

## Консультация

### «Психологические игры-помощники в укреплении психического здоровья дошкольников»

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования важнейшей задачей является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия)».

Согласно Всемирной организации здравоохранения **психическое здоровье** – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Если мы говорим о психически здоровом ребенке дошкольного возраста, то, прежде всего, подразумеваем, что это ребёнок активный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Понимающий и знающий себя и принимающий других. Ребенок, который полноценно проживает период дошкольного детства.

#### **Показатели психологического комфорта детей:**

- устойчивое бодрое состояние;
- доминирование положительных эмоций, радостное настроение;
- высокий физический тонус;
- отсутствие тревожности;
- высокие показатели адаптивности;
- хороший сон, аппетит;
- высокая познавательная и творческая активность;
- дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми;
- отсутствие агрессии;
- низкая заболеваемость.

*Психическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов.*

К **внешним факторам** (среда) можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, отвержение (непринятие) воспитателем личности ребенка, игнорирование обращений ребенка,

появления конфликтных отношений со сверстниками и т. д. Это нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности ребенка.

К **внутренним** (личностным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

Сохранить и укрепить психологическое здоровье дошкольников **помогают здоровьесберегающие и арт-технологии. К таким технологиям относятся:**

- релаксационные методы;
- коммуникативные игры;
- психогимнастика;
- игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- игры, направленные на развитие воображения;
- уголки уединения;
- дыхательные упражнения;
- элементы сказкотерапии;
- элементы песочной терапии;
- элементы арттерапии;
- элементы куклотерапии;
- элементы фототерапии.

**Коммуникативные игры и упражнения.** Цель таких игр, создание положительного настроения и внимательного отношения друг к другу.

• **Речевые настройки.** Маленькие стихотворения с движениями или текстовые заготовки, которые помогут показать детям, что вы их рады видеть, помогут настроить на доброжелательные отношения со взрослым и сверстниками. Они могут проводиться утром, после приема детей. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т. д.

- Здравствуйте ребята! Я очень рада вас видеть в нашем детском саду.

Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас все получалось, и целый день было хорошее настроение.

- Ребята, давайте друг друга согреем своими улыбками! Для этого поставьте руки на пояс и произнесите слова: «Влево - вправо повернись и друг другу

улыбнись».

- Ребята, а что еще нас согревает и улучшает наше настроение?

Конечно, солнышко! Давайте представим, что наши руки – это солнечные лучики. Коснемся друг друга и подарим тепло своим друзьям (дети становятся в круг, вытягивают руки вверх, соприкасаясь друг с другом, и произносят слова)

Солнышко, солнышко,

Мы твои лучи.

Быть людьми хорошими

Ты нас научи!

- Здравствуйте, мои хорошие! 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 сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу.

- Ребята, хотите, я подарю вам огромное «здравствуйте». А тебе отложить маленький кусочек? Я насыплю тебе в кармашек горсть «здравствуйте» сладкого, как сахар. А тебе, сегодня, какое хочется «здравствуйте»?

«Возьмите в ладошку «здравствуйте» - тёплое, ласковое, солнечное, светлое и передайте тепло своих сердец своим друзьям.

• **Коммуникативные игры, на сплочение**, способствующие объединению детей в группе. Они снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический микроклимат в группе. К такому типу игр относятся любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей.

- Встаньте дети, встаньте в круг,

Встаньте в круг, встаньте в круг,

Ты – мой друг, и я – твой друг.

Самый лучший друг.

(Дети хлопают в ладоши).

- «Дружба начинается с улыбки»

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

- «Комплименты»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он

произносит комплимент своему соседу. При затруднении педагог может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

В течение дня или даже на занятии, дети часто сильно возбуждаются, становятся неуправляемыми, теряют интерес к происходящему, вертятся на стуле или начинают толкать, щипать соседа. Для профилактики возникновения таких состояний можно и нужно использовать релаксационные игры и упражнения.

### **Релаксационные игры и упражнения**

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Цель релаксационных игр – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

#### **Существуют разные релаксационные игры:**

- **Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела**  
- **Упражнение «Муха»**

Инструкция: «Сядьте удобно, руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо хочет сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаза. Согнать назойливое насекомое».

#### **- Пушистый шарик (с 3 лет)**

Описание. Эта игра дает детям прекрасную возможность расслабиться и сконцентрировать внимание. Игра развивает телесное сознание детей — в особенности их тактильное восприятие.

Инструкция: У меня в руках пушистый шарик, которым я коснусь разных мест вашего тела. Он приятен на ощупь, и его прикосновение подарит вам бодрость и веселье. Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Тот, с кем я рядом останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь пушистым шариком его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, вы должны дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулся шарик.

#### **- Упражнение «Лимон»**

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх) плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполняйте упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Наслаждайтесь состоянием покоя.

Может сопровождаться стихотворением:

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

• **Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.**

- **Упражнение «Воздушный шарик»**

Инструкция: Представьте, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем живот. Повторим еще раз. Вдох – выдох, еще один вдох — выдох.

- **«Согреем бабочку»**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Инструкция: Представьте, что перед вами бабочка, она замерзла и не может взлететь. Предлагаю согреть ее своим дыханием. Теперь бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки.

- **Упражнение «Шум растет»**

Инструкция: представьте, что на свете жил-был маленький Шумок.

Разговаривал он так:

«Ш-ш-ш!» (шепотом). Потом Шумок немного подрос и стал разговаривать чуть громче: «Ш-ш-ш!» (вполголоса). И наконец, он вырос и превратился в настоящий Шум: «Ш-ш-ш!» (во всю силу голоса). Давайте вместе покажем, как рос Шумок.

• **Игры, помогающие добиться состояния расслабления путем активного**

## **фантазирования и воображения**

### **- «Ленивчики»**

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что все детки решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, все дышат легко и свободно. Так приятно отдыхать, на ковре тепло, спокойно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у..., отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя и тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### **- «Цветок»**

(Звучит спокойная расслабляющая музыка.)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

### **- «Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### **- «Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит, поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

*Чаще играйте с детьми, создавайте положительный эмоциональный настрой в группе*