

ПРИЁМЫ ПСИХОМЫШЕЧНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей с нарушенным зрением. Поэтому так **важно в работе с дошкольниками использовать приёмы психомышечной регуляции.**

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе следует использовать специально подобранные приёмы психомышечной регуляции. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Если упражнения проводить систематически, то это позволит детскому организму сбрасывая излишнее напряжение и восстанавливая ресурсные возможности организма сохранять психическое здоровье.

Структура основных приемов психомышечной регуляции по преодолению повышенной утомляемости, формированию достаточной активности внимания и работоспособности состоит из:

- **дыхательных упражнений**, которые улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности головного мозга, улучшают многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью и движениями («Качка», «Бабочка», «Упражнение с булками», «Ленивая кошечка»).
- **Глазодвигательных упражнений**, которые развивают межполушарное взаимодействие, активизируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, предупреждают косоглазие.
- **Упражнений на релаксацию**, которые снижают нервное напряжение, дают ощущение покоя и сосредоточенности, помогают избавиться от симптомов переутомления («Дождик»).
- **Телесные упражнения** развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные движения и мышечные зажимы («Цыганочка», «Любопытная Варвара», «Сова», «Лимон», «Пара»).

Эти упражнения могут быть использованы педагогами-психологами, учителями-логопедами, учителями-дефектологами, педагогами, родителями. Процесс проведения игр предполагает гибкость и творческий подход. Содержание можно изменять, дополнять. Игры могут усложняться или упрощаться в зависимости от проблем и успехов детей.

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения для дошкольников с ОВЗ.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением дыхания

Цель: развивать самоконтроль и произвольность

«Качка» Ноги на месте, не отрывая их покачиваться из стороны в сторону. Вдох через нос. На выдохе произносить звук «ш» и приподняться на цыпочки.

«Бабочка» Сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом «отправить бабочек в полет».

«Упражнение с бульками» Сделать глубокий вдох и подуть через трубочку в стакан с водой. Стараться, чтобы «бульки» не выплывали из стакана.

«Ленивая кошечка» Руки в «замок» перед собой и поднять их вверх, затем потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Глазодвигательные упражнения

Цель: удерживать внимание, умение сосредоточиться

Взять мяч в правую руку. Левую руку держим по центру. Отводим попеременно то правую, то левую руку. Ребенок сам на расстоянии вытянутой руки водит игрушку и прослеживает движение предмета глазами. Голову не поворачивать.

Упражнения на расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»

Цель: психомышечная тренировка

Исходное положение: стоя, руки убрать за спину в «замок», голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Ведущий рассказывает и показывает упражнение:

Любопытная Варвара смотрит влево... смотрит вправо...

А потом опять вперед-тут немного отдохнет.

Упражнения на расслабление мышц рук

«**Лимон**» Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

- 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.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«**Кулачки**» (Рассердились, крепко сжали кулачки. Неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте их сжимать. Руки расслабились, стало легко и приятно).

Телесные упражнения

Цель: развитие моторной координации, снятие мышечных зажимов.

«**Цыганочка**» Поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Поочередно правая рука ударяет по правому колену, левая рука - по левому колену. Усложнение - добавить хлопок.

«**Прогоняем лень**» (Предложить немного полениться. Отдыхают ручки, ножки. Дыхание спокойное. Потянуться и "Сбросить лень")

«**Таящее мороженное**» (предложить детям показать, как тает мороженное. Сначала медленно, а потом быстрее)

«**Солнышко и ветер**» (Подул ветер-сжались в комочек. Выглянуло солнышко-согрелись, расслабились)

«Цветок и дождик» (Дети показывают, как завял цветок: опускают головы, "роняют руки", приседают. Закапал дождик, дети показывают как цветок оживает.)

Релаксация

«Дождик»

Цель: мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Кончиками пальцев нужно ласково барабанить (постукивать) себя по голове, лицу.

Релаксационные игры для снятия эмоционального напряжения

«Игра – хоровод»

Дети берутся за руки и встают в круг. Медленно раскачиваясь, мысленно желают друг другу добра, радости.

«Игра – Этюд».

Дети изображают образ героя с помощью мимики и пантомимики (Веселый клоун, грустный дед, трусливый заяц.).

«Страшилка» (Дети лепят из пластилина "Страшилку", рассказывают про нее. В конце игры "Страшилка" уничтожается.

«Подснежник» Спрятался под снегом нежный цветок (дети сидят на корточках, обнимая плечи.) Лучи солнца разбудили цветок (дети медленно поднимаются, тянут руки вверх, напрягая пальцы). Цветочек радуется весеннему теплу (дети улыбаются) и кивают всем головой.

Процесс проведения игр предполагает гибкость и творческий подход. Содержание можно изменять, дополнять. Игры могут усложняться или упрощаться в зависимости от проблем и успехов детей.

Педагог-психолог Задонская Е.А.

