

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа  
Староюрьевского района Тамбовской области



**Программа**  
**по профилактике и устранению тревожности,**  
**стресса, психоэмоционального напряжения**  
**учащихся**  
**"Без тревог"**  
**(1-4 классы)**

Автор-составитель-  
Копылова Надежда Михайловна,  
педагог - психолог

Староюрьево, 2019

## ***Пояснительная записка.***

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

Желательно при работе с тревожными детьми младшего школьного возраста использовать игры на телесный контакт, касания.

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.

### **Задачи программы:**

- Снизить тревожность.
- Усилить “ Я” ребёнка.
- Актуализировать чувство страха.
- Повысить психический тонус ребёнка.
- Осуществить контроль над объектом страха.
- Повысить уверенность в себе.

### **Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений со сверстниками

### ***1 этап – диагностический.***

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика

### ***2 этап – информационный.***

Цель : информирование родителей и педагогов о имеющихся признаках тревожности у учащихся

### ***3 этап – практический.***

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

### ***4 этап – контрольный.***

Цикл практических занятий рассчитан 10 занятий. Занятия проводятся группой. Данная программа коррекционно- развивающих занятий рассчитана на детей младшего школьного возраста (7- 10 лет). В каждой группе 5-6 человек.

### **Условия проведения занятий :**

- 1) принятие ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это прежде всего возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание .

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные ( контактные) – 1 занятие – включает объединение детей задания, направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно – направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе) , обучение.

3 блок – развлекательные + обучающие + контрольные.

Контрольный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы.

Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

### **Структура занятия.**

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка – 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

## Тематическое планирование

№	Темы программы	Кол. часов
1	Занятие 1 “Здравствуйте , это Я!”	20-30 мин.
2	Занятие 2 “Моё имя”	20-30 мин
3	Занятие 3 “Настроение”	30 мин.
4	Занятие 4 “ Настроение”	30 мин.
5	Занятие 5 “ Наши страхи”	30 мин.
6	Занятие 6 “ Я больше не боюсь!”	30 мин
7	Занятие 7 “ Волшебный лес”	30 мин
8	Занятие 8 “ Сказочная шкатулка”	30 мин
9	Занятие 9 “ Волшебники”	30 мин.
10	Занятие 10 “Солнце в ладошке”	30 мин
Всего часов:		10 часов

### Содержание программы

#### ЗАНЯТИЕ 1.“ ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я!”

**Цель:** знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

**Материалы для занятия:** магнитофон, спокойная музыка, , макеты кочек.

- **Разминка : Упражнение “ Росточек под солнцем”** Дети превращаются в маленький росточек ( сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.
- **Упражнение “ Доброе утро...”** Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т.д. , которые нужно пропеть .
- **Упражнение “ Что я люблю ?”** Дети в кругу , каждый говорит по очереди , что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.
- **Упражнение “ Качели”** Дети в парах . Один из участников ложится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.
- **Упражнение “ Угадай по голосу”** Один из игроков выходит за двери , остальные должны обнаружить , кто вышел из комнаты, и описать его.
- **Упражнение “ Лягушки на болоте”** Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

#### ЗАНЯТИЕ 2.“МОЁ ИМЯ”

**Цель :** раскрытие своего “Я”. Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости..

**Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомы для рисования.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”** см. 1 занятие.

**2. Упражнение “ Узнай по голосу”** Дети встают в круг , выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

**3. Игра “ Моё имя”** Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает имя, которое понравилось. Психолог говорит: “ Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий . т.д.

**4. Игра “ Разведчики”.** Дети выстраиваются змейкой друг за другом . В зале расставляются стулья беспорядочно . Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

**5. Упражнение “ Доверяющее падение”.** Дети встают друг против друга и сцепляют руки . Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

### **ЗАНЯТИЕ 3. “НАСТРОЕНИЕ”**

**Цель:** осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

**Материалы для занятия:** магнитофон, спокойная музыка.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.** См. занятие 1.

**2. Упражнение “ Возьми и передай ”.** Дети встают в круг , берутся за руки , смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**3. Упражнение “Неваляшка”.** Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка , двое других раскачивают эту неваляшку.

**4. Упражнение “ Превращения”.** Психолог предлагает детям :

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

**5. Упражнение “ Закончи предложение”.** Детям предлагается закончить предложение : Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

**6. Упражнение “ Горячие ладошки”**

### **ЗАНЯТИЕ 4. “ НАСТРОЕНИЕ”**

**Цель :** осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

**Материал к занятию:** магнитофон , спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.** См. 1 занятие.

**2. Упражнение “ Злые и добрые кошки”.** Чертим ручеёк . По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

**3. Игра “ На что похоже моё настроение?”.** Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог : “ Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

**4. Упражнение “ Ласковый мелок”.** Дети разбиваются на пары . По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

**5. Упражнение “ Угадай что спрятано в песке?”.** Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

**6. Упражнение “ Горячие ладошки”**

#### **ЗАНЯТИЕ 5. “ НАШИ СТРАХИ”**

**Цель:** стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

**Материалы к занятию :** магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.** См. 1 занятие.

**2. Упражнение “ Петушинные бои”.** Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так , что- бы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

**3. Упражнение “ Расскажи свой страх”.** Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.

**4. Рисование на тему “ Чего я боялся , когда был маленьким..”** Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

**5. Упражнение “ Чужие рисунки”.** Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

**6. Упражнение “ Дом ужасов.** Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

**7. Упражнение “ Горячие ладошки”**

#### **ЗАНЯТИЕ 6. “ Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ”.**

**Цель :** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, подушка, задорная музыка.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.** См . 1 занятие.

**2. Упражнение “Смелые ребята”.** Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: “ Бойтесь, меня бойтесь!” Дети отвечают : “ Не боимся мы тебя!” Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается ( ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать ,летать по комнате.

**4. Упражнение “ Страшная сказка по кругу”.** Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди , по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

**5. Упражнение “ На лесной полянке”.**Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки.Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

**6. Упражнение “ Прогони Бабу – Ягу”.**Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

**7. Упражнение “ Я тебя не боюсь”.**Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : “Я тебя не боюсь!”

**8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

### **ЗАНЯТИЕ 7. “ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС”**

**Цель :** развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

**Материалы к занятию :** магнитофон, спокойная музыка, макеты кочек,

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.**См. 1 занятие.

**2. Упражнение “ За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.”**Детям предлагается сказать за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

**3. Упражнение “ Лягушки на болоте”.** См. 1 занятие.

**4. Упражнение “Неопределённые фигуры”.**Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

**5. Игра “ Тропинка”.** Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке . По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. “ Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты , деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику , держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д..

**6. Упражнение “ Доверяющее падение”.** См. 2.занятие

**8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

### **ЗАНЯТИЕ 8. “ СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА”**

**Цель :** Формирование положительной “Я-концепции” , самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

**Материалы к занятию :** магнитофон , спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.** См. 1 занятие.

**2. Игра “ Сказочная шкатулка”.** Психолог сообщает детям , что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок . Далее он говорит : “Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они , чем они вам нравятся , как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

**3. Упражнение “ Конкурс боюсек”.** Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я..... этого не боюсь!”

**4. Игра “ Принц и принцесса”.** Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон . Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

**5. Упражнение “ Придумай весёлый конец”.** Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

**6. Рисование на тему “ Волшебные зеркала”.** Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем-небоящимся ничего и сильным. После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

**7. Упражнение “ Горячие ладошки”**

#### **ЗАНЯТИЕ 9. “ ВОЛШЕБНИКИ”**

**Цель :** снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

**Материалы к занятию :** магнитофон, спокойная музыка,

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”.** См. 1 занятие.

**2. Игра “ Путаница”.** Выбирается один водящий . Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

**3. Игра “ Кораблик”.** Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос , находящийся на корабле должен перекричать бурю : “ Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!”

**4. Упражнение “ Кони и всадники”.** Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня” , другой во “ всадника” . “Коням” завязывают глаза , а всадники встают сзади , берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” - бегать быстрее , а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями .

**5. Упражнение “ Волшебный сон”.** Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

**6. Рисуем , что увидели во сне .**

**7. Упражнение “ Волшебники”.** Один из детей превращается в волшебника . Ему завязывают глаза и предлагают догадаться , кто будет к нему подходить ; он ощупывают кисти рук.

**8. Упражнение “ Горячие ладошки”**

#### **ЗАНЯТИЕ 10. “ СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ”**

**Цель:** освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

**Материалы к занятию :** магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

**1. Упражнение “ Росточек под солнцем”**



**2. Упражнение “ Неоконченные предложения”.** Детям предлагается предложения , которые нужно закончить. “Я люблю...” , “Меня любят...” , “ Я не боюсь...” , “Я верю...” “ В меня верят...” , “ Обо мне заботятся...”

**3. Игра “ Баба- Яга”** По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. “ Баба-Яга , костяная нога . С печки упала, ногу сломала . Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!” Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

**4. Игра “ Комплименты”.** Стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа , ребёнок говорит : “ Мне нравится в тебе....” Принимающий кивает головой и отвечает: “ Спасибо , мне очень приятно!” Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

#### **6. Упражнение “Солнце в ладошке”**

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки – рисунки друг другу..

**Солнце в ладошке, тень на дорожке,  
Крик петушиный , мурлыканье кошки,  
Птица на ветке, цветок у тропинки,  
Пчела на цветке , муравей на травинке,  
И рядышком - жук , весь покрытый загаром.-  
И всё это - мне , и всё это- даром !  
Вот так – ни за что ! Лишь бы жил я и жил,  
Любил этот мир и другим сохранил....**

#### **7. Упражнение “ Горячие ладошки”**

**Технологии, методы и приемы, используемые в данной программе:**

- **Сказкотерапия.**

Активизация ресурсов, потенциала личности, осознание чувств, эмоций.

- **Игротерапия.**

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности, страхов и повышения уверенности в себе.

- **Телесная терапия.**

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

- **Арт-терапия.**

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

- **Релаксация.**

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения.

- **Концентрация.**

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

- **Функциональная музыка.**

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

## **Подвижные игры.**

### **Упражнения на релаксацию и дыхание.**

#### **"Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

#### **"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **"Корабль и ветер"**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. "Представьте себе, что наш парусник плывет 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 еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **"Подарок под елкой"**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. "Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

#### **"Дудочка"**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

### **Этюды на расслабление мышц.**

Приведенные ниже этюды рекомендованы М. И. Чистяковой в книге "Психогимнастика" и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны

для разных категорий: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения в нашей модификации.

### **"Штанга"**

#### **Вариант 1**

Цель: расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

#### **Вариант 2**

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным."А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

### **"Сосулька"**

Цель: расслабить мышцы рук."Ребята, я хочу загадать вам загадку:

*У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет.*(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

### **"Шалтай-болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

*Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне.*(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

### **"Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. "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!"

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### **"Насос и мяч"**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая

движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

### **Игры, способствующие расслаблению.**

Следующие три игры позаимствованы из книги К. Фопеля "Как научить детей сотрудничать". Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

#### **"Водопад"**

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

#### **"Танцующие руки"**

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "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. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа 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. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

**Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.**

### **"Гусеница"**

Цель: Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. 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 впереди стоящего. 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 определенному маршруту".

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

### **"Смена ритмов"**

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

### **"Зайки и слоники"**

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению 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 будем 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.

### **"Волшебный стул"**

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### **"Театр масок"**

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!"

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: "Все работали хорошо, особенно страшной

была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"  
Источник: книга Елены Лютовой и Галины Мониной "Шпаргалка для взрослых".