**Игры и упражнения, направленные на сохранение**

**психологического здоровья обучающихся.**

 Независимо от темы, работа в группе начинается с этапа формирования работоспособности, основная цель которого создать такую групповую атмосферу, такой «климат отношений» и такое состояние каждого участника группы (уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе), которые позволяли бы успешно работать, двигаться вперед в содержательном плане.

 Представленные упражнения также могут использоваться в качестве дополнения или изменения содержания занятий.
**1. Упражнение «Бегущие огоньки».
Цель:** подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку.
**Инструкция:** дети пишут свое имя на листочках и прикрепляют его к одежде.
После чего педагог просит представить, что мы - единая гирлянда, в которой есть бегущие огоньки, нужно зажечь свой огонек, для этого необходимо сказать свое имя по кругу.
**2. Упражнение «Хлопки»
Цель:** упражнение-энергизатор, поднятие настроения участников.
**Инструкция:** встаньте в круг, по команде начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом, делаем только один хлопок. Первый раз, как пробный вариант, второй на время.
**3. Упражнение «Настроение дождя».**
**Цель:** упражнение-энергизатор, поднятие настроения участников.
**Инструкция:** Давайте представим, что настроение - это дождь.
а) Прикоснитесь ладошками к ладоням соседа и, слушая инструкцию постукиваем ладонями, изображая дождь.
- Дождик начался и медленно постукивает по асфальту… он учащается.., а теперь и звуки его усиливаются, сейчас он набирает силу и еще сильнее бьет по асфальту, теперь он приостанавливается… и медленно заканчивается.
б) Положите праву руку на колено соседа, сидящего справа, а левую на колено соседа слева. Будем также изображать дождь…
**4. Упражнение «Это здорово!»
Цель:** раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие, повышение самооценки.
**Инструкция:** В центр круга выходит ученик и говорит о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я умею танцевать», умею прыгать через лужи и т.д.) В ответ на каждое высказывание остальные хором отвечают «Это здорово!» И поднимают вверх большой палец.

**5. Упражнение «Пишущая машинка».**
**Цель:** выработка положительных эмоций, слаженности работы в группе, сплочение коллектива.
**Фраза «У меня отличное настроение!» вывешена на доске.
Инструкция:** Сейчас мы произнесем весь алфавит, все 33 буквы. Просьба запомнить свою букву, которую произнесете, когда будем рассчитываться,

кто - то будет пробелом, точкой и восклицательным знаком.
Итак, мы - буквы алфавита. Будем печатать предложение - У меня отличное настроение! Печатать будем так: встает нужная буква и произносит свое название, а знаки, когда очередь дойдет до них, хлопают один раз в ладоши.

 **Психологический настрой на занятие**

Начинать занятие лучше всего, настраивая обучающихся на положительные эмоции.

Педагог говорит слова, дети повторяют за ним:

Отбросим в сторону переживания и неудачи.
Не опуская рук возьмемся за дела.
И на занятие, на этом, мы опять,
Все поработаем, конечно же, на пять!

**Минуты релаксации**

              Современные дети порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, школу, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!
Такие нагрузки отрицательно сказываются на  здоровье детей. Поэтому так важно в работе с детьми использовать упражнения на релаксацию.

                Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на работе часто приводят к перенапряжению, плохому настроению, и как результат - к депрессии. Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?

                 Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного и младшего школьного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное - правильно и умело этим пользоваться.

                 Нервная система ребёнка далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных детей. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

                   Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

**Релаксация**(от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

В ситуации, когда дети устали, а работа предстоит трудная, необходимо провести коррекцию психического состояния на расслабление обучающихся.

**1. «Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.**Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.
Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро.
Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…
А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня»

**2. «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза».**

Закрой их. Он побежал дальше по лицу:
- зайчик на лбу,

- на носу,

- на ротике,

- на щеках,

- на подбородке,

 - нежно погладь его ладонями.

Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Погладь голову, шею, одну руку, вторую.

Погладь его и подружись с ним.

Ты отдохнул.

 **Упражнение на тренировку распределения внимания**
**Упражнение «Слушатель»**Ребенку предлагают следующее задание: вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в это же время ставят детскую пластинку с какой-либо сказкой. Потом проверяют, сколько букв ребенок пропустил при зачеркивании и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки.
**Упражнение «Волшебник»**Обучающимся предлагается поиграть в волшебников, каждому передается волшебная палочка. На столе перед каждыми ребенком выкладываются предметные книги, предлагается их превратить в животных.

**Упражнение “Бывает - не бывает”**Педагог называет какую-нибудь ситуацию. Ребенок должен сказать - да в том случае, если названная ситуация бывает, а нет, если не бывает. При этом слова могут сопровождаться картинками:
Папа ушел на работу.
Поезд летит по небу.
Человек вьет гнездо.
На березе выросли шишки.
Девочка рисует домик.
Лодка плывет по небу.
Ветер качает деревья.
Лодка плывет по небу.
Кошка бежит за мышкой.

**Упражнение «Хи-хи-хо-хо»**У всех участников руки сложены как для игры в волейбол.

Пять, раз дотрагиваются до левого плеча, затем 5 раз до правого, 5 раз до левой ноги, 5 раз до правой, 5 раз произносит “хи”, опустив голову вниз, и 5 раз “хо” - глядя в потолок.

Затем проделывается тоже самое на 4 счета, потом на 3, на 2 и на 1, увеличивая темп.
**Упражнение «Дерево счастья»**Готовится ствол дерева, на нем пишутся страхи и обиды, ствол сворачивают внутрь и заклеивают. С внешней стороны обучающиеся пишут все свои радости. Со второго листа обид вырезают листики и прикрепляют к дереву. Листочки расписываются «радостями» и крепятся к стволу. Идет обсуждение.
**Упражнение «Раз мобила…»**Педагог проговаривает слова и сопровождает их движениями.
Девочки соревнуются с мальчиками, кто громче крикнет:
Раз мобила, два мобила (ладони внешней стороной поочередно прикладываются к противоположному уху)Пейджеры, пейджеры (ладони прикладываются к бедру, поочередно)За рулем автомобиля женщина, женщина (описывается силуэт женского тела)Все в порядке, все нормально (демонстрируется жест окей)Пальчики, пальчики, ну-ка дружно, ну-ка вместе:Девочки кричат:“Девочки!”
Молодые люди кричат:“Мальчики!”