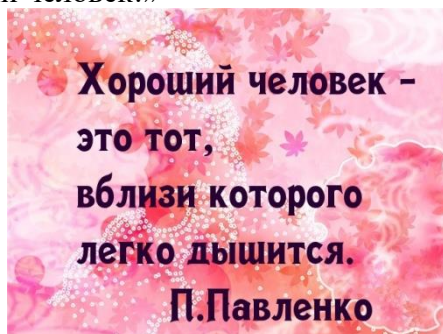


Как проводить: дети сидят на стульчиках с ровной спинкой или лежат на ковриках. Взрослый произносит вслух фразы-аффирмации и предлагает детям мысленно повторить их: «Я – хороший человек! Я справлюсь с любыми трудностями! Меня любят друзья и родители! Я справлюсь! Я смелый человек!»



В чем польза: аффирмации помогут ребятам переключиться от привычных фраз-мыслей: «У меня ничего не получится...»

Упражнение «Задувание свечи».



Цель: развить навык глубокого дыхания, успокоить нервную систему.

Как проводить: дети сидят на стуле в помещении или на коврике. Делают максимально большой вдох. Надувают щеки. Немного задерживают дыхание. И

порциями, с силой делают несколько выдохов и задувают воображаемую свечу.

В чем польза: после нескольких циклов глубокого дыхания идет мощное обогащение крови кислородом. Улучшается самочувствие, дети успокаиваются.

Упражнение «Любимое место».



Цель: раскрыть дополнительные ресурсы тела и психики. Переключить внимание с привычных видов деятельности.

Как проводить: Взрослый предлагает детям расслабиться в положении лежа. Дети делают несколько глубоких вдохов-выдохов с закрытыми глазами. Ведущий предлагает детям представить себя в таком месте и в таком окружении. Где было хорошо, приятно, спокойно и радостно.

В чем польза: воображаемое путешествие является ресурсным моментом. Надо помнить, что обязательно должен быть плавный выход из состояния в реальность.

Игра «Круг доверия».

Цель: установить доверительные отношения в группе, организовать взаимодействие между мальчиками и девочками.

Как проводить: дети встают в круг. Центр его обозначен. Внимательно смотрят.

Запоминают центр круга. Дети закрывают глаза. Ладони выставлены перед собой, локти чуть согнуты. Задача: по хлопку взрослого медленными шагами двигаться в центр круга. Когда участники по внутреннему ощущению дойдут до центра, остановиться, постоять и, если там кто-то есть, аккуратно потрогать человека. По хлопку ребята разворачиваются и возвращаются точно на свои места по ощущению. После этого открыть глаза.



В чем польза: закрыв глаза дети сосредотачиваются, прислушиваются. В движениях появляется осторожность, бережливость.

Игра «Добрая кошка, злая кошка».



Цель: создать условия, чтобы дети смогли отреагировать на агрессию в группе, улучшить взаимоотношения..

Как проводить: в свободном помещении каждый ребенок выбирает «домик». Взрослый хлопает в ладоши и объявляет: «Добрые кошки!» Дети медленно выходят из своих «домиков». Гуляют, встречаются с соседями. Ласково прикасаются друг к другу, мяукают. Затем хлопок и слова взрослого: «Злые кошки!». Дети разбегаются по своим «домикам» и оттуда шипят, рычат, показывают «когти» в сторону соседей.

В чем польза: дети с удовольствием включают и проживают разные роли. После игры дети более спокойны и улучшаются взаимоотношения между девочками и мальчиками.

Упражнение «Лепим минусы и плюсы».

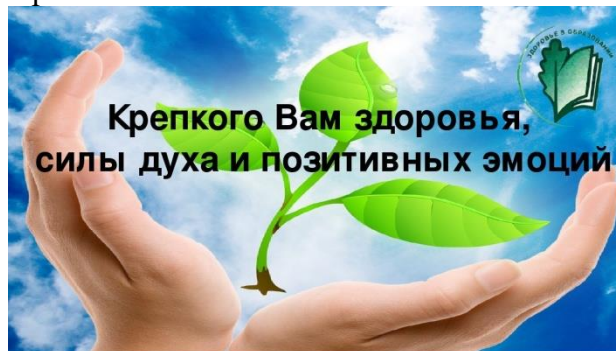


Цель: трансформировать негативные переживания в более позитивные с помощью лепки из пластилина.

Как проводить: дети выбирают пластилин понравившегося цвета. Взрослый говорит о неприятных ситуациях дома, в саду, в общении с друзьями, родителями. Затем вспоминают хорошие события, подарки, удачу. Потом взрослый предлагает слепить в виде образов, символов неприятный эпизод из жизни, а затем перелепить во что-то новое, приятное и радостное.

В чем польза: в процессе лепки происходит естественное отреагирование переживаний, тревожных ситуаций жизни, а затем с процессом перелепливания – психологическая трансформация, улучшение самочувствия.

Все игры и упражнения можно применять не только с детьми, но и со взрослыми.



Подготовил педагог-психолог МАОУ СОШ №2 пгт Серышево структурное подразделение д/с №3: Емельянова С.В.

Буклет

« Игры и упражнения для развития саморегуляции у детей»

Упражнение «Собака вымокла».



Цель: расслабить мышцы тела.

Как проводить: дети стоят ровно. Делают глубокий вдох. Постепенно поднимают руки вверх. Сбросив свободно руки, несколько раз интенсивно встряхиваются всеми частями тела, подобно собаке после купания. Немного прыгают на месте.

В чем польза: сильно встряхиваясь, естественным образом раскрепощаются мышцы. Дыхание, высвобождается энергия и ребенок начинает лучше себя чувствовать.

Упражнение «Я хороший человек!»

Цель: развить навык саморегуляции, самоподдержки и самоободрения