Государственное казeнное учреждение

социального обслуживания

«Светлоградский социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних»

**ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

**для предупреждения и снижения**

**агрессивности.**

Составила: педагог – психолог

Григоренко А. В.

г. Светлоград

2012г

**Пояснительная записка**.

В поведении и развитии детей дошкольного возраста проживающих в стационарном отделение ГКУСО «Светлоградский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» часто встречаются различные нарушения (агрессивность, вспыльчивость, пассивность, гиперактивность), отставание в развитии и различные формы детской нервности (невропатия, неврозы, страхи).

Результаты психолого-педагогической диагностики подтвердили наличие форм отклоняющегося поведения у детей дошкольного возраста, что явилось побудительной причиной для создания игровых комплексов, как формы коррекции агрессивного поведения. Для создания игрового комплекса были использованы рекомендации и авторские разработки З.И. Бересневой, Г.Н. Казаковцевой; адаптированный вариант методик Луковенко, Т. Г. «Профилактика агрессивного поведения детей – сирот» / Т. Г. Луковенко // Образование и саморазвитие. 2007. № 4. С. 134 – 139. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,1999, 384 с.;

Каждый комплекс, включает в себя игры, решающие следующие **задачи:**

- Формировать у детей чувства идентификации с коллективом.

- Создать в группе атмосферу гуманного и доброжелательного отношения.

- Создать условия для снижения эмоционального напряжения.

- Нейтрализовать негативные переживания детей, развить толерантность и позитивный социальный опыт личности.

- Преодолевать у детей состояние внутренней изоляции.

-Развивать у детей способность видеть и понимать другого ребенка.

- Формировать произвольные формы поведения.

**Время проведения** каждого комплекса варьируется от 15 до 20 минут. **Оптимальное количество участников** от 5 до 10 человек.

Оборудование, применяемое во всех комплексах, минимальное и легко доступное, из того, что всегда под рукой.

**Игровой комплекс №1**

Оборудование: музыка для релаксации, музыка для подвижных игр, игрушка для мотивации.

**«Приветствие без слов»**

*Задачи:* преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

«Ребята, как вы обычно здороваетесь? Давайте придумаем, а как можно поздороваться без слов. Например, животные не умеют разговаривать, но они тоже могут приветствовать друг друга». Детям предлагается поздороваться носами, руками, кивками, похлопыванием поплечу, глазами, улыбками и т.д. Основное правило игры: "Ты попробуй поздороваться так, чтобы другому человеку от этого было приятно».

**«Поиграем с ручками»**

*Задачи:* способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Развивать функциональную деятельность головного мозга.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

1.Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

3. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

4. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

5. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

6. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

**7.**Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

*Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрей лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, на замочек их закрою и тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

**«Зеркало эмоций»**

*Задачи:* формировать умения видеть не только внешние, но и внутренние особенности сверстника - его черты характера, умения, способности.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Детям предлагается поиграть в «зеркало» с изображением определенного настроения. Детям предлагается: «Ребята, у вас бывает разное настроение. Давайте посмотрим, как это выглядит со стороны». Выбирается один ребенок, который выражает различное настроение: радость, грусть, гнев, отвращение, испуг. Остальные должны отгадать и повторить то настроение, которое показывает ведущий.

**«Дракончик»**

*Задачи:* сплочение детского коллектива. Преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Играющие выстраиваются в цепь, держа друг друга за талию. Первый старается поймать последнего, а последний старается убежать. Главное не расцепить цепь, чтобы дракончик не «умер».

**«Цветы»**

*Задачи:* компенсировать дефицит тактильных ощущений.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Дети располагаются в группе произвольно. Воспитатель читает стихотворение, сопровождая его игровыми действиями.

Воспитатель: брошу в землю семена.

Воспитатель легко касается головы каждого ребенка, дети приседают. Поливать мне их пора.

Воспитатель поглаживает каждого ребенка по голове, дети соединяют ладошки над головой.

Из зеленых из росточков...*(Поглаживает ладошки детей.)* Появляются цветочки. Дети встают.

Наши алые цветки раскрывают лепестки.

Дети разводят ладошки. Ветерок чуть дышит.

Дети дуют. Лепестки колышет.

Дети покачивают руками над головой.

**«Копилка хороших поступков»**

*Задач*и: формировать умения анализировать свои поступки и поступки других детей.

*Время* *проведения*: 2-3 минуты.

*Ход* *игры*:

Дети садятся в круг и пытаются по очереди вспомнить, все хорошее, что было сделано за день. Как только обнаруживается поступок, который единогласно признается хорошим его «складывают» в воображаемую копилку.

**Игровой комплекс №2**

Оборудование: музыка для релаксации, музыка для подвижных игр, игрушка для мотивации.

**«Цветочная клумба»**

*Задачи:* обучить детей социально приемлемым формам поведения. Преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Воспитатель предлагает детям поиграть: «Ребята, представьте себе цветочную клумбу, на которой растет много цветов. Все цветы растут рядышком, и поэтому клумба похожа на разноцветный ковер. С наступлением утра все цветы распрямляют свои стебельки, расправляют листочки, поворачиваются к солнышку, улыбаются ему. Легкий ветерок помогает им поздороваться: они нежно и ласково дотрагиваются друг до друга лепестками и кивают головками цветов. Прохожие восхищаются дружной и красивой клумбой. Давайте понарошку изобразим такую клумбу».

**«Непослушные детишки»**

*Задачи:* преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров; способствовать выходу эмоционального перенапряжения.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Дети располагаются произвольно. Воспитатель читает стихотворение, дети отвечают и выполняют называемые действия.

Воспитатель: Непослушные ребята

Меня слушать не хотят.

Ножками потопайте.

Дети: Нет, нет, нет!

Воспитатель: ручками похлопайте.

Дети: нет, нет, нет!

Воспитатель: головкой покивайте.

Дети: нет, нет, нет!

Воспитатель: со мною поиграйте.

Дети: Нет, нет, нет!

Воспитатель: Ах, какие озорные, непослушные какие! *(Грозит пальцем.)* Ножками не топайте!

Дети: будем, будем, будем! *(Топают ногами.)*

Воспитатель: ручками не хлопайте.

Дети: будем, будем, будем! *(Хлопают в ладоши.)*

Воспитатель: головкой не кивайте.

Дети: будем, будем, будем! *(Кивают головой.)*

Воспитатель: со мною не играйте.

Дети: будем, будем, будем! *(Прыгают на месте.)*

Воспитатель: ах, какие озорные, Непослушные какие!

*(Держится за голову и качает ею.)* Скачут детки-шалунишки, Могут потерять штанишки.

Дети прыгают на месте.

Тише, тише, ребятишки, Отдохните, шалунишки.

Дети приседают, имитируют сон.

**«Паровозик»**

*Задачи:* преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг друга. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведёт всю группу через разные препятствия.

**«Липучка»**

*Задачи:* нейтрализовать негативные переживания детей.

*Время проведения:*2-3 минуты.

*Ход игры:*

Все дети убегают от «салочки», которая является «липучкой». Тот, кого поймала «липучка», присоединяется к ней, и они, взявшись за руки, продолжают ловить других детей. Каждый следующий, кого поймала «липучка», присоединяется к ней. Когда все дети будут пойманы, они встают в круг и говорят: «Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать».

**«Телефон настроения»**

*Задачи:* обучение эмпатии, толерантности.

*Время проведения:*1-2 минуты.

*Ход игры:*

Дети садятся в ряд. Взрослый говорит: «Ребята, вы все разговаривали по телефону. Когда он исправный, то вы слышите то, что вам говорят, а когда сломанный, то слышите неправильно. Давайте с вами попробуем поиграть. Для этого все закрывают глаза, а первый в ряду загадывает какое-то настроение. Он «будит» соседа и показывает свое настроение. Сосед будит следующего и так до конца цепочки. Последний называет настроение, которое ему показали. Если он называет правильно, тотелефон можно считать исправным».

**«Дочки – матери»**

*Задачи:* обучение социальным формам поведения, релаксация, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения*:2-3 минуты.

*Ход игры*:

Дети садятся парами. Один ребенок изображает родителя, а второй ребенка. Родитель качает, гладит и заботится о своем сыне или дочери, убаюкивает. Затем дети меняются местами.

**Игровой комплекс №3**

Оборудование: музыка танцевальная, музыка для релаксации, игрушка для мотивации.

**«Самопрезентация»**

*Задачи:* обучение социальным формам поведения, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения*:2-3 минуты.

*Ход игры:*Дети образуют круг. Каждый ребенок, по очереди, становится в круг, называет свое имя, рассказывает о себе, что-нибудь, затем каждый по кругу говорит, что-нибудь хорошее о ребенке, стоящем в кругу.

**«Хлопковый массаж»**

*Задачи*: снижение мышечного тонуса; компенсация дефицита

тактильных ощущений.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*Дети выстраиваются друг за другом. Похлопывают друг друга ладонями. Каждый должен постараться, похлопать так, как хотелось бы, чтобы похлопывали самого.

**«Передай маску»**

*Задачи***:** преодолевать у детей состояние внутренней изоляции;

эмоциональное развитие, расширение поведенческого репертуара.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*Все сидят в кругу. Соседу с права нужно показать какое-то выражение лица, следующий ребенок должен показать такое же. Пройдя по кругу, дети рассказывают, какие эмоции изображали.

**«Движения животных»**

*Задачи*: развивать навыки аудирования, снизить мышечное напряжение.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Повторяем движения по тексту.

Давай поскачем как кузнечик.

Давай повиляем хвостиком, как собачка.

Давай походим, как слоник.

Давай полетаем, как птичка.

Давай поплаваем, как рыбка.

**«Тряпичные куклы»**

*Задачи*: способствовать выходу эмоционального перенапряжения.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*Дети под музыку начинают расслабляющие движения сначала рук, затем рук и головы, ног и всего тела. Изображают тряпичную куклу, которая вертится во все стороны.

**«Ты мне нравишься»**

*Задачи*: обучение социальным формам поведения, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*Дети сидят или стоят в кругу. Ребенок бросает мяч и говорит: «Ты мне нравишься потому, что…». Мяч должен побывать у каждого ребенка.

**«Морские звездочки»**

*Задачи*: релаксация

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Звучит спокойная музыка. Дети ложатся на пол, раскинув в стороны руки и ноги, закрывают глаза, изображают морские звездочки.

**Игровой комплекс №4**

Оборудование: музыка танцевальная, музыка для релаксации, игрушка для мотивации.

**Приветствие без слов**

*Задачи:* преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

«Ребята, как вы обычно здороваетесь? Давайте придумаем, а как можно поздороваться без слов. Например, животные не умеют разговаривать, но они тоже могут приветствовать друг друга». Детям предлагается поздороваться носами, руками, кивками, похлопыванием поплечу, глазами, улыбками и т.д. Основное правило игры: "Ты попробуй поздороваться так, чтобы другому человеку от этого было приятно».

**«Поиграем с ушками»**

*Задачи:* способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Развивать функциональную деятельность головного мозга.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

Несколько секунд дети сидят тихо с закрытыми глазами.

*Примечание.* Количество повторений каждого упражнения для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди, и скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом покрутили козелком.

— Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.

— Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

— А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!

**«Дискотека кузнечиков»**

*Задачи*: способствовать выходу эмоционального перенапряжения.

*Время проведения:* 6-8 минут.

*Ход игры:*

Воспитатель включает танцевальную музыку и предлагает детям представить себя птичками и танцевать, как птички. Затем задание меняется, дети становятся медвежатами, зайчатами и т.д.

**«Дрозд»**

*Задачи*: разрушение защитных барьеров, компенсация дефицита тактильных ощущений.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Дети делятся на пары и повторяют движения по тексту:

Я дрозд и ты дрозд.

У меня нос и у тебя нос.

У меня ротик и у тебя ротик.

У меня щечки и у тебя щечки.

У меня ушки и у тебя ушки.

Мы любим друг друга.

Пары меняются по кругу.

**Когнитивное упражнение «Чаша доброты»**

задачи: развивать толерантность и позитивный социальный опыт личности, формировать чувство самоценности и ценности других, способствовать принятию детьми друг друга, настроить на совместную деятельность и позитивный контакт друг с другом.

*Ход игры:*

Все встают в круг. Инструктор поясняет: « Представьте, что мы с вами большая чаша, очень, очень большая. Давайте наполним ее до краев своей добротой. Чувствуете, как чаша наполняется? А мы с вами становимся добрее? Мы можем делиться с другими своей добротой, но наша чаша всегда будет оставаться полной. А теперь давайте поделимся с гостями нашей добротой, чтобы у всех было много доброты и хорошего настроения».

**Игровой комплекс №5**

Оборудование: музыка для релаксации, игрушка для мотивации.

**«Кто громче?»**

*задачи:* формировать произвольные формы поведения, снять эмоциональное напряжение.

*Время проведения*: 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Ведущий предлагает, как можно громче выкрикнуть, каждому ребенку, свое имя. По сигналу ведущего игра начинается и заканчивается. По ходу игры ведущий делает комментарии как можно смешнее, путая имена детей.

**«Телефон настроения»**

*Задачи:* обучение эмпатии, толерантности.

*Время проведения:*1-2 минуты.

*Ход игры:*

Дети садятся в ряд. Взрослый говорит: «Ребята, вы все разговаривали по телефону. Когда он исправный, то вы слышите то, что вам говорят, а когда сломанный, то слышите неправильно. Давайте с вами попробуем поиграть. Для этого все закрывают глаза, а первый в ряду загадывает какое-то настроение. Он «будит» соседа и показывает свое настроение. Сосед будит следующего и так до конца цепочки. Последний называет настроение, которое ему показали. Если он называет правильно, тотелефон можно считать исправным».

**«Туристы»**

*Задачи:* преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:*3-4 минуты.

*Ход игры:*

Воспитатель делит детей на две команды. Из одной команды создаются препятствия, а вторая команда туристы. Туристы идут по маршруту, преодолевая все препятствия. Затем команды меняются местами.

**«Хлопковый массаж»**

*задачи*: снижение мышечного тонуса; компенсация дефицита

тактильных ощущений.

*Время проведения*:1-2 минуты.

*Ход игры:*

Дети выстраиваются друг за другом. Похлопывают друг друга ладонями. Каждый должен постараться, похлопать так, как хотелось бы, чтобы похлопывали самого.

**«Колдун»**

*задачи*: формирование умения видеть не только внешние, но и внутренние особенности сверстника.

*Время проведения*:2-3 минуты.

*Ход игры:*

Детям предлагается следующий сюжет: «Жил-был злой колдун. Он был очень старым и хотел иметь ученика. Для этого он украл одного ребенка из нашей группы. Для того, чтобы его выручить, мы должны назвать все хорошее, что есть у этого ребенка, чтобы доказать колдуну, что такой хороший ребенок не подходит ему в ученики».

**Копилка хороших поступков**

*Задачи:*формировать умения анализировать свои поступки и поступки других детей.

*Время проведения*: 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Дети садятся в круг и пытаются по очереди вспомнить, все хорошее, что было сделано за день. Как только обнаруживается поступок, который единогласно признается хорошим его «складывают» в воображаемую копилку.

**Игровой комплекс №6**

Оборудование: музыка танцевальная, музыка для релаксации, игрушка для мотивации, бросовая бумага, корзина для бумаг.

**Приветствие без слов**

*Задачи:* преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

«Ребята, как вы обычно здороваетесь? Давайте придумаем, а как можно поздороваться без слов. Например, животные не умеют разговаривать, но они тоже могут приветствовать друг друга». Детям предлагается поздороваться носами, руками, кивками, похлопыванием поплечу, глазами, улыбками и т.д. Основное правило игры: "Ты попробуй поздороваться так, чтобы другому человеку от этого было приятно».

**Магазин настроения**

*Задачи:* формировать умения видеть не только внешние, но и внутренние особенности сверстника - его черты характера, умения, способности.

*Время проведения:*3-4 минуты.

*Ход игры:*

Дети садятся в ряд, выбирается ребенок, который приходит в «магазин настроения» и просит любое настроение: «Я пришел к вам за радостью (весельем, испугом, интересом)». Остальные дети должны исполнить просьбу покупателя и попытаться «заразить» весельем или напугать, успокоить, рассказать что-то интересное, страшное и т.д.

**«Поиграем с ручками»**

*Задачи:* способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Развивать функциональную деятельность головного мозга.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

1.Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

3. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

4. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

5. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

6. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

**7.**Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

*Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрей лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, на замочек их закрою и тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

**«Стрельба по мишеням»**

*задачи*: предоставить возможность для эмоциональной разрядки; профилактика агрессивных проявлений.

*Время проведения*: 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Детям предлагается бумага, из которой они делают «снежки» и кидают в мишень.

**«Дракончик»**

*Задачи:* сплочение детского коллектива. Преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Играющие выстраиваются в цепь, держа друг друга за талию. Первый старается поймать последнего, а последний старается убежать. Главное не расцепить цепь, чтобы дракончик не «умер».

**«Ты мне нравишься»**

*Задачи*: обучение социальным формам поведения, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Дети сидят или стоят в кругу. Ребенок бросает мяч и говорит: «Ты мне нравишься потому, что…». Мяч должен побывать у каждого ребенка.

**«Морские звездочки»**

*Задачи*: релаксация

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Звучит спокойная музыка. Дети ложатся на пол, раскинув в стороны руки и ноги, закрывают глаза, изображают морские звездочки.

**Игровой комплекс №7**

Оборудование: музыка для релаксации, игрушка для мотивации, карандаши, бумага для рисования, корзина для бумаг.

**«Самопрезентация»**

*Задачи*: обучение социальным формам поведения, разрушение защитных барьеров.

*Время проведения:*2-3 минуты.

*Ход игры:*

Дети образуют круг. Каждый ребенок, по очереди, становится в круг, называет свое имя, рассказывает о себе, что-нибудь, затем каждый по кругу говорит, что-нибудь хорошее о ребенке, стоящем в кругу.

**«Гимнастика для глаз»**

*Задачи:* снять напряжение глазных мышц, способствовать развитию функциональной деятельности головного мозга.

*Время проведения:*1-2 минуты.

*Ход игры:*

Детиглазами делают круговые движения в одну сторону, затем в другую. Смотрят сначала вниз в левый угол, затем вверх в правый по диагонали, потом наоборот. Выполняют разные геометрические фигуры. В заключение растирают ладошки до появления тепла и прикладывают ладони к закрытым глазам, передавая тепло рук.

**«Рисуем страхи»**

*Задачи:* профилактика страхов социального характера.

*Время проведения:*5-6 минут.

*Ход игры:*

Детям предлагается бумага и карандаши, для того, чтобы они нарисовали все, что им не нравится, что боятся, что не любят. Затем все это разрывается на мелкие кусочки детьми и выкидывается в мусорную корзину.

**«Дискотека кузнечиков»**

*Задачи*: способствовать выходу эмоционального перенапряжения.

*Время проведения:* 6-8 минут.

*Ход игры:*

Воспитатель включает танцевальную музыку и предлагает детям представить себя птичками и танцевать, как птички. Затем задание меняется, дети становятся медвежатами, зайчатами и т.д.

**«Дрозд»**

*Задачи*: разрушение защитных барьеров, компенсация дефицита тактильных ощущений.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Дети делятся на пары и повторяют движения по тексту:

Я дрозд и ты дрозд.

У меня нос и у тебя нос.

У меня ротик и у тебя ротик.

У меня щечки и у тебя щечки.

У меня ушки и у тебя ушки.

Мы любим друг друга.

Пары меняются по кругу.

**Когнитивное упражнение «Чаша доброты»**

*задачи*: развивать толерантность и позитивный социальный опыт личности, формировать чувство самоценности и ценности других, способствовать принятию детьми друг друга, настроить на совместную деятельность и позитивный контакт друг с другом.

*Ход игры:*

Все встают в круг. Инструктор поясняет: « Представьте, что мы с вами большая чаша, очень, очень большая. Давайте наполним ее до краев своей добротой. Чувствуете, как чаша наполняется? А мы с вами становимся добрее? Мы можем делиться с другими своей добротой, но наша чаша всегда будет оставаться полной. А теперь давайте поделимся с гостями нашей добротой, чтобы у всех было много доброты и хорошего настроения»

**Игровой комплекс №8**

Оборудование: музыка для релаксации, игрушка для мотивации, корзина для бумаг, бумага.

**«Кто громче?»**

*задачи:* формировать произвольные формы поведения, снять эмоциональное напряжение.

*Время проведения*:1-2 минуты.

*Ход игры:*

Ведущий предлагает, как можно громче выкрикнуть, каждому ребенку, свое имя. По сигналу ведущего игра начинается и заканчивается. По ходу игры ведущий делает комментарии как можно смешнее, путая имена детей.

**«Передай маску»**

*задачи*: преодолевать у детей состояние внутренней изоляции;

эмоциональное развитие, расширение поведенческого репертуара.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Все сидят в кругу. Соседу с права нужно показать какое-то выражение лица, следующий ребенок должен показать такое же. Пройдя по кругу, дети рассказывают, какие эмоции изображали.

**«Хлопковый массаж»**

*задачи*: снижение мышечного тонуса; компенсация дефицита

тактильных ощущений.

*Время* *проведения*: 1-2 минуты.

*Ход игры:*

Дети выстраиваются друг за другом. Похлопывают друг друга ладонями. Каждый должен постараться, похлопать так, как хотелось бы, чтобы похлопывали самого.

**«Стрельба по мишеням»**

*задачи*: предоставить возможность для эмоциональной разрядки; профилактика агрессивных проявлений.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Детям предлагается бумага, из которой они делают «снежки» и кидают в мишень.

**«Хвост дракона»**

*задачи:* профилактика страхов социального характера; эмоциональный контакт, развитие координации движений.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Дети выстраиваются в паровозик, крепко держат друг друга за талию. Первый человек – голова, последний – хвост. Голова должна поймать хвост.

**«Размотало – замотало»**

*задачи*: преодоление отчужденной позиции в отношении к сверстникам, разрушение защитных барьеров; создать в группе атмосферу гуманного и доброжелательного отношения детей друг к другу; эмоциональный и тактильный контакт.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Ход игры:*

Все становятся в круг. Размотало – все поднимают руки, потягиваются, замотало – обнимают себя. Предлагаются разные вариации: соседа справа, слева, всех замотало.

**Когнитивное упражнение «Чаша доброты»**

*задачи*: развивать толерантность и позитивный социальный опыт личности, формировать чувство самоценности и ценности других, способствовать принятию детьми друг друга, настроить на совместную деятельность и позитивный контакт друг с другом.

Ход игры

Все встают в круг. Инструктор поясняет: « Представьте, что мы с вами большая чаша, очень, очень большая. Давайте наполним ее до краев своей добротой. Чувствуете, как чаша наполняется? А мы с вами становимся добрее? Мы можем делиться с другими своей добротой, но наша чаша всегда будет оставаться полной. А теперь давайте поделимся с гостями нашей добротой, чтобы у всех было много доброты и хорошего настроения».

Государственное казeнное учреждение

социального обслуживания

«Светлоградский социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних»

# Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста

Григоренко Алла Владимировна

педагог-психолог

Учреждение, где я работаю педагогом-психологом, уникально по своему назначению. Это стационарное отделение ГКУСО «Светлоградский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних». Дети, воспитывающиеся в стационарном отделении, из семей группы социального риска, обделены родительским вниманием, любовью и заботой – отсюда их страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе.

Желание помочь заставило меня искать и испробовать многое. Итогом этих поисков является разработанная мной система мер по снятию психоэмоционального напряжения, которые включает «Систему релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста», тренинговые занятия с детьми и др.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. 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. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

«Релаксационные паузы» включены в режим дня стационарного отделения. В предлагаемом комплексе упражнения расписаны понедельно, с учётом этапности работы (по Э. Джекобсону):

1. Первое упражнение направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением, может быть использовано в комплексе УГГ: как физминутка на занятии, в любом режимном моменте в течении дня;

2. Второе упражнение – это мышечная релаксация по представлению. Проводится один раз в день, после дневной прогулки.

Поскольку наши дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

СИСТЕМА РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя месяца** | **сентябрь** | **октябрь** |
| I | 1) “Солнечный зайчик” 2) “На полянке” | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” |
| II | 1) “Улыбка” 2) “На полянке” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Волшебный сон” |
| III | 1) “Пчелка” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Варвара” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Шишки” 2) “Водопад” |
|  | **ноябрь** | **декабрь** |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Сосулька” 2) “Снежинки” |
| II | 1) “Холодно-жарко” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Штанга” 2) “Снежинки” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Полет птицы” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “Лентяи” |
| IV | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Полет птицы” | 1) “Драгоценность” 2) “Лентяи” |
|  | **январь** | **февраль** |
| I | 1) “Каждый спит” 2) “Тихое озеро” | 1) “Муравей” 2) “Радуга” |
| II | 1) “Игра с песком” 2) “Тихое озеро” | 1) “Винт” 2) “Радуга” |
| III | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Облака” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| IV | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Облака” | 1) “Олени” 2) “Ручей” |
|  | **март** | **апрель** |
| I | 1) “Кулачки” 2) “Отдых на море” | 1) “Насос и мяч” 2) “На полянке” |
| II | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Отдых на море” | 1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “На полянке” |
| III | 1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон” | 1) “Муравей” 2) “Водопад” |
| IV | 1) “Игра с песком” 2) “Волшебный сон” | 1) “Холодно-жарко” 2) “Водопад” |
|  | **май** | **июнь** |
| I | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Солнечный зайчик” 2) “Лентяи” |
| II | 1) “Драгоценность” 2) “Воздушный шарик” | 1) “Игра с песком” 2) “Лентяи” |
| III | 1) “Каждый спит” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Бабочка” 2) “Полет птицы” |
| IV | 1) “Винт” 2) “Порхание бабочки” | 1) “Муравей” 2) “Полет птицы” |
|  | **июль** | **август** |
| I | 1) “Сорви яблоко” 2) “Радуга” | 1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей” |
| II | 1) “Солнышко и тучка” 2) “Радуга” | 1) “Варвара” 2) “Ручей” |
| III | 1) “Улыбка” 2) “Тихое озеро” | 1) “Пчелка” 2) “Облака” |
| IV | 1) “Качели” 2) “Тихое озеро” | 1) “Шалтай-болтай” 2) “Облака” |

## **Настрои для релаксации**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

**1 этап**

Лечь удобно и расслабиться.

**2 этап**

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным  взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при  этом закрыть глаза.

**3 этап**

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий.** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

**Релаксационные настрои**

**“Воздушные шарики”**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***“Облака”***

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и  спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако …  (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***“Лентяи”***

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

***“Водопад”***

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт  и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“Шишки”***

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

***“Холодно – жарко”***

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

***“Солнышко и тучка”***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

***“Драгоценность”***

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

***“Игра с песком”***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).  Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

***“Муравей”***

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица**

***“Улыбка”***

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

***“Солнечный зайчик”***

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

***“Пчелка”***

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

***“Бабочка”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

***“Качели”***

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка   садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).