

Картотека по саморегуляции, развитие умения управлять своим телом, контролировать эмоции, чувства, ощущения.

1.«А-а-ах» (с 6 лет).

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ход игры: Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

2.«Гора с плеч» (с 5 лет.)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

3.«Дыши и думай красиво» (с 5 лет).

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

— мысленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни; — скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

4.«Замри» (с 5 лет).

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

5.«Качели» (для детей 6-7 лет).

Ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

6.«Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет).

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он

На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

7.«Спящий котенок» (для детей 3 — 4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

8.«Кукушонок кланяется» (для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед – вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

9.«Насос и мяч» (для детей 6-7 лет).

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче 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 приподнялись руки. 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. Играющие меняются ролями.

10.«Петрушка прыгает» (для детей 4-5 лет).

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой Кабалевского «Клоуны».

11.«Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет).

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

12.Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

Медвежата в берлоге (вводная игра для детей 4-5 лет).

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

1.Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

2.Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. Повторить игру 2-3 раза.

3.Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-3 раза.

4. Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

5. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

6. Отдых.

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.)

Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.)

Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»).

Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.)

Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

Подборка игр по саморегуляции эмоционального состояния для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Использована следующая литература: К. Фопель "Как научить детей сотрудничать", М., 1998 г., Хухлаева О.В. "Лесенка радости", М., 1998 г., Кряжева Н.Л. "Развитие эмоционального мира детей", Ярославль 1996 г., Чистякова М.И. "Психогимнастика", М., 1995 г.

Подготовила учитель-логопед

Мочалова Ксения Александровна