

Упражнения направленные, на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Лифт».

Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

- Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.
- Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

Упражнение «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках.

Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

- Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.
- Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
- Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.
- Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.
- Снова вдохните и наполните легкие воздухом.
- Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.
- Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

Упражнение «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

- «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.
- «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».
- «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.
- «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.
- «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

РАСТЯЖКИ

Упражнение «Росток»

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

- 1-2 - медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;
- 3-4 - медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;
- 5-6 - выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;
- 7-8 - медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены;
- 9-10 - все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

Упражнение «Марионетки»

Лежа на спине, руки вытянуты за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем одновременно одной рукой и ногой, затем другой рукой и ногой, имитируя марионетку на веревочке.

Примечание. Проследите за положением ребенка. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Взяв ребенка за руку или за ногу, проверьте, насколько он расслаблен.

Упражнение «Потягивание»

Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вытянуты вдоль тела и

свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

Упражнение «Ежик»

Стоя на коленях, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобно). При выдохе плечи подать вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Упражнение «Свеча»

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начинает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ (ПИРС)

Упражнение «Упираемся в стену»

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

Примечание. Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

Упражнение «Давим кулаками на стол»

Сесть, положить кулаки на стол и осуществлять давление кулаками на стол.

Упражнения в парах

«Два барашка». Дети стоят на четвереньках, упираясь плечом в плечо друг друга, стараясь сдвинуть партнера с места.

«Сдвинь скалу». Дети сидят на полу и, упираясь спиной в спину партнера, стараются сдвинуть друг друга с места.

«Сиамские близнецы». Дети стоят спиной друг к другу (соприкасаясь головой, спиной и ногами), сцепив с партнером руки в области локтевых суставов. Оставаясь на месте, одновременно тянут локти партнера вперед.

РЕЛАКСИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Порхание бабочки».

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

Упражнение «Цветок».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево.

А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

Упражнение «Необычная радуга».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».