Семинар-практикум для воспитателей

**Игры на снятие эмоционального напряжения (игровой тренинг).**

**Кинестетические упражнения для дошкольников.**

Провели:

Педагог-психолог - Селивановская Д.А.

Учитель-логопед - Бельфорт Э.Б.

Воспитатели группы №7 - Судас Е.А., Мамитова З.Л.

Октябрь 2018г.

**Вступительное слово.**

Одна из важных проблем в работе с детьми - сохранение психического здоровья.

Не секрет, что взаимодействие с другими людьми в рамках любых коллективов требует немалых душевных сил. Это справедливо и для детских коллективов.Дети часто находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения из-за адаптации, стресса, усталости.

Для того чтобы душевные силы не иссякали, а психика продолжала работать нормально, есть смысл периодически применять специальные упражнения по релаксации и снятию эмоционального напряжения.

Одной из стрессовых ситуаций для ребёнка является переход в новую группу, новый детский сад в начале или середине учебного года. Чтобы дети чувствовали себя комфортно в новой группе, наши воспитатели предлагают вам ряд упражнений для снятия эмоционального напряжения вновь прибывших детей в группах старшего дошкольного возраста.

1. Упражнения.

 **«Знакомство».**

Ее можно проводить с родителями и педагогами, так же с детьми подготовительной группы. Суть ее заключается в том, что вы будете по очереди называть свое имя и присущее вам качество. Начинающееся на ту же букву, что и имя.

 **«Не выпустим шарик из круга».**

Цель. Формирование умения действовать сообща, снятие эмоционального напряжения.

Играющие встают в круг и берутся за руки. В центр круга запускается воздушный шарик. Задача — любыми способами, но, не разъединяя рук, удержать шарик в воздухе как можно дольше.

**«Круг честности»**

Цель: продолжить формировать социальные и нравственные отношения с окружающим миром через развитие лучших качеств — честности ребенка.

Дети делятся на две команды. Члены одной команды встают в круг и, взявшись за руки, поднимают их вверх. Это круг честности. Вторая команда встает в цепочку друг за другом под веселую музыку вбегает и выбегает из круга честности подобно ручейку. Когда музыка останавливается, дети, образующие круг честности, опускают руки и никого не выпускают из круга. Те, кто остались в круге, по очереди рассказывают о каких-либо честных поступках. Затем команды меняются местами.

**Игровое упражнение «Связующая нить»**

Дети встают в круг и передают друг другу клубок ниток так, чтобы тот, кто уже держал клубок, не выпускал нить из рук. При передаче клубка мы говорим друг другу добрые пожелания.

**Вступление.** Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, что дает душевное равновесие и жизнеутверждающее поведение. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом, научить адекватным способам выражения гнева, развивать ощущение единения с коллективом детей. Активная умственная деятельность, эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которая, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.

1. Предлагаю вам упражнения, которые помогут снять напряжение у детей.

**«Делаем сок»**

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон. Из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Теперь представьте, что вам нужно отжать виноградный сок в большом тазу. Встаём ногами в таз, начинаем давить виноград, шагая на месте.Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

**«Сорви яблоки»**

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую рукуи сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**«Часики»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Процедура проведения. Ведущий: «Сегодня мы будем с вами часиками. Встаньте прямо, ножки слегка расставьте, руки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед-назад.

**«Перекрестные движения»**

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, вбок, назад). Потом сделайте тоже самое левой рукой и правой ногой.

**«Рубка дров»**

Поставьте ноги шире плеч. Скрепите руки в замок перед собой. Вытяните руки вперёд, напрягите их. Поднимите сцепленные руки вверх. Резко опустите руки вниз, представляя, как будто рубите полено. Согните спину, руки расслабьте. Повторите упражнение сначала.

**Вступление.**

В каждой группе найдётся ребёнок с нарушением речевого развития. Такие дети тяжело адаптируются в коллективе. Для них эффективным способом снятия эмоционального напряжения являются простые сказки-шумелки, которые помогают реализовать себя такому ребёнку на одном уровне с нормально говорящими детьми.

Эти сказки заряжают положительными эмоциями, формируют навык общения, развивают творческую фантазию.

1. Упражнение.

Жили–были дед да баба, и была у них внучка – Машенька.

**Дед мастерил**: молотком стучал (**деревянная ложка о стол**) и пилой пилил (**расческа о стол**).

Бабка пол подметала **(расческа по бумаге**) и пыль вытирала (**ладошкой по бумаге)**. А Машенька ничего не делала, только бегала и прыгала **(по столу 2 карандаша).** Вот как-то Машенька и говорит: «Дедушка, принеси мне ягод, пожалуйста».

Дедушка и пошёл в огород: сначала по полу (**по столу ладошкой**), потом по камушкам (**кубик о кубик**), потом по травке **(пакетом шуршим**). Подошёл дед к грядке, вокруг тихо, только **пчёлки жужжат**: **ЖЖЖЖЖЖЖ**, и **комары пищат ЗЗЗЗЗ**. И только хотел дед ягодку сорвать, как кто-то на него как фыркнет: **фффффф.**

Дед испугался и домой побежал сначала по траве, потом по камушкам, потом по полу (**пакетом шуршим, кубик о кубик, по столу ладошками).** Прибежал и говорит: «Ягод я не принёс. Там, в огороде, кто-то страшный сидит».

Тогда Машенька говорит: «Раз ты такой бояка, я сама пойду!». Пошла Машенька в огород: сначала по полу (**по столу ладошкой**), потом по камушкам (**кубик о кубик**), потом по травке **(пакетом шуршим**). Подошла к грядке, вокруг тихо, только пчёлки жужжат: **ЖЖЖЖЖЖЖ**, и комары пищат: **ЗЗЗЗЗЗ.**

Остановилась Маша у грядки, и только хотела ягодку сорвать, как кто-то на неё как фыркнет: **ФФФФФФ**. А Маша не испугалась. Смотрит, а в траве на грядке ёжик маленький. Потрогала Маша его колючки одним пальчиком **(карандашом о чашку).** Положила на землю платочек, взяла палочку и скатила его на платочек (**линейкой по расчёске).** Принесла Маша ёжика в платочке домой и молоком напоила. А ночью ёжик не спал и бегал по комнате **(стучим ногтями по столу).**

Вот и сказки конец, а кто слушал и шумел молодец.