**1. ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

1. Игра "Сохрани слово в секрете".

Вы будете называть детям разные слова, а они их четко повторять. Но нужно помнить об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ребенок должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

 Примерный список слов:

окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

 Примечание.

 Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое. Варианты:

 - нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];

 - нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;

 - нельзя повторять названия животных;

 - нельзя повторять имена девочек;

 - нельзя повторять слова, состоящие из 2-х слогов, и т. д.

 Когда ребенок станет хорошо и постоянно удерживать правило, переходите к игре с одновременным использованием двух правил.

 Например:

 - нельзя повторять названия птиц, надо отмечать их одним хлопком;

 - нельзя повторять названия предметов, имеющих круглую форму (или зеленый цвет), надо отмечать их двумя хлопками.

 Введите элемент соревнования. За каждую ошибку начисляйте одно штрафное очко. Результат игры записывайте и каждый последующий сравнивайте с предыдущим. Ребенок должен убедиться, что чем больше он играет, учитывая правила, тем лучше у него получается. Не забывайте меняться с ребенком ролями.

1. Как превратить "о" в "и".

 Ребенок  доброй феи говорил: "Я не волшебник, я только учусь". Эти слова относятся и к нам: мы еще не умеем делать серьезных превращений, но превратить одну букву в другую нам под силу. Детям, умеющим читать, можно дать напечатанные  слоги. Они должны не просто читать их, но во всех случаях, когда встречается звук [о], меняй его на [и].

Столбики со слогами:

ПО                      ОРХ                        КРОТ

РИ                       КРА                       СЛАМ

КА                      ФРЕ                          ПОРТ

ТУ                       ШКА                        ГРИБ

ТО                        БЛО                         ШКАФ

ПА                        ПРЕ                         КАРТ

ВА                         КРО                        СТОЛ

ГО                          ТРО                        ТОРТ

ДЕ                          ФРУ                         ИРИС

КО                          СЛЕ                        ОКНО

Примечание.

 Работая с этим упражнением, можно задать ребенку самые разнообразные задания:

 - пропускать (не читать) все слоги, начинающиеся на звук [п] или [к] или на гласный звук. Вместо этого надо произносить слово "лишний";

 -  менять в слогах звук [п] на звук [с];

 -  слоги, оканчивающиеся на гласный, читать наоборот.

ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ.

1.Сова. Дети сами выбирают водящего — «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение «дня» дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь! » Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, выходит из игры (того сова «съела»)

2.Тыкалки. Взрослый проходит за спинами детей и легко щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться.

3.Черепашки. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене. Побеждает тот, кто оказался последним.

4. Наоборот. Ведущий показывает различные движения (руки вверх, вправо и т. д., а остальные изображают движения, только с точностью до «наоборот» (руки вниз, влево и т. д.) .

5. Найди и промолчи. Детям необходимо, передвигаясь по комнате, найти спрятанный мяч и вернуться на своё место. Запрещено показывать мяч, говорить кому-то, или брать его в руки.

6. Смотри на мячик. Детям предлагается скучное задание: в течение 1 минуты внимательно рассматривать мячик, не отводя от него взгляда. Ребёнок, посмотревший в другую точку, садится на своё место, считаясь проигравшим.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

1.Горка спичек. Перед ребёнком вываливается коробок спичек в одну кучку. Предлагается по - очереди вытаскивать по одной спичке, чтобы не сдвинулись остальные (в игру могут играть до 6 детей) .

2. Пять спичек. Перед ребёнком на столе лежат пять спичек одна под другой. Первую спичку необходимо поднять со стола двумя большими пальцами, вторую – двумя указательными, третью – двумя средними. Затем четвертую – безымянными пальцами, пятую – двумя мизинцами. В конце необходимо удержать все поднятые спички в течение 10 секунд.

ВЕРБАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

1. Хочукалки. Ведущий кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь известную детям букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а преодолев своё «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

2. Якалки. Ведущий загадывает лёгкие загадки, дети, отгадав загадку, сигналят ведущему поднятой рукой. Отвечает тот ребёнок, которого назовёт ведущий. Можно усложнить задачу, введя сигнал для ведущего (поднимать руку детям только после сигнала ведущего, например, поднятой карточки) .

3. «Да» и «Нет» не говорите. По ходу игры ведущий задает ее участникам такие вопросы, на которые проще всего ответить словами «да» или «нет».

4. Шепотком. Игра в вопросы, ответ на которые дети уже знают Задача дошкольников – ответить на вопрос хором только после сигнала ведущего (поднятая красная карточка) и только шёпотом.

1. Дидактические игры - «Домино», «Мозаика», «Сложи квадрат», «Найди игрушку».

2. Сюжетно - ролевые игры – «Больница», «Почта», «Парикмахерская», «Ателье», «Больница» и т. д.

3. Настольно - печатные игры – «Домашние животные», «Зеленый луг», «Сад» и т. д.

4. Словесные игры – «Сделай, как я», «Скажи коротко», «Кто что делает» и т. д.

5. Театрализованные игры – «Кот, петух и лиса», «Гуси - лебеди», «Лиса и волк» и т. д.

6. Творческие игры – «Идем по лесу», «Радость и грусть», «Маша и медведь» и т. д.

7. Подвижные игры – «Гуси - лебеди», «Горелки», «Веселые ребята», «Два Мороза», «Хитрая лиса» и т. д.

# 2. ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

##### Техники саморегуляции – это методы и способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния (как физического, так и эмоционального).

##### Основными «китами» саморегуляции являются: а) расслабление мышц, наиболее легко достижимое путем чередования напряжения-расслабления; б) дыхательные упражнения, которые могут быть как энергетизирующими, так и расслабляющими; в) медитации, визуализации, релаксации.

### а) ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Научить ребенка расслабляться, возможно, только по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться, снять напряжение. Только так можно почувствовать мышечную реакцию и разницу в мышечных ощущениях**.**

#### Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться**.**

**Инструкция:** Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом.(10 секунд).

Теперь опять тряпичной куклой.

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

#### Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.

**Инструкция:** «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

#### Дрожащее желе

Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут с новыми силами и вниманием начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением занятия.

**Инструкция:** Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками. Показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу*.*

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться. Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

#### Упражнение «Массаж в кругу»

Упражнение позволяет не только расслабиться, снять напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, но и сблизить отношения в группе между участниками.

Группа становится в круг друг за другом.

Ведущий: «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

#### Игра «Глубокий сон» (с 10 лет)

Это прекрасный и эффективный способ как следует расслабиться. Дети работают в парах и по очереди помогают друг другу достичь более глубокого расслабления.

**Инструкция:** Разделитесь на пары и договоритесь, кто в каждой паре будет **А**, а кто — **Б**. **А** должен лечь на пол и представить себе, что он (или она) глубоко заснул и ему что-то снится. **Б** должен начать осторожно двигать ноги и руки **А**. Тот, кто лежит, представляет себе, что его руки и ноги так глубоко спят, что он лишь едва чувствует то, что делает с ним **Б**. **Б** может, например, медленно поднимать и опускать руку **А** или же осторожно сгибать и разгибать ее в локте. Все эти движения делайте аккуратно и нежно, чтобы не разбудить своего партнера. (Через 2 минуты дети меняются ролями)

#### Упражнение «Расслабление глаз»

Сейчас я хочу показать вам, как можно расслаблять глаза. Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Сложите пальцы обе­их рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота. Вы мо­жете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдо­хов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.

Комментарии для ведущего: Это упражнение может быть использовано также и при подготовке к деятельности, требующей длительного напряжения глаз (или после работы), так как оно ослабляет напря­жение глаз, расслабляет глазные нервы, а кроме того, в неко­торой степени успокаивает ум. Сопровождающее его глубокое дыхание освежает и снимает напряжение.

### б) ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

# Дыхательные техники используются нами ежедневно, чаще даже неосознанно. В момент, когда мы напряжены, когда нас переполняют эмоции, мешающие нам, когда требуется освободиться от какого-то «груза».

Дыхательные техники наиболее легко доступны и быстродейственны. Особенно в ситуациях стресса, конфликтной ситуации, ситуации публичного выступления и т.д., во всех ситуациях, которые требуют скорого разрешения и / или снятия, освобождения от волнительного, негативного состояния.

#### ПАМЯТКА ПО РАБОТЕ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Условия выполнения упражнений**:

1. Правильное положение позвоночника. Противострессовое дыхательное упражнение можно выполнять в любом положении, обязательно лишь одно условие – позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.
2. Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть судорожна и напряжена.
3. Свободное дыхание.
4. Для перехода из перевозбужденного состояния в норму вход должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

#### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Упражнение «Медленное дыхание»

Этот необычный способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.

Способ 1:«Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».

Способ 2: Из перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

#### «Стабилизирующее дыхание»

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий.

Повторение цикла два – три раза.

#### Упражнение «Энергетизирующее дыхание»

Вдох осуществляется через нос, в выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха.

Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.

## в) РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это игры и упражнения с активизацией воображения, фантазии, направленные на работу с внутренними образами и представлениями.

Маленькие визуализации-медитации рекомендуется использовать тогда, когда к нам на занятия приходят переутомленные воспитанники. Хороши они и в конце занятия, так как позволяют энергетически восстановиться и уйти с занятия с хорошим настроением.

Упражнения на представление (визуализацию) отлично подходят перед началом творческих занятий, заданий, в которых дети должны будут задействовать свое воображение, фантазию, образность, а так же просто подготовиться, настроиться на выполнение того или иного задания.

Визуализации-медитации хорошо использовать и для саморасслабления, саморелаксации.

#### Упражнение-медитация «Скрещенные руки»

**Инструкция:** Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга. Затем переплетите пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать. Возможно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно и мозг получает нужные сигналы. Пока вы сидите так, со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум, не останавливайте их и не управляйте ими.

Комментарий: это упражнение расслабляет и приводит к внутреннему покою, изменению внутреннего фокуса контроля. Его хорошо использовать после очень напряженной работы и в качестве подготовки к такой деятельности*.*

#### Упражнение «Мысленный портрет»

Данное упражнение позволяет мысленно создать собственный образ, дает возможность расслабить мышцы лица и подарить минуты заботы о себе.

Коснитесь середины лба указательными пальцами обеих рук. Обводите контур лица, двигаясь в стороны и вниз. Сведите пальцы снова на подбородке. Проделайте всю процедуру три раза.

Указательными пальцами рисуйте круги вокруг глаз. Движения легкие, осторожные. Проделайте этот элемент десять раз.

Соедините обе ладони и приложите их к лицу так, чтобы мизинцы касались кончика носа. Затем разводите руки, разглаживая кожу лица и одновременно изучая его рельеф. Проделайте так пять раз.

Улыбнитесь, чтобы складки, идущие от носа к уголкам рта, стали более выпуклыми. Кончиками указательных пальцев проведите по этим складочкам сверху вниз. Затем ведите пальцы по линии верхней губы до тех пор, пока они сойдутся. После этого, продолжая улыбаться, прочертите всю линию рта. Ваш мысленный автопортрет готов.

#### Упражнение «В фокусе – цветок»

#### Цель: развитие образности воображения, осознание собственных внутренних качеств. Упражнение хорошо подходит как подготовка к дальнейшей творческой работе.

Закройте глаза, устройтесь поудобнее. Почувствуйте, как воздух легко проникает в ваши легкие и так же легко их покидает. Ваше тело становится приятно расслабленным и тяжелым.

Представьте цветок, на который вам приятно смотреть. Разглядите его со всех сторон, какой он формы, какого цвета. Это может быть как реальный цветок, так и придуманный вами. Какие свойства можно добавить, чтобы цветок стал воплощением полного совершенства?

Удерживайте в сознании этот образ. Все ваше сознание должно быть сосредоточено исключительно на цветке. Постарайтесь отключиться от всех мыслей, посторонних шумов.

Какие ассоциации возникают у вас, глядя на этот цветок? Какие ваши внутренние качества находят здесь свое проявление? Чем помогают вам эти качества по жизни?

А теперь мысленно рассмотрите каждое свойство, которым вы наделили цветок.

Если вы видите в цветке изъяны, к примеру, засыхающий лепесток, то подумайте, о чем это может вам говорить? Постарайтесь абстрагироваться от этих недостатков, приблизив цветок как можно ближе к идеалу.

Сохраняйте мысленную связь с цветком так долго, как это необходимо вам, чтобы почувствовать, что красота, которую вы видите, является прямым отражением ваших внутренних достоинств.

Начните медленно возвращаться назад, сюда, в эту комнату. Постарайтесь, слегка напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Сожмите руки в кулачки, потянитесь. Когда будете готовы, откройте глаза.

Комментарий: можно использовать реальный цветок или его изображение как вспомогательный объект для медитации.

#### Упражнение–медитация «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

**Инструкция:** Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните.

Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над вами проплывает серое облачко, на которое вы можете уложить сейчас все свои горести и заботы. Дайте всем вашим заботам просто улететь с ним. Представьте себе, что небо над вами ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают вас. Вы чувствуете себя надежно защищенными — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось вашей головы, и вы чувствуете себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Вы думаете, что вы сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом—от головы до кончиков пальцев ног... А когда вы выдыхаете, представьте себе, что все чувства, которые не нужны вам сейчас, покидают вас. Вы вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства.

Вы — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; вы — как луч солнца, падающий на Землю. Дайте еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабьте свои стопы и ладошки.

Представьте себе, что вы — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как вы... Это просто замечательно, что вы можете быть здесь, среди нас. (15 секунд.)

Не спеша возвращайтесь назад, сюда, к тем, кто сидит здесь. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вздохните глубоко и легко. Теперь вы можете чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывайте глаза, начинайте снова двигаться. Когда вы откроете глаза очень широко, то увидите вокруг себя другие пестрые радуги.

#### Упражнение-медитация «ВОДОПАД»

Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил.Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

#### Пять этажей

Здесь мы приглашаем детей в короткий и освежающий сон наяву. Во время него они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт. Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано "Классная комната" (это наш класс), на второй — "Чудесное спокойное место", на третьей — "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой — "Встреча с другом, которого ты давно не видел".

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал, и дверь медленно открывается. Выйди из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1-2 минуты)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано "Классная комната". Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь, бодрый и свежий.

#### Вещи, дарящие радость

Детям (и учителям тоже) нужны внутренние отдушины, чтобы обретать новые силы и новую энергию. Эта игра предоставляет прекрасную возможность для привнесения в класс щепотки оптимизма. Причем завершающий этап игры выводит группу на новый уровень близости и общности. Эту игру с большим успехом можно использовать весьма часто.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь вспомни о тех вещах, которые когда-либо дарили тебе радость и хорошее настроение. Выбери что-нибудь, что тебе кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно — уютное тепло твоей постели, возможно — освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомни свои чувства в мгновения счастья (1 минута).

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего тебе радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудь само ощущение радости, храни его.

Теперь потянись, выпрямись и открой глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, он выбрал на этот раз?

Дайте ребенку возможность описать свои ассоциации и затем предложите всей группе с закрытыми глазами представить себе описываемый предмет как можно более наглядно. В результате рассказчик станет ближе и понятнее остальным детям, а группа в целом еще немного расслабится.

#### Игра «Дотянись до звезд»

Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели*.*

**Инструкция:** Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку. Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше.

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте. (10 секунд)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде.

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

#### Игра «Спокойное место для размышлений» (с 9 лет)

Это чудесное воображаемое путешествие, напоминающее детям о том, что очень часто ответы на важные вопросы находятся внутри них самих.

Материалы**:** Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** Можете ли вы назвать мне вопросы, о которых ребята вашего возраста больше всего любят говорить со своими друзьями, братьями и сестрами? Можете ли вы назвать мне вопросы, которые ваши сверстники больше всего любят обсуждать со своими мамами? Можете ли вы назвать мне вопросы, которые вы и ваши друзья больше всего любят обсуждать со своими папами?

Теперь я хочу, чтобы вы некоторое время поразмышляли и придумали вопрос, на который вам очень хочется узнать ответ. У всех есть такие вопросы? Кто уже придумал такой вопрос, поднимите руку. Я хочу показать вам, каким образом вы сами сможете ответить, полностью или частично, на свой вопрос.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия — такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоют и унесут твои заботы и все, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным.

Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглядись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу ты совсем один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое поможет тебе найти правильный ответ... Может быть итак, что море просто подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос (30 секунд).

В любом случае, теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Теперь возьми листок бумаги и нарисуй картину. Ты можешь нарисовать то место у моря, где ты сейчас был, или то чувство, которое ты испытал, или твой вопрос, или полученный ответ. Нарисуй то, что ты считаешь нужным (10 минут).

В заключение дайте детям возможность небольшими группами обсудить свои рисунки).

**Анализ упражнения:**

* Получил ли ты какой-нибудь ответ на свой вопрос?
* Изменился ли твой вопрос?
* Как ты чувствуешь себя сейчас?

### КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-РЕЛАКСАЦИИ,

### СОЧЕТАЮЩИЕ растяжки, дыхательные упражнения и визуализации ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ

#### Релаксация «Любопытная Варвара»

**Цель:** *расслабление мышц шеи.*

а) Инструктор: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше». Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) Инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Трудно дышать. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

в) Инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

#### Растяжка «Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

#### Релаксация «Пляж»

**Цель:** *развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.*

И.п. – лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить себе, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушивается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

#### ПОЗА ПОКОЯ

**Цель**: освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку. Руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формы общего покоя произносятся ведущим медленно, тихим голосом с длительными паузами.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая,

Замедляется движенье, исчезает напряженье

И становится понятно: расслабление приятно!»

#### ОЛЕНИ

**Цель**: освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц рук.

**Инструкция***:* «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми. нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно, Вдох – пауза. Выдох – пауза.

Посмотрите: мы – олени!

Рвется ветер нам навстречу.

Ветер стих. Расправим плечи.

Руки снова на колени.

Руки не напряжены и расслаблены.

Знайте , девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

Дышится легко, ровно, глубоко.

#### КОРАБЛИК

**Цель**: расслабление мышц рук, всего корпуса.

**Инструкция**: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. руки сцепите за спиной. Качнуло палубу. Прижмите к полу правую ногу. (Правая нога напряжена, левая расслаблена и немного согнута в колене, носком касается пола.) Выпрямитесь. Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону. Прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох –пауза.

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать.

Крепче ногу прижимаем,

А другую – расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению мышц ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь – немного лени.

Напряженье улетело

И расслаблено все тело.

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

## Использованная литература:

1. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб, Питер,2002 г.
2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
3. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М.,Генезис, 2004 г.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003 г.