***Методы снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста***

***( рекомендуется агрессивным и гиперактивным детям)***

***Возьмите себя в руки.*** Ребенку говорят: «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 к груди – это поза выдержанного человека.

 ***Врасти в землю.*** Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

***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!

***Гора с плеч.*** Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

***Игры на развитие внимания***

***( рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ЗПР)***

***Что слышно?*** Воспитатель предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали. По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

***Будь внимателен!*** Дети шагают под музыку. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки" – как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - раскинуть руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

***Слушай хлопки!*** Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

***Четыре стихии.*** Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками. Кто ошибается, считается проигравшим.

***Игры на развитие памяти***

*( рекомендуются детям ЗПР с церебральным синдромом)*

***Повтори за мной.*** Дети стоят около ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети слушают и оценивают исполнение движениями: рука вверх – правильно, рука – вниз неправильно. Ритмичные фразы должны быть короткими и ясными ***по структуре.***

***Слушай и исполняй!*** Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

***Вот так позы!*** Дети принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

***Запомни порядок!*** 4-5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться, а в это время дети меняются местами. Ведущий повернувшись перечисляет, кто за кем стоит.

***Игры на преодоление двигательного автоматизма***

***( рекомендуется гипер- и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память)***

***Запретный номер***. Дети стоят по кругу. Выбирают цифру, которая нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши.

***Пожалуйста!*** Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается, выбывает из игры.

*2-ой вариант:* игра идет так же, как и в 1-ом варианте, но только тот, кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например: улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.п.

***Стоп!*** Дети под музыку идут по кругу. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

***Мышечная релаксация для детей и педагогов***

***(зарядка на каждый день)***

 Методика мышечной релаксации по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление используется для снятия эмоционального напряжения.

У ребенка дошкольного возраста характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это приводит к быстрой утомляемости, слабости.

У педагогов могут отмечаться эмоционально-энергетические зажимы в следующих зонах: мышцы шеи, языка, груди, плеч, лопаток, рук, диафрагмы, солнечного сплетения и спины. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления.

Методика мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для педагогов.

***Упражнение « Бабочка»*** Свести лопатки на вдохе ( как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки - развести ( бабочка расправила крылышки).

***Упражнение « Черепаха»*** Плечи поднять к ушам на вдохе ( прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться ( черепаха высунула голову из панциря)

*Упражнения « Бабочка» и « Черепаха» особенно полезны педагогам.*

***Упражнение « Сосулька»*** Сжать кисти рук максимально на вдохе ( как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать ( ощущение легкого тепла).

***Упражнение « Пяточки»*** Носки ног максимально потянуть к коленям ( покажите пяточки), на выдохе - опустить.

***Упражнение « Носочки»*** Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе ( вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

***Упражнение « Буратино»*** На вдохе улыбнуться максимально широко ( улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками : « У – тю-тю-тю-тю».

***Упражнение « Бяка – Бука»***Наморщить лоб, нос на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

***Упражнение « Тяни»*** Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

***!!!Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника.***

***Необходимо соблюдать следующий принцип:***

***Все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.***

***Для выполнения упражнения необходимо принять удобную позу: сидя или лежа.***

***Каждое упражнение выполняется дважды.***