**Игры на саморегуляцию эмоционального состояния для детей дошкольного возраста**

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

* произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
* различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
* одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

Психогимнастика

1. Этюды и игры на развитие внимания, памяти, автоматизированной и выразительной моторики. Этюды для достижения расслабления у детей.
2. Этюды и игры для выражения различных эмоциональных состояний.
3. Этюды и игры с отображением отдельных черт характера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название, цель** | **Правила** |
|  | **Для всех возрастных групп.** | |
|  | Важным резервом в стабилизации эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.  Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха.  В дыхательной гимнастике используются виды так называемого «вечернего» - успокаивающего или «утреннего» - мобилизующего дыхания.  Мобилизующее дыхание – как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.  Дыхательную гимнастику успешно можно применять в учебном процессе. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, перед публичным выступлением. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном.  Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.  Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. | |
|  | **Для всех возрастов** | |
|  | **«Спаси птенца».** | «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!» |
|  | **«Бабочки»** | Педагог. Сегодня мы с вами превратимся в цветочки. Представьте, что вокруг нас появилось множество бабочек, красивых и лёгких. Бабочки летают, кружатся, а ещё им нравится садиться на цветы. Но они сядут только на те цветы, на которых можно сидеть спокойно, не шевелясь. Ведь бабочки такие пугливые, чуть пошевелится цветок- и бабочки сразу улетают.  Вон летят уже бабочки! «Раз, два, три, лепесток- замри!»  Дети замирают и сидят с закрытыми глазами, пока педагог не скажет «Раз, два, три, цветочек- отомри!». Игра продолжается до тех пор, пока она нравится детям. |
|  | **«Снежинки»** | Зимой можно играть в эту игру.  Педагог. А сейчас мы превращаемся в Снеговичков. Ночью, когда все спят, Снеговички оживают и начинают двигать руками, ногами, хлопать глазами и т.д. (дети повторяют движения, которые называет педагог). А Зима ночью трясёт свою снежную перину, из неё вылетают красивые снежинки и медленно летят на землю и падают на голову Снеговичкам. Но только тем, которые успели замереть. Чтобы не растаять, Снеговички замирают, и на них падают всё новые и новые снежинки. Повторяют вместе с педагогом слова  «Замер  ночью Снеговик, был он мал, а стал велик .» Дети замирают и представляют себе снежинки, которые потом описывают. |
|  | **«Фея Тишины»** | Педагог. Дети, давайте сейчас закроем глаза и послушаем тишину. Какие звуки вы услышали в кабине? За окном? За дверью? Когда вы замирали, к нам в окно прилетела Фея Тишины. Сейчас снова закройте глаза и замрите. Фея Тишины будет летать и взмахивать своими крыльями. Она присядет на плечи и ласково погладит тех, кто умеет замирать.   Затем педагог может спросить, кого из детей погладила Фея, во что она одета, как выглядит и т.д. Можно придумать, какие подарки она дарит детям, сочинять про неё сказки.  В эту игру можно играть до тех пор, пока не надоест детям.  В результате  в дальнейшем, чтобы настроить детей на спокойное занятие, достаточно напомнить о Фее Тишины. Можно придумывать другие образы, которые будут помогать поддерживать спокойную атмосферу занятия (напр. Фея Облаков, Волшебник Звёздного неба и т.д.) |
|  | **«Слышу-вижу-понимаю»** | Когда педагог говорит:  «Слышу», дети берутся за уши, «вижу», дети прикладывают ладони к глазам,  «понимаю», кладут ладошки на голову,  «расслабляюсь» - изображают это состояние,  «замираю» - замирают, пока педагог не скажет «Отомрите». |
|  | **«Прогулка в лес»** Цель: саморегуляция эмоционального состояния детей, согласованность движений, внимания и воображения. | Детей приглашают прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения воспитателя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.  Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д. |
|  | **Игра «Изобрази явление»**  Цель: саморегуляция эмоционального состояния детей, эмоциональной выразительности и воображения. | Педагог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.  Педагог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:  «Дует ветер» - дует, вытянув губы.  «Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.  «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.  «Идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.  «Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.  Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет воспитатель. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению. |
|  | **С 6 лет** |  |
| 1. | «А-а-ах».  Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами. | 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. | «Насос и мяч».  Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами. | 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. |
| 3. | «Передаем эмоцию»  Цель: Упражнения, направленные на тренировку эмоционально – волевой сферы | Порядок выполнения упражнения: «Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому, из стоящих в кругу какую – то эмоцию, изображая ее с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает «эмоцию», попробует отгадать и сказать, что за эмоцию он получил».  Во время обсуждения рекомендуются следующие вопросы: Легко ли тебе было выражать ту эмоцию, которую ты передал? Что ты при этом чувствовал? Какие чувства и эмоции чаще всего звучали в нашей группе? и т. д.  Во время упражнения, мы следили за тем, чтобы все дети хотя бы раз получили мячик – эмоцию. |
| 4. | Игра «Продолжи фразу»  Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции. | Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т.д.(Обратить внимание на различие слов «огорчение» и «обида». Они отличаются? Чем? Что означает каждое из них?) |
| 5. | «Поза покоя».  Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц;  саморегуляция эмоционального состояния детей | Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку стула, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.  Все умеют танцевать,  Прыгать, бегать, рисовать,  Но не все пока умеют  Расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая –  Очень легкая, простая,  Замедляется движенье,  Исчезает напряженье …  И становится понятно –  Расслабление приятно! |
| 6. | Упражнение «Кулачки».  Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц;  саморегуляция эмоционального состояния детей | Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали! Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!  Упражнение повторяется три раза.  Руки на коленях,  Кулачки сжаты,  Крепко, с напряжением  Пальчики прижаты (сжать пальцы).  Пальчики сильней сжимаем –  Отпускаем, разжимаем. (Легко приподнять и уронить расслабленную кисть).  Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают наши пальчики. |
|  | **5-6 лет.** | |
| 1. | «Гора с  плеч».  Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами. | 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. |
| 2. | «Замри».  Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами. | «Если ты расшалился и тобой недовольны, 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». |
| 3. | «Конкурс лентяев».  Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами. | Ведущий читает стихотворение В. Викторова:  Хоть и жарко, хоть и зной,  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. |
| 4. | Этюд «Король Боровик не в духе».  Цель: саморегуляция эмоционального состояния детей | Шел король Боровик  Через лес напрямик.  Он грозил кулаком  И стучал каблуком  Был король Боровик не в духе:  Короля покусали мухи.  (дети выполняют соответствующие движения; на последнюю строчку легко пощипывают рядом стоящих детей). |
| 5. | «Щекотушки»  Цель: обучение умению владеть своими чувствами. | Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей. |
| 6. | «Испорченный телефон»  Цель: обогащать и активировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения их оттенки. | Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза («спят»). Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывают глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.  Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.  Вопросы при обсуждении:   1. «По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?»; 2. «Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?»; 3. «Трудно ли было тебе понять другого участника?»; 4. «Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?». |
| 7. | «Разные настроения» (грустно, удивленно, спокойно, весело)  Цель: учить детей различать основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие, боль, равнодушие. | Мимическая гимнастика – рассматривание собственной мимики в зеркало. |
| 8. | «Забавные гномы»  Цель: учить детей различать основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие, боль, равнодушие. | Когда нам грустно – мы делаем вот так.  Когда мы удивлены – делаем вот так.  Когда мы испуганы – мы такие.  Когда мы злимся – мы уже другие.  Когда мы радуемся – мы делаем так. |
|  | **4-5 лет** | |
|  | **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 кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки 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-З 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-З 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-З 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.  Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.**Вариант отдыха:**ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают. | |