядом с родителями и поглаживают «цветочки».)

Но он не погиб, у него появились новые семена (улыбка, и весной они снова взойдут и вырастут, превратившись в прекрасный цветок. (Дети встают и изображают цветок. А родители любят своим детищем. Улыбка и удовольствие на лице.)

Информация для педагогов:

*Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!
Сжатие мышц кистей рук также затормаживают отрицательные эмоции!*

5. Игра «Птичка»

У взрослых в руках по прищепке. Взрослые сопровождают действия с прищепкой текстом.

Птичка клювом повела, (Руки с прищепкой поворачиваются из стороны в сторону.)

Птичка зёрнышки нашла, (Рука ребёнка показывает ладошку с воображаемыми зёрнышками.)

Птичка зёрнышки поела, (Пощипывание прищепкой ладошки ребёнка.)

Птичка песенку запела. (Прищепка ритмично открывает и

закрывает «ротик»-поёт. Взрослые

и дети напевают: «Ля-ля-ля! »

У детей в руках по прищепке. Дети сопровождают действия с прищепкой текстом.

6. Игра «Глупая ворона»

У детей и взрослых по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Свои действия с прищепкой сопровождают проговариванием стихотворного текста.

Глупая ворона (Прищепка ритмично открывает и

Увидела бумагу- закрывает «ротик».)

Как её ухватит. (Наклон кисти с прищепкой и

Думала конфета, захват фантика.)

Оказалось... фантик.

7. Игра «Тихий час для мышат»

Психолог предлагает всем детям превратиться в мышат и показать, как они обедают—откусывают кусочки сыра; гладят свои животики—наелись; показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации на 2-3 минуты. А взрослые поглаживают своих деток-мышат. На счёт «три» все мышата превращаются в ребят. Психолог говорит: «Откройте глаза. Вы отдохнули и у вас хорошее настроение. Ваши мамы и папы тоже нуждаются в отдыхе после работы и разных дел. Надо и им дать отдохнуть и помочь расслабиться». Теперь взрослые укладываются «спать» на коврик и их поглаживают их детки-мышата.

8. Игра «Шишки»

«А теперь ребята уже медвежата, а мамы-медведицы, а папы-медведи. Медведицы и медведи бросают вам медвежатки шишки (шишки возможно сделать совместно из бумаги или имитировать соответствующими движениями, а вы их ловите и тоже бросайте».

В конце игры: «Но вот все устали и роняют лапки вдоль тела—лапки отдыхают».

9. «Воздушный шар».

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх, набрать воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать

воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

10. «Артистическое приседание».

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психо-эмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

11. «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

12. «Лимон» (расслабление мышц рук)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

13. «Слон» (расслабление мышц ног)

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с

“грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

14. «Сосулька» (быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

15. «Тишина» (расслабление всего организма).

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

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.

16. «Бубенчик».

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

17. «Задуй свечу».

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”.

18. «Пара».

Стоя, друг против друга, и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

19. «Летний денек».

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

И на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

20. «Муха».

(Снятие напряжения с лицевой мускулатуры).

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

21.Этюд «Смелые ребята»

Цели. Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. Дети выбирают ведущего — он страшный дракон. Ребенок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2—3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате

22.Игра «Тень»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности. Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок — «путник», другой — его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.

23.Игра «Слепой и поводырь»

Цель. Развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети могут оставаться в парах, на которые они разбились в предыдущей игре, или образовать новые. Один — «слепой», другой — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья) У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

24. Обсуждение

Обсуждаете с детьми их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих ролях? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?