



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВИДА №61 "РОДНИЧОК"

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Методы снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста

(консультация для родителей)

Подготовила:

Бодрова А.В.,

воспитатель

(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 сцени 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. Ведущий, 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. Ведущий, 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.