

The background is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered across the surface. In the upper center, there is a faint, circular logo or watermark that appears to be a stylized sun or a similar emblem.

# КРУГЛЫЙ СТОЛ

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

- **ЭМОЦИЯ – ЭТО ОСОБЫЙ МЕХАНИЗМ ОТРАЖЕНИЯ ИНДИВИДОМ ОБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ. «ОЩУЩЕНИЕ И ЭМОЦИИ – ДВА РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯ (А ТАКЖЕ МЕХАНИЗМА) ОЦЕНКИ СУЩЕСТВОМ ОБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ. ОЩУЩЕНИЕ – ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ УРОВЕНЬ, В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ МЕРЕ ИМЕЮЩИЙ «ТЕЛЕСНЫЙ ХАРАКТЕР», ЭМОЦИИ – БОЛЕЕ СЛОЖНЫЙ, СООТНОСИМЫЙ С ПОНЯТИЕМ «ПСИХИЧЕСКОЕ». МОЖНО СКАЗАТЬ ТАКЖЕ, ЧТО ОЩУЩЕНИЕ – ЭТО ОТРАЖЕНИЕ В ПСИХИКЕ «ТЕЛЕСНОГО», А ЭМОЦИИ – ОТРАЖЕНИЕ «ДУХОВНОГО» »**

(КОН И.С.)



**ЭМОЦИИ ИГРАЮТ БОЛЬШУЮ РОЛЬ В  
ФОРМИРОВАНИИ У РЕБЕНКА СПОСОБОВ  
И ПРИЕМОВ ОВЛАДЕНИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ. ЭМОЦИИ  
ОПРЕДЕЛЯЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ОБУЧЕНИЯ, А ТАКЖЕ ПРИНИМАЮТ  
УЧАСТИЕ В СТАНОВЛЕНИИ ЛЮБОЙ  
ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА.**



- ДЕТИ ЧАСТО ОКАЗЫВАЮТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ИМ БЫВАЕТ ТРУДНЕЕ ВСЕГО ИЗ-ЗА НИЗКОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, ОБУСЛОВЛЕННОЙ ВОЗРАСТОМ. ОНИ НЕ УМЕЮТ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ПРЕДВИДЕТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ, И ПОЭТОМУ ВО МНОГОМ ЗАВИСИМЫ ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ ИХ СРЕДЫ И ВЗРОСЛЫХ. ВЗРОСЛЫМ НЕОБХОДИМО БЫТЬ КРАЙНЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ КАЖДОГО ДОШКОЛЬНИКА, АДЕКВАТНО ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, ПОНИМАТЬ ПРИЧИНУ ДУШЕВНОГО ДИСКОМФОРТА И ВЫБИРАТЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНУЮ ФОРМУ ВОЗДЕЙСТВИЯ В КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.

## **РЕЛАКСАЦИЯ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ.**

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ЛИШАЕТ РЕБЕНКА ЕСТЕСТВЕННОГО ДЛЯ ЕГО ВОЗРАСТА СОСТОЯНИЯ РАДОСТИ И ПРИВОДИТ К НЕВРОЗАМ. ПРИ НЕВРОЗЕ УХУДШАЕТСЯ УПРАВЛЕНИЕ ВСЕМИ ФУНКЦИЯМИ ОРГАНИЗМА, Т.Е. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА. ПОЭТОМУ, ПРИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ НЕ ПРОСТО РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМИ, ОБИДЧИВЫМИ, НЕУПРАВЛЯЕМЫМИ, НО МОГУТ И ЖАЛОВАТЬСЯ НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, У НИХ МОЖЕТ БЫТЬ НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ДОУ У ДЕТЕЙ МОЖЕТ НАРУШАТЬСЯ ПОЗИТИВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗ-ЗА:

- **НЕРАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В СВЯЗИ С НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ ПЕРСОНАЛА;**
- **ДЕФИЦИТА СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЙ;**
- **НЕДОСТАТОЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ;**
- **СКУДНОГО ПИТАНИЯ И СЛАБОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ;**
- **НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ( НАПР., УКЛАДЫВАНИЯ НА ДНЕВНОЙ СОН);**
- **ПРЕОБЛАДАНИЯ АВТОРИТАРНОГО СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ С ВОСПИТАННИКАМИ ПРИ ОТСУТСТВИИ К НИМ ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ;**
- **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ ПЕРЕГРУЗОК;**
- **ПРОБЛЕМ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ;**
- **ПРОБЛЕМ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ.**



- 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 (РЕЛАКСАЦИЯ) ПОЗВОЛЯЕТ УСТРАНИТЬ БЕСПОКОЙСТВО, ВОЗБУЖДЕНИЕ, СКОВАННОСТЬ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ, УВЕЛИЧИВАЕТ ЗАПАС ЭНЕРГИИ. РЕЛАКСАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ КАК НЕПРОИЗВОЛЬНОЙ, ТАК И ПРОИЗВОЛЬНОЙ, ДОСТИГНУТОЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ТЕХНИК И УПРАЖНЕНИЙ.



# В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

- **УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ С СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ НА ДЫХАНИИ:**

- **«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».

- **«ЛЕНИВАЯ КОШЕЧКА»**. ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ, ЗАТЕМ ВЫТЯНУТЬ ВПЕРЕД, ПОТЯНУТЬСЯ КАК КОШЕЧКА. ПОЧУВСТВОВАТЬ, КАК ТЯНЕТСЯ ТЕЛО, ЗАТЕМ РЕЗКО ОПУСТИТЬ РУКИ ВНИЗ, ПРОИЗНОСЯ ЗВУК «А».

- **УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА:**

- **«РОТ НА ЗАМОЧКЕ»**. ПОДЖАТЬ ГУБЫ ТАК, ЧТОБЫ ИХ СОВСЕМ НЕ БЫЛО ВИДНО. ЗАКРЫТЬ РОТ НА «ЗАМОЧЕК», СИЛЬНО-СИЛЬНО СЖАВ ГУБЫ. ЗАТЕМ РАССЛАБИТЬ ИХ: « У МЕНЯ ЕСТЬ СВОЙ СЕКРЕТ, НЕ СКАЖУ ЕГО ВАМ, НЕТ  
(ПОДЖАТЬ ГУБЫ)

ОХ КАК СЛОЖНО УДЕРЖАТЬСЯ, НИЧЕГО НЕ РАССКАЗАВ (4-5С)

ГУБЫ ВСЕ ЖЕ Я РАССЛАБЛЮ, А СЕКРЕТ СЕБЕ ОСТАВЛЮ.»

- **УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ:**

**-«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». И.П.: СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ ОПУЩЕНЫ, ГОЛОВА ПРЯМО. ПОВЕРНУТЬ ГОЛОВУ МАКСИМАЛЬНО ВЛЕВО, ПОТОМ ВПРАВО. ВДОХ-ВЫДОХ. ДВИЖЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ ПО 2 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ. ЗАТЕМ ВЕРНУТЬСЯ В И.П., РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ:**

**«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА СМОТРИТ ВЛЕВО, СМОТРИТ ВПРАВО.**

**А ПОТОМ ОПЯТЬ ВПЕРЕД- ТУТ НЕМНОГО ОТДОХНЕТ.**

**ПОДНЯТЬ ГОЛОВУ ВВЕРХ, ПОСМОТРЕТЬ НА ПОТОЛОК КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ЗАТЕМ ВЕРНУТЬСЯ В И.П., 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 И.П., РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ:**

**А ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИМ ВНИЗ - МЫШЦЫ ШЕИ НАПРЯГЛИСЬ!**

**ВОЗВРАЩАЕМСЯ ОБРАТНО - РАССЛАБЛЕНИЕ ПРИЯТНО!**

- **УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА:**

**-«СНЕЖНАЯ БАБА». ДЕТИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ, ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ НИХ СНЕЖНАЯ БАБА. ОГРОМНАЯ, КРАСИВАЯ, КОТОРУЮ ВЫЛЕПИЛИ ИЗ СНЕГА. У НЕЕ ЕСТЬ ГОЛОВА, ТУЛОВИЩЕ, ДВЕ ТОРЧАЩИЕ В СТОРОНЫ РУКИ, И ОНА СТОИТ НА КРЕПКИХ НОЖКАХ. ПРЕКРАСНОЕ УТОР, СВЕТИТ СОЛНЦЕ. ВОТ ОНО НАЧИНАЕТ ПРИПЕКАТЬ, И СНЕЖНАЯ БАБА НАЧИНАЕТ ТАЯТЬ. ДАЛЕЕ ДЕТИ ИЗОБРАЖАЮТ, КАК ТАЕТ СНЕЖНАЯ БАБА. СНАЧАЛА ТАЕТ ГОЛОВА, ПОТОМ ОДНА РУКА, ДРУГАЯ. ПОСТЕПЕННО, ПОНЕМНОЖКУ НАЧИНАЕТ ТАЯТЬ И ТУЛОВИЩЕ. СНЕЖНАЯ БАБА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЛУЖИЦУ, РАСТЕКШУЮСЯ ПО ЗЕМЛЕ.**

ВЫПОЛНЕНИЕ ТАКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ДЕТЯМ, Т.К. В НИХ ЕСТЬ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ. ОНИ БЫСТРО ОБУЧАЮТСЯ ЭТОМУ НЕПРОСТОМУ УМЕНИЮ РАССЛАБЛЯТЬСЯ. В ПРОЦЕССЕ РАССЛАБЛЕНИЯ ОРГАНИЗМ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЯЕТ ЭНЕРГИЮ И ПЫТАЕТСЯ ПРИВЕСТИ ТЕЛО К РАВНОВЕСИЮ И ГАРМОНИИ.

РАССЛАБЛЯЯСЬ, ВОЗБУЖДЕННЫЕ, БЕСПОКОЙНЫЕ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ УРАВНОВЕШЕННЫМИ, ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И ТЕРПЕЛИВЫМИ. ДЕТИ ЗАТОРМОЖЕННЫЕ, СКОВАННЫЕ, ВЯЛЫЕ И РОБКИЕ ПРИОБРЕТАЮТ УВЕРЕННОСТЬ, БОДРОСТЬ, СВОБОДУ В ВЫРАЖЕНИИ СВОИХ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ.

ТАКАЯ СИСТЕМНАЯ РАБОТА ПОЗВОЛЯЕТ ДЕТСКОМУ ОРГАНИЗМУ СБРАСЫВАТЬ ИЗЛИШКИ НАПРЯЖЕНИЯ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ, ТЕМ САМЫМ СОХРАНЯЯ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.



# **Методы саморегуляции и снятия психозмоционального напряжения у детей**



## «Возьми себя в руки»

Ребенку говорят:

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».







## «Врасти в землю»



«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцени зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».



## «Гора с плеч»

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.







## «Дыши и думай красиво»

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».





## «Замри»

«Если ты расшалился и тобой недоволены, 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».





## «Заряд бодрости»

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

**Предостережение:** взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.



## «Ты –лев!»



«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого.

Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»





## «Портрет»

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит:

«Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.





## «Сбрось усталость»

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».



## «Сломанная кукла»

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»





## «Солнечный зайчик»

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».





**Уважаемые коллеги,  
спасибо за внимание!**

**Счастья всем и удачи,  
творческих успехов и  
благополучия.**

