**Картотека психологических «Пятиминуток» (минуток**

**психологической разгрузки) для детей старшего дошкольного возраста с ТНР**

*Автор: Заячковская Вера Владимировна*

*Организация: ГБДОУ детский сад №11*

*Василеостровского района*

*Город: Санкт-Петербург*

Дети в детском саду нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального напряжения, причин которому великое множество. Воспитатели могут помочь ребятам стабилизировать эмоциональное состояние, снять напряжение, используя предложенные в данной картотеке психологические «Пятиминутки» (минутки психологической разгрузки).

Некоторые из этих упражнений можно выполнять со всей группой, некоторые – с малыми подгруппами, а некоторые - в паре с ребенком.

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.

Многие упражнения связаны с приемами телесной **психокоррекции** и направлены на развитие тактильных и эмоциональных контактов у **дошкольников.** Известно, что более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. У ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приемы самоконтроля. У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, нервная система работает с перегрузками. Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у **детей очень велика.**

**1. Упражнение «Чудесный мячик»**

Взрослый предлагает детям встать в круг.

- Посмотрите, ребята, какой чудесный у меня мячик. Он - волшебный. 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. «Воздушный шар».**

Взрослый предлагает детям встать, закрыть глаза, руки поднять вверх.

- Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе, напрягая все мышцы тела (около 1 минуты). Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух (вдох носом, выдох ртом), одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

**3. Игра «Глупая ворона»**

У детей в одной руке прищепка, в другой - фантик, скрученный в «конфетку». Свои действия с прищепкой дети сопровождают проговариванием стихотворного текста:

Глупая ворона (*прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик»)*

Увидела бумагу,

Как её ухватит *(наклон кисти с прищепкой и захват фантика)*

Думала конфета,

Оказалось… фантик!

**4. Игра «Тихий час для мышат»**

Взрослый предлагает 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» (можно играть, сидя за столами, укладывая голову на руки). Включается музыка для релаксации на 2-3 минуты. На счёт «три» все мышата превращаются в ребят.

Ведущий говорит: «Откройте глаза. Вы отдохнули и у вас хорошее настроение!»

**5. «Артистическое приседание».**

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

**6. Игра «Шишки».**

Взрослый предлагает детям превратиться в медвежат (любых других животных) и поиграть в «шишки» (шишки можно сделать из бумаги или имитировать их соответствующими движениями). Дети делятся на две команды и начинают «сражение» шишками.

 В конце игры взрослый говорит: «Ну вот, все устали, все идут отдыхать и ….(предлагает какой-либо вид деятельности)».

**7. Упражнение «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!

**8. «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.

**9. «Слон» (расслабление мышц ног)**

Взрослый предлагает детям 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!”.

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

Взрослый предлагает детям встать, закрыть глаза, руки поднять вверх.

- Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе (1–2 минуты). Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч (руки опускаются), шеи (голова опускается), корпуса, ног и т.д. (можно лечь на коврик и полежать 1-2 минуты). Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

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

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

**12. «Бубенчик».**

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

**13. «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».

**14. «Пара».**

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

**15. «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.

**Музыка заканчивается, дети (каждый в своем режиме) открывают глазки, поднимаются.**

**16. «Муха»** (снятие напряжения с лицевой мускулатуры).

Взрослый предлагает детям сесть 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.

**17. 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 (взрослый изображает 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) и, наконец, выросло в прекрасный цветок (встать и изобразить руками цветок, приставив ладошки к голове). 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, расслабляются). Но он не погиб, у него появились новые семена и весной они снова взойдут и вырастут, превратившись в прекрасный цветок.

**18. «Слушаем тишину»**

По сигналу (колокольчик, бубен или др.) ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

**19. «Монетка в кулачке»** (релаксационное упражнение)

Дать ребёнку монетку и попросить сжать её в кулачке. Подержав несколько секунд кулачок сжатым, ребёнок раскрывает ладонь и показывает монетку. При этом рука ребёнка расслабляется. Чтобы разнообразить тактильные ощущения, можно давать ребёнку различные мелкие предметы. Дети постарше могут отгадывать, что у них в руке.

**20. «Подними игрушку»** (релаксационное упражнение)

Ребёнок лежит на спине на полу. На живот ему ставят небольшую устойчивую игрушку. На счёт1-2 ребёнок делает вдох через нос. Живот надувается и игрушка поднимается. На счёт 3-4-5-6 – выдох через рот, губы сложены трубочкой – живот сдувается, игрушка опускается вниз.

**21. «Коробка переживаний»** (релаксационное упражнение)

Ведущий показывает небольшую коробку и говорит: « В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку. Я пущу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.

**22. «Кто кого перехлопает/перетопает»** (релаксационное упражнение)

Группа делится на две части. Все начинают одновременно топать или хлопать. Выигрывает команда, которая хлопала или топала громче.

**23. «Аплодисменты»** (релаксационное упражнение)

Дети стоят в широком кругу. Взрослый говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам».

Затем он выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не взрослый.

**24. «Игра в снежки»**

Дети имитируют лепку снежков, показывая ладошками, как это делается и кидают воображаемые снежки друг в друга (можно заранее изготовить имитацию снежков из бумаги, ткани или др.).

**25. «Дождик»**

Ведущий попеременно говорит: «Тихий дождь!», «Сильный дождь!», «Ливень!» - дети хлопают в ладоши в соответствующем темпе.

**24. «Белая береза»**

Дети поднимают руки вверх, качают из стороны в сторону. Произносят звук "ш-ш" (шелестят, как листочки).

**25. «Дети заблудились»**

Дети попадают в воображаемый лес и не могут найти дорогу домой. Громко кричат "Ау!". чтобы их услышали и нашли.

**25. «Заряд бодрости»** (релаксационное упражнение)

Дети садятся на пол, двумя пальчиками (большим и указательным) берутся за мочки ушей и массируют их круговыми движениями 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, приговаривая: «Мои ушки слышат всё!» После этого дети опускают руки и встряхивают ими.

Затем ставят указательный палец между бровей над носом. Массируют ту точку также по10 раз в каждую сторону, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз!» В конце упражнения встряхивают руки.

Затем собирают пальцы в горстку и массируют точку, которая расположена внизу шеи, со словами: «Я дышу, дышу, дышу!»

Библиография:

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. Изд. 2-е, доп. – М.: Книголюб, 2004. – 64с. (Психологическая служба.)
2. К.Фопель "Как научить детей сотрудничать",М.: Генезис, 2006. – 541с.:илл.
3. ,Хухлаева О.В. "Лесенка радости", М.,1998
4. Кряжева Н.Л. "Развитие эмоционального мира детей", Ярославль 1996
5. г.,Чистякова М.И. "Психогимнастика", М.,1995 г.