**Рекомендации воспитателям**

**по организации психологических «Пятиминуток»**

 **с детьми на группе ДОУ**

**Цели:** снятия мышечного и эмоционального напряжения, отработка конкретных эмоционально- положительных навыков взаимодействия между детьми группы по формированию стрессоусточивости у дошкольников для обеспечение общего эмоционально-положительного фона развития и воспитания детей.

**Рекомендуемые упражнения:**

1. Упражнение «Передай»

- Посмотрите какой чудесный у меня мячик. Он не простой, а волшебный, с улыбкой. Когда вы передаёте его кому-либо, с ним передаётся ваша доброта, ваше тепло и радость. Приятно получить такой мячик! Сейчас мы будем передавать его по кругу.

2. Упражнение «Мы с тобой одна семья»

Ты и я, ты и я, (дети указывают пальчиком друг на друга.)

Мы с тобой одна семья. (Кладут руки на плечи друг другу.)

Вместе читаем, (Делаем газету.)

Вместе играем, (Берутся за руки и кружатся.)

Вместе и во всём (Хлопают в ладоши попарно.)

Друг другу помогаем.

3. Вступительное слово

*Дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального напряжения, возбуждения. Виной тому может быть усталость, кризис, стресс по тем или иным причинам и другие причины. Воспитатели могут снять это напряжение, успокоить малыша, используя различные игры, создающие положительный эмоциональный фон и для релаксации.*

Здравствуйте!

Я рада всех видеть!

Называю поимённо воспитанников и по подсказкам детей взрослых.

Вот мы и познакомились.

4. Психогимнастика «После дождя»

-Представьте жаркое лето, только прошёл дождь. Ярко светит солнышко, отражаясь в многочисленных лужах. Как много здесь луж! Давайте постараемся пройти осторожно, стараясь не замочить ног. (Звучит спокойная музыка и родители осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, привлекая к игре своих детей.)

-Ой, расшалились наши дети, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Ой, как нам весело! (Звучит весёлая музыка.)

5. Психогимнастика «Растёт цветок»

- В солнечный день садовник посадил в землю семечко (дети присаживаются, сжимаясь в комочек, обхватив колени руками, опустив голову).

Поливал, поливал его садовник (родители изображают действия садовника). И семечко стало расти, у него появились маленькие росточки (распрямляется туловище, руки поочерёдно выбрасываются вверх.)

Росло, росло, радовалось тёплому солнышку (улыбка, удовольствие на лице «садовников» и «цветков») и, наконец, выросло в прекрасный цветок (встать и изобразить руками цветок, приставив ладошки к голове. А «садовники» любуются делом своих рук.) Вот такой красивый и счастливый (удовольствие и радость на лице). Дули ветры, цветок качался, шевелил листочками, хмурился, но стоял (дети качаются, нахмурив брови, напряжены.) Наступила пасмурная, дождливая осень. Цветок лёг на землю. (Дети ложатся на ковёр рядом с родителям и поглаживают «цветочки».)

Но он не погиб, у него появились новые семена (улыбка, и весной они снова взойдут и вырастут, превратившись в прекрасный цветок. (Дети встают и изображают цветок. А родители любуются своим детищем. Улыбка и удовольствие на лице.)

**Информация для педагогов:**

*Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!*

*Сжимание мышц кистей рук также затормаживают отрицательные эмоции!*

5. Игра «Птичка»

У взрослых в руках по прищепке. Взрослые сопровождают действия с прищепкой текстом.

Птичка клювом повела, (Руки с прищепкой поворачиваются

из стороны в сторону.)

Птичка зёрнышки нашла, (Рука ребёнка показывает ладошку с

воображаемыми зёрнышками.)

Птичка зёрнышки поела, (Пощипывание прищепкой ладошки

ребёнка.)

Птичка песенку запела. (Прищепка ритмично открывает и

закрывает «ротик»-поёт. Взрослые

и дети напевают: «Ля-ля-ля! »

У детей в руках по прищепке. Дети сопровождают действия с прищепкой текстом.

6. Игра «Глупая ворона»

У детей и взрослых по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Свои действия с прищепкой сопровождают проговариванием стихотворного текста.

Глупая ворона (Прищепка ритмично открывает и

Увидела бумагу- закрывает «ротик».)

Как её ухватит. (Наклон кисти с прищепкой и

Думала конфета, захват фантика.)

Оказалось… фантик.

7. Игра «Тихий час для мышат»

Психолог предлагает всем детям превратиться в мышат и показать, как они обедают—откусывают кусочки сыра; гладят свои животики—наелись; показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации на 2-3 минуты. А взрослые поглаживают своих деток-мышат. На счёт «три» все мышата превращаются в ребят. Психолог говорит: «Откройте глаза. Вы отдохнули и у вас хорошее настроение. Ваши мамы и папы тоже нуждаются в отдыхе после работы и разных дел. Надо и им дать отдохнуть и помочь расслабиться». Теперь взрослые укладываются «спать» на коврик и их поглаживают их детки-мышата.

8. Игра «Шишки»

«А теперь ребята уже медвежата, а мамы-медведицы, а папы-медведи. Медведицы и медведи бросают вам медвежатки шишки (шишки возможно сделать совместно из бумаги или имитировать соответствующими движениями, а вы их ловите и тоже бросайте».

В конце игры: «Но вот все устали и роняют лапки вдоль тела—лапки отдыхают».

**9. «Воздушный шар».**

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх, набрать воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, 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.

**10. «Артистическое приседание».**

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психо - эмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

**11. «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи).**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**12. «Лимон» (расслабление мышц рук)**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**13. «Слон» (расслабление мышц ног)**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**14.«Сосулька» (быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. 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. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

**15. «Тишина» (расслабление всего организма).**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

**16. «Бубенчик».**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

**17. «Задуй свечу».**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**18. «Пара».**

Стоя, друг против друга, и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

**19. «Летний денек».**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

И на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

**20. «Муха».**

(Снятие напряжения с лицевой мускулатуры).

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

21.Этюд «Смелые ребята»

Цели. Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. Дети выбирают ведущего — он страшный дракон. Ребенок 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 (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате

22.Игра «Тень»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности. Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок— «путник», другой — его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.

23.Игра «Слепой и поводырь»

Цель. Развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети могут оставаться в парах, на которые они разбились в предыдущей игре, или образовать новые. Один — «слепой», другой — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья) У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

24. Обсуждение

Обсуждаете с детьми их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих ролях? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?