

## Психологические минутки в детском саду

Положительный эмоциональный настрой – мощное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребенка способен более эффективно бороться с любым вирусом.

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе используют психологические *речевые настройки*. Основная их цель – формирование позитивного настроения, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей. Педагог с детьми встает в круг, и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он очень рад видеть всех и сегодняшний день принесет им много интересного и т.д. Слова могут быть различными, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что их рады видеть, настраивать на доброжелательные отношения со взрослыми и сверстниками.

### *Речевая настройка*

Здравствуйтесь! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому мы с вами будем чаще улыбаться друг другу.

*Дети сидят в кругу. Взявшись за руки.*

Настал новый день! Как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Возьмите за руку того, кто сидит рядом с вами. Почувствуйте тепло ваших друзей, которые будут вам добрыми помощниками. Пожелайте им доброго здоровья и хорошего настроения. Я вам желаю внимательного и бережного отношения друг к другу. *Проводится 2-3 минуты под спокойную музыку.*

*Стоя в кругу, дети кладут руки на плечи товарищей и произносят речевку:*

Детский сад - наш добрый дом,

Хорошо нам будет в нем.

Вместе будем мы играть.

Веселиться, рисовать.

Затем соединяют правые руки в центре круга, накладывая их одна на другую, и говорят девиз: «Один за всех и все за одного».

*Релаксация* снимает психоэмоциональное напряжение, психическое и физическое утомление и проводится следующим образом. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д.».

На начальном этапе для детей с повышенным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленных суставах; повторить 4 - 6 раз).

Возможна дополнительная мотивационная поддержка. Например, педагог говорит, что слоник посмотрит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет делать это правильно; (слоник должен обязательно подойти ко всем детям). По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3-4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Например, руки поднимают ладонями вверх – вдох, наклоняют туловище вперед, опускают руки – выдох. Продолжительность релаксации от 2 до 7 минут.

У детей первой и второй младших групп релаксация – это импровизированный сон, с какой-либо игрушкой. К детям в гости приходит зайка, мишка или любой другой персонаж, играет или говорит с детьми и предлагает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики на спину, звучит колыбельная. Педагог говорит детям, что они не должны вставать, пока играет музыка и спит мишка, а то они его разбудят. Педагог подходит поочередно к детям, гладит мишку, ребенка и говорит, например, «Мишка спит и Настя спит». После «сна» выполняется спокойный подъем и 2 - 3 упражнения на дыхание: «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Мишка прощается и уходит. Продолжительность релаксации – от 1 до 3 минут.

Время для релаксации в течение дня определяет педагог. Ее можно проводить перед завтраком, перед занятиями, в перерыве или после занятий, после дневной прогулки, перед сном, перед вечерней прогулкой и др.

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку.

### ***Релаксация «Путешествие в волшебный лес»***

Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, возможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

### ***Релаксация «Полет бабочки»***

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... 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 каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья.... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, 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 даже почувствуете аромат своего

цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка...рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза.

Цель *саморегуляции* – снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Дети располагаются произвольно (стоя, сидя) в зависимости от упражнения. Педагог дает название упражнению, рассказывает и показывает, как оно выполняется.

Для детей с 2 лет

### ***Комарик***

«Представьте, что вы поймали комарика - спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит.» Через несколько секунд педагог предлагает отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «Лети, комарик!» Повторить 2-3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.

Для детей с 4 лет

### ***Солнечный зайчик***

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Для детей с 5 лет

### ***Возьмите себя в руки***

Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

Если упражнение знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Продолжительность выполнения – 1 - 2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкультминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

В младшем дошкольном возрасте упражнения на саморегуляцию включают работу с кистями рук: сжатие и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т.д. В среднем и старшем возрасте в таких упражнениях задействуются все группы мышц.

**Психологические игры** способствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический климат в группе. Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей.

Педагог организует и проводит психологические игры в удобное для детей время. Это могут быть утренние часы, время прогулки, вторая половина дня и любой другой момент. Продолжительность игры зависит от ее цели, содержания, возраста детей и их эмоциональной включенности (5-20 минут).

Для детей с 2 лет

### **Кукла**

Педагог читает рифмованный текст, дети делают соответствующие движения.

Тихо, куколка, сиди,

Мою маму не буди.

*Дети тихо сидят на корточках.*

Прыгай, кукла, веселей,

Буди маму поскорей.

*Прыгают и хлопают в ладоши.*

Для детей с 3 лет

### **Самолеты**

Дети сидят на корточках на значительном расстоянии друг от друга – «самолеты на аэродроме».

Педагог говорит: «Самолеты загудели, загудели, поднялись и полетели». Дети гудят вначале тихо, потом все громче и громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

Педагог говорит: «Полетели, полетели и сели». Дети садятся на корточки и ждут команды педагога.

Игра повторяется несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» - дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы друг другу не мешать.

Для детей с 4 лет

### **Комплименты**

Сидя в кругу, дети берутся за руки. Ребенок, глядя в глаза соседу, говорит ему несколько добрых слов, за что-то хвалит. Принимающий комплимент кивает и говорит: «Спасибо, мне очень приятно». Затем он дарит в ответ свой комплимент. Упражнение проводится по кругу.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

Для детей с 5 лет

### ***Зеркало***

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – «зеркала», другая – разные «зверушки».

«Зверушки ходят мимо «зеркал», прыгают, строят рожицы. «Зеркала» должны точно отражать движения и мимику «зверушек».

Для детей с 6 лет

### ***Подарки***

Дети стоят в кругу. Педагог говорит, что каждый может подарить и получить «подарок». Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается к рядом сидящему и описывает то, что он хочет подарить (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д.). Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий благодарит и дарит свой «подарок» следующему по кругу. Педагог следит, чтобы все получили «подарки».

Введение «психологических минуток» в жизнь детского коллектива способствует формированию внимательного отношения детей друг к другу, повышению эмоционального фона и улучшению психологического климата в группе, развитию чувства уверенности.

### **Литература**

1. Психологические игры и тренинги в детском саду. Чернецкая Л.В. Ростов н/Д Феникс, 2005г.
2. Игротерапия общения. Панфилова М.А. М., 2000г.
3. Учим детей общению. Ключева Н., Касаткина Ю. Ярославль: Академия развития, 1996г.
4. Программа психолого - педагогических занятий для дошкольников 3 -4 лет, 4 -5 лет, 5 – 6 лет, Куражовой Н.Ю., СПб., 2012г.