**ПРОГРАММА «Релаксация»**

**педагога-психолога Тулушевой Ю.Ю.**

**Возраст обучающихся – 4-7 лет**

**Количество часов – 20**

**Срок обучения – 5 месяцев**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа имеет психолого-педагогическую направленность и предназначена для детей дошкольного возраста. В процессе ее реализации ребенок должен овладеть умениями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему снять напряжение и улучшить самочувствие.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

**Основной целью программы:**является оказание помощи детям дошкольного и младшего школьного возраста в развитии адаптационных возможностей. Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Оптимизация мышечного тонуса
5. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
6. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов;
7. Формирование позитивных установок.

**Форма занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 мин. Основная форма занятий - групповая.

**Комплектование группы**

Для успешной реализации программы в группе должно быть не более 15-20 человек.

**Предполагаемый результат**

1. При выполнении упражнений у детей должно сложиться ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела, как необходимых контактов физического и эмоционального благополучия.
2. Благодаря освоению навыков саморегуляции снизится двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей во время учебного процесса.
3. Благодаря работе мышц, прослушиванию музыки, овладению дыхательными упражнениями обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих “психологических заноз”.
4. У детей при прослушивании музыки происходит оживление соответствующих эмоций, и могут возникать яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей.
5. Занятия по программе помогут формированию более адаптивных поведенческих паттернов у детей и формированию позитивных установок.
6. С помощью упражнений произойдет специальная (реабилитационная) психологическая адаптация к социальной напряженности, стрессовым ситуациям.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя месяца** | **февраль** | Количествочасов | **март** | Количество часов |
| I | 1) “Муравей”2) “Радуга” | 1 | 1) “Кулачки”2) “Отдых на море” | 1 |
| II | 1) “Винт”2) “Радуга” | 1 | 1) “Солнечный зайчик”2) “Отдых на море” | 1 |
| III | 1) “Штанга” (стихи)2) “Ручей” | 1 | 1) “Бабочка”2) “Волшебный сон” | 1 |
| IV | 1) “Олени”2) “Ручей” | 1 | 1) “Игра с песком”2) “Волшебный сон” | 1 |
|   | **апрель** |  | **май** |  |
| I | 1) “Насос и мяч”2) “На полянке” | 1 | 1) “Шалтай-болтай”2) “Воздушный шарик” | 1 |
| II | 1) “Тряпичная кукла и солдат”2) “На полянке” | 1 | 1) “Драгоценность”2) “Воздушный шарик” | 1 |
| III | 1) “Муравей”2) “Водопад” | 1 | 1) “Каждый спит”2) “Порхание бабочки” | 1 |
| IV | 1) “Холодно-жарко”2) “Водопад” | 1 | 1) “Винт”2) “Порхание бабочки” | 1 |
|   | **июнь** |  |
| I | 1) “Солнечный зайчик”2) “Лентяи” | 1 |
| II | 1) “Игра с песком”2) “Лентяи” | 1 |
| III | 1) “Бабочка”2) “Полет птицы” | 1 |
| IV | 1) “Муравей”2) “Полет птицы” | 1 |
| **Итого (количество часов)** |  **20** |

**Содержание программы:**

**Настрои для релаксации**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

**1 этап**

Лечь удобно и расслабиться.

**2 этап**

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным  взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при  этом закрыть глаза.

**3 этап**

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

***1.1.“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**1.2. « Радуга»** Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

Зеленый – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?

Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

***2.1. «Винт»*** «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде »Начали« будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!...Стоп!»

**2.2. « Радуга»** Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

Зеленый – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?

Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

**3.1. «Штанга»** Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»
Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом (наклониться вперед).
Штангу с пола поднимаем (выпрямить руки вверх).
Крепко держим…
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.
Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

**3.2. «Ручей»** Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного ручья. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойным и счастливым, вам лень шевелится. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

***4.1. «Олени»*** Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога  у оленя. Дети поднимают над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем воспитатель может проверить степень напряжения мышц у детей  всей группы или выборочно.

Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьте их. А теперь мы выполним это упражнение под рифму.

**А сегодня мы – олени,**

**Ветер рвется нам навстречу.**

**Ветер стих, расправим плечи,**

**Руки снова на колени.**

**А теперь – немного лени,**

**Руки не напряжены и расслаблены.**

**Знают девочки и мальчики:**

**Отдыхают все их пальчики».**

**4.2. ««Ручей»** Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного ручья. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойным и счастливым, вам лень шевелится. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

**5.1. «Кулачки»** Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем (легко поднять и уронить расслабленную кисть).

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

**5.2. «Отдых на море»** Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**6.1. « Солнечный зайчик»** Смотрит солнышко в окошко прямо в нашу комнату. Мы захлопаем в ладошки – очень рады солнышку! » Солнце посылает нам своего солнечного зайчика. ласково греет шею, спинку, - как будто мамины руки (расслабление). Никак нам не поймать зайчика, убежал он от нас! И нам пора отдыхать.

**6.2. «Отдых на море»** Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**7.1. «Бабочка»** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**7.2. «Волшебный сон»** Дети ложатся на ковер по кругу, ноги - в центр круга, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон. (звучит спокойная музыка)

Реснички опускаются..., глазки закрываются....

Мы спокойно отдыхаем (2 раза), сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают..., ноги тоже отдыхают...,

Отдыхают, засыпают...(2 раза).

Шея не напряжена, а расслаблена....

Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.. .(2 раза).

Дышится легко..., ровно..., глубоко....

Напряженье улетело..., и расслаблено все тело (2 раза).

Будто мы лежим на травке..., греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас.... Дышится легко..., ровно..., глубоко....

Губы теплые и вялые и нисколько не усталые.

(Длительная пауза. Дети выводятся из «волшебного сна».)

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали....

(Громко, быстро, энергично) Хорошо нам отдыхать!

 Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться, улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**8.1. «Игра с песком»** Представьте, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

**8.2. «Волшебный сон»** Дети ложатся на ковер по кругу, ноги - в центр круга, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон. (звучит спокойная музыка)

Реснички опускаются..., глазки закрываются....

Мы спокойно отдыхаем (2 раза), сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают..., ноги тоже отдыхают...,

Отдыхают, засыпают...(2 раза).

Шея не напряжена, а расслаблена....

Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.. .(2 раза).

Дышится легко..., ровно..., глубоко....

Напряженье улетело..., и расслаблено все тело (2 раза).

Будто мы лежим на травке..., греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас.... Дышится легко..., ровно..., глубоко....

Губы теплые и вялые и нисколько не усталые.

(Длительная пауза. Дети выводятся из «волшебного сна».)

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали....

(Громко, быстро, энергично) Хорошо нам отдыхать!

 Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться, улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**9.1. «Насос и мяч»** Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с…» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

**9.2. «На полянке»** На полянке я лежу,

Но 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.

Чтоб нам не попасть под дождь, собираемся в вагончики и поедем дальше.

**10.1 « Тряпичная кукла и солдат»**

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... А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. 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... Повторить несколько раз.

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.

**10.2 «На полянке»** На полянке я лежу,

Но 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.

Чтоб нам не попасть под дождь, собираемся в вагончики и поедем дальше.

**11.1 «Муравей»**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**11.2 «Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**12.1 «Холодно-жарко»**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

**12.2«Водопад»**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**13.1 «Шалтай-болтай»**

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

**Примечание.** Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

**13.2 «Воздушный шарик»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**14.1 «Драгоценность»**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**14.2 «Воздушный шарик»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**15.1 «Каждый спит»**

Представьте себе, что время вдруг остановилось и все люди застыли в разных позах. В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

**15.2 «Порхание бабочки»**

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза — поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

**16.1. «Винт»**

Вы — винтики, и вас вкручивают в пол. Исходное положение: пятки и носки вместе, тело все напряжено, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» — расслабьтесь, отдохните.

**16.2. «Порхание бабочки»**

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (пауза — поглаживание детей). Гладит, нежно прикасается к... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

**17.1. «Солнечный зайчик»**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

**17.2. «Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза — поглаживание детей). Отдыхают ручки у... отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**18.1. «Игра с песком»**

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками.

**18.2. «Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы — лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза — поглаживание детей). Отдыхают ручки у... отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение.

Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**19.1. «Бабочка»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе).

**19.2. «Полет птицы»**

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза — поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

**20.1. «Муравей»**

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

**20.2. «Полет птицы»**

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы — птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза — поглаживание детей). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

**Условия реализации программы**

Занятия должны проводиться в помещении с хорошим освещением и вентиляцией. Для занятий необходим палас , магнитофон, видеомагнитофон, игровые тематические уголки. Часть площади пола должна быть свободна от мебели для проведения упражнений.

***Список используемой литературы:***

1. Анциферова Л.И. Личность с позиций динамического подхода М.. 1990
2. Выгодская И.Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: Кн. для логопеда / И.Г Выгодская, Е.Л. Пеллинир, Л. П. Успенская. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1993, 223с.
3. Висилюк Ф.Е. Психология переживания. М.. 1984.
4. Вейн А.М. Психология сна. Физиология сна. М., 1978.
5. Галицкий А. Щедрый жар. М., 1990.
6. Завьялов В.Ю. “Музыкальная релаксационная терапия”, Новосибирск, 1995г.
7. Кулаков С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе. - СПб., 1996.
8. Леонова А.Б. и др. Психопрофилактика стрессов. М., 1993.
9. Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.,1994.
10. Наенко Н.И., Овчинникова О.В. О различении состояний психической напряженности. Психологические исследования. М.,1970.
11. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду.- М.: Книголюб, 2005.-64с.
12. Веприцкая Ю.Е. Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей 4-6 лет.- Волгоград: Учитель, 2010.- 123с.
13. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми.- М.: Книголюб, 2005.-56с.
14. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.- М.: Генезис, 2003.- 208с.
15. Погудкина И.С. Работа психолога с проблемными дошкольниками.- М.: Книголюб, 2008.-72с.
16. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!».- М.: Книголюб, 2008.-64с.