Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

Консультация для родителей и педагогов

«Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции»

Подготовила и провела:

педагог-психолог

Горева Марина Вячеславовна

08 октября 2024г.

2024 г.

Консультация для родителей и педагогов

«Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции»

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Самостоятельно дети не могут избавиться от напряженного состояния, зачастую они даже не осознают, что с ними происходит. Помочь ребенку избавиться от этого состояния, научить его контролировать – это задача которая стоит перед взрослыми людьми, окружающими ребенка. Расслабление вызывается путём специально подобранных игровых приёмов. Дети выполняют расслабляющие упражнения не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь в данный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об эффективности выполненных упражненийможно судить по внешнему виду ребёнка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, у некоторых появляется сонливое состояние. Регулярное применение предложенных упражнений способствует улучшению общего эмоционального состояния ребенка, эмоциональной стабильности, повышению уровня работоспособности, улучшение сна. Упражнения для снятия напряжения направлены на мышечную релаксацию, их можно использовать как физкультминутки в любой момент в течение дня.

Упражнение «Шишки». «Вы-медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете их в лапах. Но вот медвежата устали и бросают свои лапки вдоль тела-лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам».

Упражнение «Холодно-жарко». «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли. Обхватили себя руками, голову прижали к рукам-греетесь. Согрелись расслабились… Но вот снова подул холодный ветер…»

Упражнение «Сорви яблоко» «Представьте себе, что перед вами растёт большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками».

Упражнение «Драгоценность». «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, у вас побелели косточки, кисти начинают дрожать. Но вот обидчик ушёл, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук свободно лежат на коленях… они отдыхают…»

Упражнение «Муравей». «Вы сидите на полянке, ласково греет солнце. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушиваемся на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с пальца (на выдохе). Носки вниз, стопы в стороны. Расслабить ноги: ноги отдыхают».

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

Упражнение «Пчёлка». «Представьте себе, летний тёплый день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчёлка собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя, пчёлку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух».

 Упражнение «Качели». «Представьте себе летний тёплый день. Ваше лицо загорает, ласковое солнце гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетает а солнышко пригревает (расслабление мышц лица)».

Упражнение «Муха». Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо хочет сесть муха. Она садиться то на нос, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаза. Согнать назойливое насекомое».

Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх) плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор пока не почувствуйте, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполняйте упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Наслаждайтесь состоянием покоя.»

Упражнение «Сосулька» («Мороженное») Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д, Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу».

Упражнение «Воздушный шар» Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. «Встаньте закройте глаза руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух. Одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, затем мышцы плеч. Шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.»

 Психологические игры и упражнения на релаксацию и снятие напряжения. Рассмотри предмет. Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план... Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?. . Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

 Смысл упражнения «Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Воздушный шарик

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со­считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-«надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

 Смысл упражнения. Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Семь свечей

 «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

 Смысл упражнения. Простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.