

**Консультация для педагогов «Создание оптимальных условий  
для организации совместной деятельности воспитателя и  
ребенка»**

Подготовила воспитатель Лузганова Н.Г.

Сентябрь 2022 г.

## **Консультация для педагогов «Создание оптимальных условий для организации совместной деятельности воспитателя и ребенка»**

**Цель:** Познакомить воспитателей с составляющими психологического комфорта и эмоционального благополучия детей в группе. Способствовать эффективному применению образовательных и воспитательных действий, направленных на личностно ориентированное взаимодействие с ребенком.

### **Вопрос 1. Создание комфортной среды общения взрослого и детей**

**Комфортная среда общения взрослого и детей** - совокупность условий, определяющих благоприятный микроклимат для детей, основанный на понимании, взаимопонимании и сотрудничестве и где педагогическая поддержка выступает основополагающим фактором создания этой комфортной среды.

Идеальных детей, конечно, не бывает, в большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от эталона, и это нормально. Чтобы избежать нарушения психологического здоровья ребенка, мы не должны допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

### **По каким признакам мы можем понять, что ребенок страдает, произошли нарушения в его психоэмоциональном состоянии?**

Нарушения проявляются в: трудностях засыпания и беспокойном сне; усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла; беспричинной обидчивости, плаксивости или наоборот, повышенной агрессивности; отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально «жметя к ним»; рассеянности, невнимательности; беспокойстве и непоседливости; проявлении упрямства.

В дошкольном возрасте взрослый строит взаимодействие с детьми, ориентируясь на их высокую чувствительность к социальным влияниям. Основной формой коммуникации в этот период является партнерское, равноправное сотрудничество и общение при постоянной стимуляции детской самостоятельности и инициативы. Содержание общения связано с игровыми и познавательными интересами, пробуждение, формирование и развитие которых становится одной из главных задач педагога или родителей.

Взрослый удовлетворяет потребность ребенка в признании его достижений («не замечает» промахов и недостатков в рисунках, конструкциях, поделках, «не обращает внимания» на неловкие движения и т. д.), тем самым формируя у ребенка чувство самостоятельности и гордости за достигнутые результаты. Он направляет свои воздействия на развитие внеситуативных форм общения, воспитывает у ребенка умение положительно воспринимать сверстника и взаимодействовать с ним, способствует усвоению кооперативных умений.

Продуктивное общение взрослого и ребенка базируется на следующих принципах:

- \* учета ведущей деятельности и специфических особенностей ее содержания на разных возрастных этапах жизни ребенка;

- \* ведущего значения деятельности взрослого, задающего образцы действия и поведения;

- \* определения взрослым условий достижения цели;

\* отработки и закрепления в деятельности детей действий, операций, моделей, значимых для формирования психологических новообразований каждого конкретного возраста;

\* создания условий для интериоризации усвоенных действий и моделей во внутренний план деятельности ребенка.

### **Созданию психологического комфорта способствуют:**

- прослушивайте совместно с малышом музыкальные сказки, сопереживая героям
- обогащайте словарный запас ребенка словами, которые обозначают оттенки чувств: рад, зол, огорчен, недоволен, обижен
- вводите правила проявления эмоций ребенком: «Ты имеешь право обижаться, но драться запрещено!» и т.д.
- обсуждайте с ребенком жизненные ситуации, предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий
- обсуждайте с ребенком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями
- предлагайте ребенку варианты деятельности, которые помогут ему успокоиться: танцевать, петь, рисовать, общаться, бегать. Пускай ребенок выберет действия, которые ему подходят
- проявляйте к ребенку внимание, заботу, уважение, любовь для формирования эмоционального благополучия
- создавайте в семье атмосферу взаимной любви, чтобы ребенок учился любить сам
- во время беседы с ребенком давайте ему возможность рассказать о своих чувствах по поводу произошедших событий
- читайте ребенку литературные произведения, насыщенные эмоциями
- снимайте эмоциональное напряжение ребенка физическими упражнениями.

### **В своих отношениях с детьми постарайтесь помнить о том, что:**

Ребенок вам ничего не должен. Это вы должны помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным

В каждой конкретной неблагоприятной ситуации, нужно понять, что добивается ребенок и почему он это делает.

Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учетом его состояния и интересов.

Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников

Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

## **Вопрос 2. Влияние взрослого на психоэмоциональное состояние ребенка**

**Общеизвестен факт** влияния педагога на своих воспитанников в

процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния зависит от многих причин: от особенностей, свойств и качеств личности, профессиональной компетентности и т. д., которые тесно взаимосвязаны между собой, а также с эмоциональным состоянием педагога. Общая атмосфера и настрой группы определяются, несмотря на индивидуальные особенности детей, взрослыми.

**Как создаётся положительный психологический климат (атмосфера) в группе?**

Человек компетентный в общении, прежде всего устанавливает определённую атмосферу общения, которая помогает партнёру чувствовать себя свободно и комфортно. Выражение «у нас хороший контакт» означает «мы понимаем друг друга, нам интересно друг с другом, мы доверяем друг другу» Определённая атмосфера присутствует в общении не только 2-3 человек, но и характеризует общую обстановку в постоянной группе людей( семья класс коллектив трудовой) Группа детского сада в этом смысле не является исключением. Люди чувствительные могут сразу, лишь переступив порог ощутить атмосферу раскованности или замкнутости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, которая присутствует в группе

В группе детского сада атмосфера определяется

1. отношением между воспитателями и детьми
2. отношением между самими детьми

### **Влияние стилей педагогического общения на психологический климат в группе.**

Говоря об отношениях между воспитателями и детьми, хочу напомнить о стилях педагогического общения, среди которых выделяют авторитарный, либеральный, демократический. Из изложенного в определениях можно сделать вывод: наиболее оптимальным и эффективным является демократический, именно он служит формированию сознательной дисциплины, творчества, познавательной активности. Именно он предполагает снятие (*по возможности*) всех стрессообразующих факторов воспитательно-образовательного процесса, создание в группе на занятиях во время других режимных моментов такой атмосферы, которая расковывает детей и в которой они чувствуют себя “как дома”. Прежде всего, воспитатель сам должен быть спокоен и доброжелателен. Необходима ровная манера поведения с детьми. Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости. Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними.

Никакие успехи в познании не принесут пользы, если они “замешаны” на страхе перед взрослыми, подавлении ребенка.

Старайтесь говорить не громко и не слишком быстро. Жестикулировать – мягко и не слишком импульсивно. Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности.

Мягкая, тихая, спокойная музыка, напротив, успокаивает. Не торопитесь давать оценку чему бы то ни было: поступкам, работам, высказываниям детей – «держите паузу».

Можно выделить несколько простых общих правил, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность.

Правила доброго взаимоотношения с детьми.

- чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;
- пойте с детьми и для детей;
- цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного;
- стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления;
- следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты;
- не принуждайте детей к участию, в каких бы то ни было занятиях;
- поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением всеми принятых в группе правил;

- поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать, не оценивая результаты их усилий;
- сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по – своему;
- вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества;
- не стремитесь к тому, чтобы все дети усваивали материал в одном темпе;
- находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;
- создавайте положительные традиции жизни группы.

### **Вопрос 3. Организация совместной деятельности с детьми в группе**

Совместная деятельность взрослого и детей - основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Это деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Предполагает: индивидуальную, подгрупповую, фронтальную формы организации работы с воспитанниками.

Возникновение новых тенденций в образовании приводит к тому, что от педагога требуется, прежде всего, раскрытие и формирование у воспитанников способностей к самопознанию, самообразованию, самосовершенствованию. Происходит переосмысление роли педагога, который становится в большей степени «партнером» или «координатором», чем непосредственным источником информации. Позиция педагога дошкольного образования по отношению к детям сегодня изменяется и приобретает характер сотрудничества, когда ребенок выступает в ситуации совместной с педагогом деятельности и общения, равноправным партнером. Партнерская позиция воспитателя способствует развитию у ребенка активности, самостоятельности, умения принять решение, попробовать делать что-то, не боясь, что получится неправильно, вызывает стремление к достижению, благоприятствует эмоциональному комфорту.

В результате организации совместной деятельности меняются:

- стиль поведения взрослого: от авторитарного к непринужденно-доверительному
- рабочее пространство, на котором разворачивается совместная работа: от отдельного места за «воспитательским» столом к месту за общим столом рядом с детьми
- отношение педагога к выполнению общей работы: от общего руководства к участию в выполнении определенной части работы.

При организации образовательной деятельности в форме совместной партнерской деятельности меняется и положение детей:

- Включенность воспитателя в деятельность *наравне* с детьми.
- **Добровольное** присоединение детей к деятельности. Дети сами решают, участвовать или нет в общей работе. У ребенка появляется возможность выбора – участвовать в этой работе или организовать что-то другое, заняться чем-то другим.
- **Свободное общение и перемещение** детей во время деятельности. Вырабатываются порядок и организация совместной деятельности: свободное размещение детей за общим столом, их общение с другими детьми по ходу работы и перемещение по мере необходимости.
- **Открытый временной конец деятельности.** Дети работают в разном темпе. Объем работы каждый ребенок определяет для себя сам: что он сделает, но сделает хорошо и доведет начатое дело до конца.

Совместная деятельность взрослого с ребёнком, это, прежде всего деятельность, в ходе которой налаживается эмоциональный контакт и деловое сотрудничество. Очень важно организовать совместные действия так, чтобы педагог мог вызвать ребёнка на речевое взаимодействие или найти живые, доступные для ребёнка поводы для общения. Взрослый включается в деятельность наравне с детьми, не только присутствует при работе, но и стремится получить конечный продукт, поддерживая у остальных участников это стремление.

Организация и планирование совместной деятельности должны быть гибкими. Педагог должен быть готовым к импровизации, к встречной активности ребёнка. В процессе совместной деятельности у ребёнка постепенно формируется позиция младшего партнёра, ведомого взрослым и постоянно учитывающего инициативу последнего. Совместная деятельность педагога и детей основана на характерном для детей стремлении участвовать в реальных, «настоящих» делах взрослого человека.

### **Характерными особенностями совместной деятельности являются:**

- контакт между ее участниками, обеспечивающий обмен действиями и информацией
- понимание всеми участниками смысла деятельности, ее конечного результата
- наличие руководителя, который организует совместную деятельность, распределяет обязанности в соответствии с возможностями ее участников
- возникновение и проявление в процессе деятельности межличностных отношений, характер и окраска которых влияют на достижение конечного результата.
- 

### **При организации совместной деятельности выполняю условия:**

· Первое условие – пространство, разделяющее воспитателя и детей, должно быть оптимальным для установления контакта.

· Второе условие – выбор позиции «глаза на одном уровне». При организации групповых разговоров с детьми необходимо выбрать такое расположение детей, при котором все участники разговора могли бы видеть друг друга. В процессе игрового общения мы получаем от ребёнка «обратную связь» и сами даём её.

Какие бы формы не принимала совместная деятельность взрослых и дошкольников, наибольшее значение в ней имеет отношение воспитателя к объекту деятельности, которое проявляется в его заинтересованном рассказе, эмоциональных реакциях, оценках, объяснениях и правильных действиях.

### **Воспитатель придерживается следующих правил:**

- Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребёнку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению;
- Если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
- Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

## Психологические речевые настройки.

- Цель речевых настроек - создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищённости. Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей либо после зарядки. Педагог с детьми встают 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 взрослым и сверстниками.

**Релаксация** снимает психоэмоциональное напряжение детей, 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 мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить 4—6 раз).

- 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 Маша 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.

## Упражнения на саморегуляцию

- 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. Дети выполняют. 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.

- 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.
- Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений. Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.
- Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей.
- Физминутки проводятся в середине занятия в течение 1-3 минуты в виде игровых действий. Очень нравятся детям подражательные упражнения, сопровождающиеся стихами и по возможности связанные с темой и содержанием занятия. Но главное, чтобы движения были простыми, доступными и интересными ребенку, достаточно интенсивными, влияющими на многие группы мышц, но не чрезмерными.
- Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания - для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте.

## **Заключение**

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”

В наших руках возможность создать в саду такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя “как дома”.



Памятка педагогу.

### Начнем с себя!

- Уважай детей! Защити их любовью и правдой.
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину воспитаннику.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй ребенка, ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.

### Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом –

левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого»; напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодицы: «Проживу теперь до ста».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

8. Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

### Упражнения на саморегуляцию для педагогов

1. Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге  
Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.
2. Поперечное расслабление и напряжение  
Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым.

Теперь попробуйте напрячь каждый мускул. Напрягите все мускулы. Теперь расслабьтесь. Отпустите все напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения. Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул. Держите напряжение. Расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Вдыхайте очень глубоко и выдохните, выдохните весь воздух до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело. Теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз выдыхая, обращайтесь внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела. Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты. Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайтесь внимание на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице. Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело. Насладитесь контрастом. Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее. Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между

напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле. Теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь свободным ощущением, расслабьтесь еще полнее. Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот. Задержите свое внимание на этом напряжении. Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните. Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах. Пусть все остальное тело остается расслабленным. Все, что выше бедер, расслаблено, напряжение сохраняется только в бедрах и ниже. Теперь перестаньте напрягаться, расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произносите про себя слово «вдох», а выдыхая, – «выдох». Продолжайте расслабляться, таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

#### **Упражнение «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с мамой ребёнка, постоянно нарушающего дисциплину. В беседе с ней вы говорили о воспитании, Неожиданно для вас родительница показала полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в саду». В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены. Как снять неприятный осадок после такого

разговора?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5—7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено вами. А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

## **Упражнения для детей**

### **Психологические речевые настройки.**

· Цель речевых настроек - создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищённости. Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей либо после зарядки. Педагог с детьми встают 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 взрослым и сверстниками.

**Релаксация** снимает психоэмоциональное напряжение детей, 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 мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить 4—6 раз).

· 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 Маша 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.

### **Упражнения на саморегуляцию**

· 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. Дети выполняют. 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.

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

- Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, произвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности

считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

- Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другое, давая отдых задействованным в ней нервным центрам, восстанавливают работоспособность детей.

- Физминутки проводятся в середине занятия в течение 1-3 минуты в виде игровых действий. Очень нравятся детям подражательные упражнения, сопровождающиеся стихами и по возможности связанные с темой и содержанием занятия. Но главное, чтобы движения были простыми, доступными и интересными ребенку, достаточно интенсивными, влияющими на многие группы мышц, но не чрезмерными.

- Комплекс физминутки обычно состоит из 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса типа потягивания - для выпрямления и расслабления позвоночника, расширения грудной клетки; для туловища - наклоны, повороты; для ног - приседания, подскоки и бег на месте.