МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 24

Методическая разработка

«Детско-родительский клуб «Родительский Университет», как одно из условий для профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников»

Королёва Наталья Павловна,

педагог-психолог МБДОУ № 24

СОДЕРЖАНИЕ

1	Аннотация	3
2	Введение	3
3	Основная часть	5
4	Заключение	8
5	Литература	9
6	Приложения	9

Аннотация

Методическая разработка «Детско-родительский клуб «Родительский Университет», как одно из условий для профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников», поможет воспитателям, педагогам-психологам, учителям - логопедам, дефектологам, социальным педагогам, родителям, студентам в снятии утомления, психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Данная форма организации деятельности с родителями и детьми дошкольного возраста актуальна, она отвечает требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС). Так как для профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников должны быть соответствующие психолого-педагогические условия, как в детском саду, так и в семье. Практика показывает, чтобы достичь коррекционного эффекта, в результате специальных занятий с ребёнком в детском саду, необходима преемственность работы ДОУ и воспитания в семье. Для эмоционального благополучия детей очень важно взаимопонимание между родителями и детьми.

Новизна данной методической разработки с точки зрения реализации соответствующей федеральной или региональной программы в том, что в воспитании необходимы специальные знания, которые ещё не укоренились в сознании значительной части современных родителей. Это возможно только при повышении компетентности родителей в этой сфере. Очень важно вести активную совместную работу с родителями. Поэтому, мы организовали в нашем детском саду работу детско-родительского клуба «Родительский Университет».

Цель: психологическое просвещение родителей и психопрофилактика семейных детско-родительских отношений.

Задачи:

Создание условий в семье для профилактики психоэмоционального напряжения, психологического неблагополучия ребёнка;

Формирование у детей доброжелательного отношения к родителям.

Историческая справка. Семья, по мнению В.А. Сухомлинского первичная ячейка человеческих отношений (моральных, эстетических, нравственных). Дошкольное учреждение и семья имеют важную роль в гармоничном развитии ребёнка.

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста, предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы. Эмоции играют большую роль в формировании у ребёнка способов и приёмов овладения деятельностью. Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребёнка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта.

Поэтому, работа по развитию эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, в частности по профилактике психоэмоционального напряжения, должна проводиться как в детском саду, так и в семье. Это возможно при повышении компетентности родителей в этой сфере. Одной из наиболее эффективных форм взаимодействия с семьёй воспитанников является детско-родительский клуб «Родительский Университет».

Основными принципами работы детско-родительского клуба «Родительский Университет» являются: добровольность, соблюдение педагогической этики.

В основу предлагаемой разработки положен опыт педагога-психолога МБДОУ № 24, г.Армавир, Королёвой Натальи Павловны, отработанный в течение многих лет с родителями воспитанников.

Совместные детско-родительские мероприятия (беседа, дискуссия, диспут, семинар-практикум, мастер-класс, круглый стол, просмотр презентаций, викторины, выставки, конкурсы, детско-родительские игры, конференции, психологические акции) способствуют повышению компетентности родителей в вопросах взаимодействия с детьми, повышается

уровень детско-родительских отношений и улучшается настроение детей и взрослых. Представленные формы работы достаточно вариативны. Имеется возможность их изменения или дополнения.

Задачи приоритетной образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» (личностно-ориентированный подход, предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся). **Развивающие задачи:** развитие у дошкольников и родителей социальных навыков взаимодействия.

Воспитательные задачи: воспитание доверительных отношений между членами семьи и дошкольным учреждением.

Основная часть.

Положение

Детско-родительский клуб «Родительский Университет»

(офлайн – онлайн)

Цель: психологическое просвещение родителей и психопрофилактика семейных детско-родительских отношений.

Задачи:

Обучение родителей созданию психологических условий для развития игровой деятельности, как ведущей;

Формирование адекватного позитивного образа своего ребёнка с точки зрения возраста и индивидуальности;

Создание условий в семье для профилактики психоэмоционального напряжения, психологического неблагополучия ребёнка;

Формирование у детей доброжелательного отношения к родителям;

Развитие у дошкольников познавательной активности, речи, творческих способностей.

Актуальность создания клуба состоит в том, чтобы формировать у родителей представления о факторах и условиях охраны и укрепления психологического здоровья ребёнка, причинах и признаках его нарушения

через «Психогигиену деятельности», «Психогигиену общения», «Психогигиену среды». Просвещение родителей использования арттерапии для всестороннего развития личности ребёнка.

- развитие у детей речевой активности, творчества, любознательности, познавательных процессов

1 Общие положения

Детско-родительский клуб «Родительский Университет» организуется на базе МБДОУ № 24. В качестве дополнительного компонента образовательного процесса, в ходе которого члены семей разных поколений смогут приобрести знания и умения по вопросам воспитания детей для дальнейшего объединения своих усилий, а также обеспечения интересной и содержательной жизни воспитанников в детском саду и дома.

1.2..Работа клуба осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования, уставом ДОУ, настоящим положением.

1.3.Основными принципами являются: добровольность, соблюдение педагогической этики.

1.4.Участниками процесса являются бабушки, дедушки, родители воспитанников, дети, педагоги ДОУ.

1.5. Организатор и руководитель клуба педагог-психолог МБДОУ№24 Королёва Н.П.

2 Основные направления деятельности клуба

*Развитие новых форм общественно - семейного взаимодействия;

*Оказание помощи семье в выполнении воспитательных функций;

*Расширение педагогических знаний родителей (законных представителей);

*Пропаганда положительного опыта семейного воспитания;

*Привлечение всех членов семьи к активному участию в жизни ДОУ и воспитанию детей;

*Обмен педагогическим опытом, накопление и передача старинных народных традиций молодому поколению;

*Повышение социального статуса и роли ДОУ на муниципальном уровне.

Основные формы работы в рамках деятельности клуба: Офлайн-Онлайн Беседа, дискуссия, диспут, семинар-практикум, мастер-класс, круглый стол, просмотр презентаций, викторины, выставки, конкурсы, детско-родительские игры, конференции, психологические акции.

3 Организация деятельности клуба

3.1.Взаимодействие участников клуба предусматривает разные формы взаимодействия: индивидуальную, подгрупповую, групповую,
в зависимости от целей и задач встречи.

4 Права и обязанности участников Детско-родительский клуба «Родительский Университет»

4.1. Родители воспитанников имеют право:

*на высказывание собственного мнения и обмен опытом воспитания и оздоровления детей;

*получение квалифицированной консультативной помощи по проблемам воспитания и развития ребёнка;

*участие в совместных мероприятиях, организуемых в ДОУ.

4.2.Родители воспитанников обязаны:

*по возможности посещать все мероприятия в соответствии с планом деятельности клуба;

*оказывать посильную помощь в организации выставок клуба;

*активно передавать семейные традиции, жизненный опыт.

4.3. **Педагоги имеют право:**

* на изучение, распространение и обобщение опыта семейного воспитания

*внесение изменений в план работы клуба.

4.4**. Педагоги МБДОУ№24 обязаны:**

* Вести работу клуба в соответствии с планом, утверждённым заведующим ДОУ, а также с учётом интересов и запросов его участников;

*Предоставлять квалифицированную консультативную помощь бабушкам, дедушкам, родителям воспитанников по вопросам воспитания и развития.

Ожидаемые результаты:

Участие родителей в воспитательно–образовательном процессе детского сада как субъектов этого процесса;

Повышение педагогической культуры родителей;

Объединение интересов семьи и ДОУ в вопросах обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста;

Сплочённость семьи;

Создание условий для успешной социализации детей дошкольного возраста;

Психическое и личностное развитие всех участников клуба;

Использование родителями элементов арттерапии для всестороннего развития личности ребёнка и его социализации в ДОУ;

Сформированность у детей речевой активности, творческих способностей и познавательных процессов.

Заключение. Предлагаемый опыт, привнесёт положительный результат в работу коллеги педагога-психолога, по профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников, при тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Литература:

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста", М. 2010.
2. Вердиго Н.П., Игры, которые лечат. Психотерапевтические игры. Дыхательные упражнения. Упражнение на снятие нервного напряжения у детей. Упражнения на развитие эмоциональной сферы. Ароматерапия для детей, Архангельск, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ

План. Детско – родительского клуба **«Родительский Университет»**

№	Мероприятие	Месяц
1	**Фестиваль «Детский сад – это радость для ребят»** 1-6 гр.	Сентябрь

	Цель: воспитание уважительного отношения к труду работников дошкольного образования. (педагог-психолог, инструктор по физическому воспитанию)	
2	**Конкурс «Души запасы золотые»** 1-6 гр. Цель: воспитание уважительного отношения к людям старшего поколения. (педагог-психолог, учитель-логопед)	Октябрь
3	**Викторина «Мультгерой»** Подг.гр. Цель: создание благоприятного эмоционального состояния у детей посредством активизации познавательной, двигательной деятельности. (педагог-психолог, музыкальный руководитель)	Октябрь
4	**Конкурс «Папа и я – неразлучные друзья»** 1- 6 гр. Цель: воспитание у детей уважительного отношения к отцу, способствовать их совместному взаимодействию на основе общих интересов и дел. (педагог-психолог, учитель-логопед)	Октябрь
5	**Детско- родительская акция** «Фруктовое настроение» 1-6 гр. Цель: Создание благоприятного психологического климата в семье. (педагог-психолог)	Октябрь
6	**Конкурс «Когда ты рядом, жизнь светлей»** 1-6 гр. Цель: воспитание любви и уважительного отношения к матери. (педагог-психолог, учитель-логопед)	Ноябрь

7	**Фестиваль «Игра 4D»** Мл. гр. и 2гр.ран.возр. Цель: популяризация детской игры среди детей.	Ноябрь
8	**Мастер-класс** «Калейдоскоп весёлых игр с образами животных». Ср.гр. Цель: обучение родителей взаимодействию с детьми средствами игровой терапии.	Январь
9	**Музыкально-психологический детско- родительский вечер** 1-6 гр. Цель: улучшение детско-родительских отношений. (педагог-психолог, музыкальный руководитель)	Февраль
10	**Психологический фестиваль** «Театрального искусства» Ст.гр. Цель: улучшение настроения у детей и взрослых, развитие творческих способностей. (педагог-психолог, музыкальный руководитель)	Март

Приложение. Конспект. ***Музыкально-психологическая Викторина «Мультгерой»*** с воспитанниками подготовительной группы МБДОУ № 24

Цель: создание благоприятного эмоционального состояния у дошкольников

Задачи:

Формирование интереса дошкольников к мультфильмам о животных через игру. Воспитание любви к животным.

План проведения

1. Игра «Кто с кем дружит?»
2. Игра «Вопрос - ответ»
3. Задание «Нарисуй героя сказки «Теремок»

Методический материал и оборудование:

ноутбук, детские песни про животных; презентация викторины; карандаши, фломастеры, краски, стаканы с водой, альбомные листы.

Предварительная работа: просмотр воспитанниками мультфильмов про животных, беседа с детьми.

Ход мероприятия

Уважаемые гости, участники викторины, члены жюри, приглашаем вас на музыкально-психологическую викторину. Сегодня участникам викторины предстоит вспомнить мультфильмы с участием животных.

1. **Игра «Кто с кем дружит?»**

Чебурашка…… Крокодил Гена,

Мальвина……. Буратино,

Карлсон……. Малыш,

Дядя Фёдор……Кот Матроскин,

Белоснежка…….7 Гномов.

2. **Игра «Вопрос - ответ»**

- Кому волк говорил: «Ну, ……. Погоди!» ? (Зайцу)

- В фильме «Буратино и Золотой ключик» какое животное живёт в болоте? (Черепаха Тартила)

- Кто поёт песню вместе с Черепахой «Я на солнышке лежу……»? (Львёнок)

- Что подарил Винни Пух, на День Рождения, Ослику? (Горшок без мёда)

- Кого встретил колобок в лесу? (Зайца, волка, медведя, лису)

– Какие птицы унесли Иванушку к Бабе Яге? (Гуси)

–Какой герой мультфильма играл на гармошке для Чебурашки? (Крокодил Гена)

– Какое животное примеряло себе очки в мультфильме? (Жирафа, в мультфильме Жирафа и Очки)

3. Задание «Нарисуй героя сказки «Теремок»

4. Итоги викторины. (Сейчас, пришло время узнать, кто является победителем викторины, жюри объявляет результаты).

5. Награждение победителей.

Приложение Конспект. ***Конкурс «Папа и Я – неразлучные друзья»***

с воспитанниками и их отцами всех возрастных групп

Цель: психологическое сближение детей и родителей, развитие положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

Задачи:

1. Способствовать укреплению авторитета отца.
2. Формировать и воспитывать у детей правильное понимание роли семьи в жизни детей, гордость и уважение к родителям.

Предварительная работа: беседа с детьми об отцах.

План

1. Просмотр Видеоролика «Роль отца в воспитании мальчиков и девочек»

2. Песня про папу

3. Загадки

4. "Самый удачливый рыболов"

5. "Ловкий хоккеист"

6. "Строим дом"

7. «Помощь папе»

8. «Папина гордость»

Материал и оборудование: ноутбук, записи детских песен, строительные игровые модули, 2 лошадки, 2 дорожки, 6 маленьких обручей, 1 длинная верёвка, 2 сачка, 2 ведра, рыбы по количеству детей, 2клюшки, 2 мяча, мягкие модули, 2 кольца, 2 тарелки, 2 ведра, маленькие мячи по количеству детей,

Ход мероприятия

Просмотр Видеоролика «Роль отца в воспитании мальчиков и девочек.

Педагог-психолог: В 3 воскресенье Октября – отмечают очень важный семейный праздник «День отца в России». Отец учит познавать большой

мир. Отец – это защитник семьи, который не только поддержит и подставит своё крепкое плечо, но и поможет словом.

Папы много работают, но и дома у них очень много важных дел:

решение важных дел по телефону, ремонт автомобиля, занятие спортом… Однако, несмотря на свою огромную занятость, папы всегда находят время для своих детей. И сегодня, папы снова готовы поддержать своих детей участвуя в нашем конкурсе «Папа и Я – неразлучные друзья»

Артисты из старшей группы приготовили музыкальный подарок **«Песню про папу»**

Учитель-логопед: Дорогие наши гости, знаем, что вы хорошо разбираетесь в транспортных вопросах, поэтому, надеемся, что вы поможете своим детям выбрать правильный ответ.

Участвуют 2 команды, дети и родители.

Необходимо выслушать загадку. От каждой команды выходит 1 ребёнок и находит нужную картинку с ответом.

Загадки:

Чудесный длинный дом,
Пассажиров много в нем.
Носит обувь из резины
И питается бензином.. **(автобус)**

Мимо рощи, мимо яра
Мчит без дыма,
Мчит без пара
Паровозова сестричка.
Кто такая? **(электричка)**

Поднимает великан
Много груза к облакам.
Там, где встанет он, потом
Вырастает новый дом. **(подъёмный кран)**

Есть педали, руль и спицы,

Он летит вперед, как птица. **(велосипед)**

По волнам дворец плывет,

На себе людей везет. **(корабль)**

Вот стальная птица,

В небеса стремится,

А ведёт её пилот.

Что за птица**? (самолёт)**

Педагог-психолог: "Самый удачливый рыболов"

Участвуют 2 команды, дети и родители.

Надо сачком наловить рыбы из озера. Папы закрывают глаза. Ребёнок должен будет рукой помочь папе дойти до озера. Когда папы дойдут до озера, они открывают глаза и сачком вместе с ребёнком вылавливают рыбу из озера и кладут в ведро.(2 сачка, 2 ведра, рыбы по количеству детей)

Учитель-логопед: "Ловкий хоккеист"

Участвуют 2 команды, дети и родители.

Необходимо провести мяч по полю с помощью клюшки, не сбив ни одного препятствия. Дойдя до финиша взять в руки мяч и вернуться назад, передав клюшку и мяч следующим игрокам. (2клюшки, 2 мяча, мягкие модули).

Педагог-психолог: "Строим дом"

Участвуют 2 команды, дети и родители.

Каждый участник из команды берёт по одной детали для постройки дома. Из этих деталей необходимо построить дом. Каждая команда построит свой дом. (мягкие модули по количеству детей).

Учитель-логопед: «Помощь папе»

Участвуют 2 команды, родители с детьми.

Папы решили собрать урожай фруктов. Тут им на выручку пришли дети. Участники конкурса делятся на пары (ребёнок и взрослый). У одного из пары в руках ведро, у другого кольцо и тарелка. На полу мячики - фрукты. Их

нужно поднять с земли, с помощью кольца и тарелки, и положить фрукт в ведро! (2 кольца, 2 тарелки, 2 ведра, маленькие мячи по количеству детей).

Педагог-психолог: «Папина гордость»

Участвуют 2 команды, родители с детьми.

Ребёнок и взрослый скачут на одной лошадке, преодолевая препятствия. Возвращаются к своей команде и передают лошадку следующим игрокам, а сами становятся позади команды. (2 лошадки, 2 дорожки, 6 маленьких обручей, 1 длинная верёвка для обозначения старта для игроков).

Учитель-логопед: «Музыкальная зарядка для пап и детей»

Педагог-психолог: Поздравляем достойных отцов, гордимся вами и желаем только счастья и здоровья! А сейчас, состоится награждение медалями «Лучший папа – в мире!» **Музыкальная заставка** «Для наших пап»

Приложение. ***Рекомендации. Профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников.***

Организация психотерапевтических прогулок.

Польза прогулки для здоровья ребенка несомненна. И возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Но не всегда прогулка для детей является еще и хорошей психической разрядкой. Поссорился, например, ребенок с друзьями, пришел с прогулки в слезах - и весь ее оздоровительный эффект из-за стресса практически сводится к нулю. А вот на психотерапевтической прогулке такого не бывает. Она поднимает и мышечный, и психический тонус детей, а также способствует их личностному развитию.

Психотерапевтическая прогулка - это пешая прогулка, основную часть которой составляет спортивная ходьба. А она в плане профилактики психоэмоционального напряжения не менее полезна, чем оздоровительный бег. Особенность такой прогулки в том, что во время ее детям задаются определенные психологические требования, выполнение которых дает им возможность отключиться от беспокоящих их проблем и дать мозгу своеобразный отдых.

Здоровьесберегающие технологии (нейрогимнастика, психогимнастика, релаксация, дыхательная гимнастика, пальчиковая и зрительная гимнастика, телесно-двигательные упражнения) способствуют нормализации психоэмоционального состояния дошкольников.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимает психическое напряжение, дает возможность самовыражению и снятию мышечного напряжения при тревожности.

Опыт работы с детьми показывает, что необходимо комплексное воздействие на психику ребёнка, и частью этого комплекса являются упражнения на *релаксацию*, позволяющие успокаивать ребёнка, снимать мышечное и эмоциональное напряжение, развивать воображение, фантазию малыша. Релаксационные упражнения обычно сопровождаются расслабляющей музыкой.

Приложение. ***Релаксационные упражнения.***

«Корабль и ветер»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю, ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Танцующие руки»

Цель: снятие тревожности, внутреннее расслабление.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и,

когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1— 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Гусеница»

Цель: обучение доверию.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определённому маршруту».

«Зайки и слоны»

Цель: повышение самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет *с* детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Звуки джунглей»

Хорошо, если в этой игре примут участие и мама, и папа, и бабушка с дедушкой. Чем больше народу, тем интереснее.

Участники ложатся на спину, закрывают глаза и пытаются расслабиться. По сигналу ведущего (он же участник) каждый начинает издавать определенный звук, соответствующий джунглям (птицы, звери, шум водопада, рык). Каждый участник выбирает только один звук. Сначала произносит его едва слышно, потом достигают некоего порога, по сигналу ведущего опять доходят до шепота и…полного исчезновения. Перед началом игры можно поговорить с ребенком о джунглях, животных, которые там обитают, рассмотреть картинки. *Эффект: игра тренирует способность концентрироваться только на звуках и согласовывать собственное звучание*

со звуками других участников. Упражнение позволяет высвободить мышечное напряжение через голос.

«Лисий хвост»

Встаньте вместе с ребёнком на четвереньки.

«Мы с тобой рыжие лисички, а сзади у нас пушистый хвост. Давай покрутим хвостом вправо-влево. А теперь полюбуемся на свой хвост. Хвост повернётся вправо, и голову повернём вправо. А теперь давай будем заметать следы, чтоб охотник нас не нашел. Опустим хвост пониже и подвигаем им из стороны в сторону. Теперь ложись на животик, а я покачаю твой уставший от работы хвост (взрослый охватывает таз ребенка с двух сторон и раскачивает из стороны в сторону, позволяя мышцам спины и позвоночника освободиться от напряжения)». *Эффект: упражнение позволяет укрепить мышцы спины и шеи, снять мышечное напряжение, расслабить тело.*

Приложение. ***Игры на снятие психоэмоционального напряжения***

«Вьюнок»

Цель: снятие напряжения.

Упражнение выполняется в парах. Один из детей, легко перебирая пальчиками рук, "поднимается" по спине другого ребёнка снизу-вверх (вьюнок растёт, тянется вверх).

Перед выполнением этого упражнения необходимо обратить внимание детей на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

«Ласковые ладошки»

Цель: снятие напряжения

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребёнка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь).

«Минута шалости»

Цель: психологическая разгрузка.

Педагог по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал педагога через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

«Спонтанное рисование»

Цель: развитие фантазии, отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые приспособления: листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации.

*Приложение**. Консультация «Игры с песком для расслабления и снятия психологического напряжения»***

Игра в песок, является, самым доступным и естественным способом расслабления. Песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я. Через игру в песок у ребёнка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности.

Оборудование песочницы

1. *Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз,* дно и борта которых должны быть голубого или синего цвета (дно символизирует воду, а борта — небо). Высота бортов не менее 10 см. Размеры большой песочницы для подгрупповых занятий — 90х70 см, песок в ней можно разделить на две части: сухой и мокрый. Для индивидуальных занятий можно использовать несколько пластиковых прямоугольных тазов. Желательно, чтобы у песочниц были съемные крышки.

2. *Песок* должен быть желтого или светло-коричневого цвета, сертифицированный, песчинки должны быть среднего размера. Песком заполняется 1/3 ящика. Перед использованием песок должен быть просеян, промыт и обеззаражен — его нужно прокалить в духовке или прокварцевать. Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке (на внешней стенке

песочницы). Мокрый песок по окончании занятия необходимо подсушить, поверхность сухого песка выровнять и сбрызнуть водой.

3. *Набор игрового материала* (хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями).

Организация игрового взаимодействия в песочнице

• Поднос с песком следует установить на большом и прочном столе, высота которого должна обеспечивать комфортные условия для работы детей.

• Все принадлежности для занятий следует размещать в маленьких корзиночках или ящичках на уровне глаз ребёнка.

• Необходимо категорически запретить детям бросаться песком.

• Песок время от времени следует очищать.

• Требуйте, чтобы перед началом занятий с песком дети мыли руки – таковы гигиенические нормы.

• Периодически поднос нужно пополнять песком.

• После занятий песок рекомендуется закрывать специальной крышкой.

Игра с игрушкой- «родителем» и игрушкой-«ребёнком»

«Родители» приводят «ребёнка» в «песочный» детский сад, где их уже ждёт Песочная фея — воспитательница. Воспитательница показывает малышу место, где он будет переодеваться, и помогает ему переодеться. Родители целуют малыша и оставляют ему в кармашке/мешочке конфету или печенье. Затем родители уходят (взрослый уносит игрушку из комнаты). Песочная фея-воспитатель вместе с малышом машут родителям и идут вместе в группу — песочницу, где уже приготовлено место для игровой комнаты: там стоит игрушечный столик с посудой, спальня с игрушечной кроваткой, туалет с игрушкой — имитация горшка. Часть песочницы может быть засажена веточками-деревьями — это игровой участок для прогулок на свежем воздухе. Далее игровой сюжет развивается в соответствии с реальной жизнью ребёнка в детском саду.

При многократном проживании в игре психотравмирующей ситуации, например расставания с родителями, у ребёнка наступает своего рода

снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации, так как его песочный опыт будет показывать предсказуемость и благополучный исход реальных событий: «каждое утро ты идешь в детский сад», «на некоторое время ты остаешься с другими детьми и взрослыми без родителей», «ты можешь весело поиграть с другими детьми», «воспитатель всегда поможет тебе», «ты должен слушать, что говорит и что просит тебя сделать воспитатель», «родители всегда придут за тобой, они любят тебя».

Таким образом, любую психотравмирующую или конфликтную ситуацию можно проиграть в песочнице. Не сразу, но постепенно «песочный опыт» проживания разных событий станет жизненным опытом самого ребёнка, который он начнет активно использовать в реальной жизни.

Упражнение **«Что же спрятано в песке?»**

Взрослый и ребенок вместе погружают в сухой песок кисти рук. И начинают ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф. Задача: полностью освободить руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки.

Игра **«Выкладывание на песке».**

Создавать изображения, а также украшать свои постройки или «выпечные изделия» из песка ребенок может с помощью камешков, желудей, семечек, ракушек, шишек или других природных материалов. Покажите ему, как можно выкладывать на песке узор, геометрические фигуры, контуры разных предметов, например вертолёта, тучи, цветка или целую картину с домиком, дорожками и деревьями. Поначалу взрослый может рисовать на песке палочкой контур предмета, а ребёнок будет выкладывать по нему изображение. Затем сам начнёт придумывать сюжеты для своих картин.

Литература:

3. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста", М. 2010.
4. Вердиго Н.П., Игры, которые лечат. Психотерапевтические игры. Дыхательные упражнения. Упражнение на снятие нервного напряжения

у детей. Упражнения на развитие эмоциональной сферы. Ароматерапия для детей, Архангельск, 2004.