**Картотека игр по саморегуляции и снятию**

**психо­эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста**

**Автор: Воспитатель, Соколова Н.А.**

**(технология Н.Л. Кряжевой «Игротерапия - развитие эмоционального мира детей»)**

Данные упражнения представляют собой авторскую «Методику снятия психоэмоционального напряжения у детей» Надежды Леонидовны Кряжевой. Выполнять их с детьми необходимо, когда Вы чув­ствуете, что они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно 1—2 раза в неделю под спокойную музыку начитывать их перед сном. В упражнениях учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко вклю­чены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программ успокаивает де­тей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.   Очень полезно после выполнения упражнений поговорить с ребенком, как он себя чувствует, что представлял. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент. Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.

**«ПУТЕШЕСТВИЕ НА  ГОЛУБУЮ  ЗВЕЗДУ»**

 Наша родная планета — Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас  помечтаем  и  мы… Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы — команда межпланетного космического ко­рабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох — — выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, де­ржите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали… Вдох — выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох  — выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох — выдох, 2 раза. Мы летим  в  космосе.   На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель -Голубая   Звезда… И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля… Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранже­вые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, сереб­ристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и … чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы ради встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

**«ПОЛЕТ ПТИЦЫ»**

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо — это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох — выдох. После вдоха говорите про себя: «Я — лебедь», — потом выдохните. Вдох: «Я — лебедь» —  выдох (3 раза). Хорошо! Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плав­но… Молодцы! Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и… резко выпрямите… Глубокий вдох… и… о, чудо! Мы взлетели… Вдох — выдох (3 раза). Вдох — выдох… Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада… тишина… покой… Вдох — выдох… (3 раза). Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох — выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже… Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди… И вот ноги легко коснулись земли… Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным   был   полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бед­ствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрас­ное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

**Цель:** научить ребенка помогать самому себе, познакомить с методами саморегуляции

 **«Заряд бодрости»**

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Уш­ки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. По­массируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

предостережение: Взрослый следит за силой на­жима на важные точки жизнедеятельности и пра­вильностью нахождения точек.

 **«Спаси птенца»**

«Представь, что у тебя в руках маленький бес­помощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

 **«Сломанная кукла»**

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас со­бирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все -куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

 **«Торт»**

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверст­ники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник — мука, другой - сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т. д. Взрослый повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука - «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко - «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар - он «посыпает» тело, и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается - ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. - тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, при­касаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям. Замечание:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражне­нию.

2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т. д.

 **«Портрет»**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый -художник. Все остальные - краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» - спрашивает он у ребенка, - такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки - большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник при­касается к ней своей кистью (к участнику, выбрав­шему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются пор­третом, говорят, как он хорош.

замечание: Упорное нежелание ребенком «сохра­нить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

 **«Театр прикосновений»**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком - к груди, локтем - к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежа­щего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.

2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.

3. Поглаживаний должно быть мало.