МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Нижнетавдинский детский сад «Колосок»

**Коррекционные игры и упражнения, направленные на преодоление сложностей у детей дошкольного возраста с ЭВС.**

**Релаксационные упражнения.**

**Педагог-психолог:** Л.Л. Черанева

**Игра «Добрая и злая кошка»**

**Цель:** коррекция поведения агрессивных детей; снижение психического напряжения, ослабление негативных эмоций.

Взрослый предлагает детям сначала изобразить злых кошек, затем под спокойную музыку – добрых кошек (релаксация).

**Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи»**

**Цель:** коррекция эмоциональной сферы психики; снятие барьеров в общении, мышечного напряжения.

Ведущий говорит детям: «Все мы – львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу «Рычи, лев, рычи!», начинайте громко рычать». Затем ведущий предлагает детям изобразить паровоз. Дети встают в шеренгу, положив друг другу руки на плечи. «Паровоз» едет в разных направлениях то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры происходит «крушение» и все падают на пол. Затем дети слушают спокойную музыку (релаксация).

**Игра «Комплименты»**

**Цель:** коррекция и развитие эмоциональной сферы психики, снятие психического напряжения, преодоление барьеров в общении.

Дети берутся за руки и образуют круг. Глядя в глаза, дети по очереди говорят друг другу несколько добрых слов, за что-нибудь хвалят. Принимающий комплимент кивает головой: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

**Игра «Азбука настроения»**

**Цель:** знакомство с разным эмоциональным состоянием окружающих людей, развитие способности понимать это состояние.

Детям, сидящим за столом, ведущий дает набор карточек (6 штук), на каждой из которых изображены разные эмоциональные состояния персонажа. Ведущий просит детей найти карточки, на которых персонаж радуется, обижен, сердится и т.д. Дошкольники показывают соответствующие карточки. Затем взрослый просит детей рассказать случаи из своей жизни, когда они испытывали такие же чувства.

**Упражнение «Ласковые лапки»**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**Игра «Закончи предложение».**

**Цель:** умение детей распознавать свои эмоции и чувства. Детям по очереди предлагается закончить предложения: “Я обижаюсь, когда…”; “Я сержусь, когда…”; “Я грущу, когда…” и т.п.

**Этюд «Кто как радуется».**

**Цель:** развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, преодолевать отрицательные эмоции. Детям предлагается встать в круг и показать без слов, как они радуются при встрече с другом, подарку и т. Д

**Рисование на тему: «Рисуем страх».**

Детям предлагается нарисовать то, чего он больше всего боится. А затем ребенку предлагается порвать листок, смять, разрезать.

**Упражнение «Колечко».**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Упражнение «Цвета настроения».**

На листе бумаги нарисован круг. Психолог предлагает ребенку раскрасить этот круг теми цветами, которые соответствуют его настроению. Можно обсудить с ним выбор цвет.

**Упражнение «Кулак—ребро—ладонь».**

 Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командам(«кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**Упражнение «Довольный слон».**

Для проведения игры потребуются картинки с изображением мордочек животных. Ведущий поднимает карточку со схемой эмоции и просит найти картинку с животным, который испытывает то же чувство.

**Упражнение «Тренируем эмоции»**

**Цель:** Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает детям:

а) нахмурится как:

* осенняя туча;
* рассерженный человек;

б) позлиться, как:

* злая волшебница;
* два барана на мосту;
* голодный волк;
* ребёнок, у которого отняли мяч;

в) испугаться, как:

* заяц, увидевший волка;
* котёнок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как:

* кот на солнышке;
* само солнце;
* хитрая лиса;
* будто ты увидел чудо.

**Игра «Моё имя».**

**Цель:** идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Ведущий задает вопросы; дети по кругу отвечают.

* Тебе нравится твоё имя?
* Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

Ведущий говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе  с людьми? Сегодня вы маленькие и имена у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Ваня – Иван, Маша – Мария» и т.д.

**Упражнение «Пальчики-мордашки»**

**Цель:** создание благоприятного эмоционального интеллекта (рекомендовано проводить в начале и в конце учебной недели для создания положительного настроя и снятия напряжения).

Описание: Педагог предлагает обвести ладонь на листе бумаги и представить, что каждый пальчик – это день недели. Необходимо пофантазировать и нарисовать «лицо-настроение» каждому дню.

**Упражнение «Чудо-ладошки»**

**Цель:** Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях «радость-грусть», развитие воображения и мелкой моторики.

Описание: Педагог раздает детям сложенный пополам альбомный лист и предлагает обвести ладошку и представить, что одна ладошка у них веселая, а другая грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная, педагог предлагает на отпечатках ладошек нарисовать личико, — глазки, брови и ротик. Затем необходимо проанализировать вместе с ребенком, чем отличаются положение рта, глаз, цвет.

**Релаксационные упражнения  с детьми.**

**Релаксация** *-* глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим. Последний создаёт наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала.

Релаксация является частью психологического лечения. Она помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

***Упражнение «Кулачки».***

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)*

Пальчики сильней сжимаем-

Отпускаем разжимаем…» *(разжать)* *(2 раза)*.

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!

***Упражнение «Потягивание».***

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

***Упражнение «Шишки».***

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах *(напряжение)*. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам…

***Упражнение «Шарик».***

Цель: напряжение и расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились.

«Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем *(вдох)*.

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко…ровно…глубоко…»

***Этюд «Четыре стихии».***

Цель: развитие внимания, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие стоят в кругу. Ведущий произносит слова:

***«Земля»*** — руки вниз;

***«Вода»*** — руки вперёд;

***«Воздух»*** — руки вверх;

***«Воздух»*** — вращение руками.

Восстановление дыхания.

***Упражнение «Солнышко и тучка».***

Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.

*«Солнышко зашло за тучку, стало холодно»*

Дети сжимаются в комок, чтобы согреться, при этом задерживают дыхание.

*«Солнышко вышло из — за тучки, стало тепло.»*

Дети расслабляются. Выдох.

**Упражнение *«С»*.**

Цель: снятие речевых зажимов.

«Са – са – са, са – са – са, ой – ой! Летит оса!

Сы – сы – сы, сы – сы – сы – не боимся мы осы!

Су – су – су, су – су – су – видел кто из вас осу?

Сы – сы – сы, сы – сы – сы – мы не видели осы.

Са – са – са, са – са – са – отгадайте где оса.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – вот поймать карася!

Се – се – се, се – се – се – карасей ловили все.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – не поймали карася.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – жили были два гуся.

Ся – ся – ся, ся – ся – ся – вот история и вся!».

***Упражнение «З».***

Цель: снятие речевого зажима.

Обратить внимание: кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка умеренно вытянута.

«За – за – за, за – за – за – здесь привязана коза.

Зы – зы – зы, зы – зы – зы – мало травки у козы.

Зу – зу – зу, зу – зу – зу – отвязали мы козу.

За – за – за, за – за – за – залезает в сад коза.

Зу – зу – зу, зу – зу – зу – привязали мы козу.

За – за – за, за – за – за – здесь привязана коза».

***Летняя ночь (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Ночная симфония»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствует себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину… Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным… Дышим глубоко, ровно, легко…

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии…

***Отдых на море (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Шум прибоя»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке… Вам тепло и приятно…

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животику… Дышим глубоко, ровно, легко… Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно…

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем… Дышим глубоко, ровно, легко…

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнутся, всем открыть глаза и встать!

***Отдых в волшебном лесу (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Лесные звуки»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые… У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко…

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

***Водопад (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Журчание воды»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

***Радуга (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Лесные звуки»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

***Полет к звездам (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Шум прибоя»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам… Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно.

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

***Сердечки (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Стук сердца»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук… Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте… Тук-тук, тук-тук…

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук… Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

***Рыбки (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения: ***«Журчание воды»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

***Волшебный сон (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения ***«Ночная симфония»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются…  
Глазки закрываются…  
Мы спокойно отдыхаем, *(2раза)*  
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ручки отдыхают…  
Ножки тоже отдыхают…  
Отдыхают, засыпают… *(2раза)*

Шея не напряжена  
И расслабленна…  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется. *(2раза)*

Дышится легко, ровно, глубоко.  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

***Солнечные зайчики (релаксатор)***

Звуковое сопровождение упражнения ***«Лесные звуки»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.