

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Игры и упражнения для детей раннего (младшего) возраста в адаптационный период (консультация для педагогов)

Игры, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем

1. Давай познакомимся!

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч (лучше надувной, так как он легкий и яркий, красочный, что, безусловно, привлекает малышей). Ребенок ловит мяч, называет свое имя и бросает мяч следующему участнику игры и т. д.

2. Раздувайся, пузырь!

Воспитатель предлагает всем детям сесть на стулья, расположенные полукругом, и спрашивает одного из них: «Как тебя зовут? Скажи громко, чтобы все слышали!» Ребенок называет свое имя. Взрослый ласково повторяет его, берет ребенка за руку, подходит вместе с ним к следующему ребенку и спрашивает, как его зовут. Повторяя имя ребенка ласково, но громко, предлагает и ему присоединиться и дать руку. Так по очереди за руки берутся все дети. Сначала лучше подходить к тем воспитанникам, которые выражают желание включиться в игру, а скованных, заторможенных детей целесообразнее приглашать последними. Если кто-нибудь все же отказывается играть, не стоит настаивать на этом. Постепенно, наблюдая за игрой, они захотят быть в коллективе.

Дети образуют длинную цепочку. Воспитатель берет за руку ребенка, стоящего последним, и замыкает круг. «Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! - говорит взрослый. - А теперь давайте сделаем маленький кружок».

Вместе с воспитателем дети становятся тесным кружком и начинают «раздувать пузырь»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, как в дудочку. При этом они выпрямляются и набирают воздух, а затем снова наклоняются, выдувают воздух и произносят звук «ф-ф-ф-ф-ф». Эти действия повторяют два-три раза. При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь,
Оставайся такой,
Раздувайся большой,
Да не лопайся!!!

Получается большой растянутый круг. Воспитатель входит в него, дотягивается до каждой пары соединенных рук, затем неожиданно останавливается и говорит: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и сбегаются к центру. После этого игра повторяется. Закончить ее можно так: когда «пузырь лопнет», воспитатель говорит: «Полетели маленькие пузырьки, полетели, полетели, полетели...» Дети разбегаются в разные стороны.

3. Лови-лови!

К палочке длиной 0,5 или 0,75 м на шнурке прикрепляется легкий и удобный для хватания предмет - мягкий поролоновый мячик, лоскуток, мешочек и т. д. Перед началом игры воспитатель показывает эту палочку. Опуская и поднимая ее, он предлагает детям встать в кружок, а сам же становится в центр. «Лови-лови!» - говорит воспитатель и приближает подвешенный к палке мячик то к одному, то к другому ребенку. Когда тот пытается поймать мячик, палка чуть приподнимается и ребенок подпрыгивает, чтобы схватить его. Поворачиваясь в разные стороны, воспитатель старается вовлечь в эту забаву всех детей. Допустимо, чтобы предмет одновременно ловили несколько ребят.

Поиграв немного таким образом, можно слегка изменить правила. Так, дети по очереди ловят мячик, пробегая друг за другом мимо палки. Тот, кто достигнет цели, становится позади воспитателя, обхватив его руками. Постепенно образуется цепочка детей, успешно справившихся с заданием. Делая несколько шагов по комнате, цепочка по сигналу «беги на место!» рассыпается. Дети садятся на свои места, потом снова выстраиваются друг за другом, и можно начинать игру сначала.

4.Чей голосок?

Дети садятся полукругом, ведущий - спиной к играющим. Кто-нибудь из детей окликает по имени ведущего, который, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голос он услышал. Сначала дети окликают ведущего своим обычным голосом; со временем, когда они хорошо узнают друг друга, можно специально изменять интонацию, высоту голоса.

5.Расскажи стихи руками.

В эту игру можно играть бесконечно: ведь стихов, которые можно «проиграть», «рассказать руками» (почему только руками? Всем телом!), - великое множество. Эта игра позволяет детям раскрепоститься, почувствовать себя уверенными, способствует налаживанию отношений с воспитателем, основанных на доверии.

Воспитатель читает стихотворение, затем, читая его еще раз, выполняет определенные движения, потом еще раз читает стихотворение и показывает его вместе с детьми. Когда они поймут принцип игры, то сами начнут выдумывать движения - это необходимо поощрять.

ЗАЙКА

Зайка-зайка,	(Дети прыгают, поджав руки, имитируя зайку.)
Маленький зайка,	(Садятся на корточки, показывают рукой вершок от пола.)
Длинные ушки,	(Дети приставляют ладошки к голове -«ушки».)
Быстрые ножки.	(Побежали.)
Зайка-зайка,	(Движения повторяются.)
Маленький зайка,	(Дети обхватывают себя руками, изображая страх.)
Деток боишься,	
Зайка-трусика.	(Дрожат.)

МИШКА

Мишка, мишка косолапый,	(Приподнять плечи, руки округлить,
Мишка по лесу идет,	(носки ног внутрь, идти переваливаясь.)
Мишка хочет сладких ягод,	(Погладить себя по животу, облизнуться.)
Да никак их не найдет.	(Оглянуться по сторонам, пожать плечами.)
Вдруг увидел много ягод	(Показать указательным пальцем, на лице - восторг.)
И тихонько зарычал.	(Двумя руками «собирать»ягоды в рот.)
Подошли к мишутке детки,	(Помаршировать.)
Мишка громко зарыдал.	(Кулачками потереть глаза,изобразить плач.)

Игры, направленные на освоение окружающей среды и знакомство с персоналом детского сада и другими воспитанниками

Начинать надо, с группы. Показав детям все уголки группы, рассказав об их назначении, правилах поведения в различных помещениях группы, можно и поиграть.

1. Найди игрушку.

Ведущий (сначала воспитатель, потом кто-то из детей) прячет небольшую игрушку в группе, в одном из ее помещений, и предлагает остальным найти ее. Сначала говорится: «Игрушка лежит на подоконнике в раздевалке»; затем: «Игрушка лежит в спальне, под подушкой на Надиной кровати».

После того как игрушка найдена, надо сказать, что она там делала (собиралась на прогулку, спала и т. д.). Можно загадывать местоположение игрушки через функцию помещения («там моют посуду»), через действия («лежит тихо, закрыв глаза») и т. д.

Затем можно переходить к более тесному знакомству с детским садом и его персоналом. Начинать лучше с экскурсии по саду (целесообразней организовывать тематические экскурсии на кухню, в медицинский кабинет, в кабинет заведующей и т. д. и знакомиться с людьми, работающими там).

2. Чьи вещи?

Цель игры - закрепить знание имен работников детского сада. Для этого необходимо заготовить атрибуты различных профессий (градусник - медсестра, половник - повар, стиральный порошок - прачка, гармошка - музыкальный работник и т. д.). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди и каждый из них забыл одну из своих вещей. Просит детей помочь разобраться, кому какая вещь принадлежит. Дети должны назвать не только профессию, но и имя хозяина вещи, например: «Этот градусник оставила Вера Александровна, наша медсестра». Когда все вещи будут «опознаны», можно раздать их детям, которые должны сыграть роли: медсестра измерит детям температуру, прачка стирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т. д.

3. Как пройти?

Цель игры - помочь детям ориентироваться в детском саду, правильно находить то или иное помещение. Как и в предыдущей игре, вариантов может быть множество - это зависит от количества специальных помещений (кабинет логопеда, хореографический зал, изостудия, физиокабинет, кабинет психолога и т. д.) и, конечно, от вашей фантазии. *(Ниже приводится примерная схема игры).*

Воспитатель: у зайчика Степашки заболели уши. Что ему делать? (Пойти к врачу.) Но Степашка не знает, где находится медицинский кабинет. Надо ему помочь. Сначала дети должны описать путь до кабинета, например: спуститься на первый этаж, свернуть налево, пройти по коридору, первая дверь налево - медицинский кабинет (если дети еще не знакомы с понятиями «налево», «направо», можно ориентироваться на какие-либо предметные признаки: после нарисованного на стене волка повернуть, на двери медицинского кабинета нарисован красный крест и пр.). После этого двум-трем детям предлагается «проводить» Степашку к врачу. Вылеченный Степашка (забинтованные уши) благодарит детей за помощь и передает от врача пожелание не болеть и витамины для всех детей.

Знакомство и дружба с детьми подготовленной к школе группы

Как уже говорилось, для трехлетних малышей все в саду ново и незнакомо. Особенно много незнакомых детей они встречают в коридорах детского сада, на прогулке. Их внимание привлекают дети подготовительной к школе группы. Более того, исследования психологов (Проблемы дошкольной игры: психолого-педагогический аспект / под ред. Н. Н. Поддьякова, Н. Я. Михайленко. - М.: Просвещение, 1987) показывают: обучение игре, ее развитие происходят, как правило, не через взрослого, а через старших дошкольников. Старшие дети не только помогут воспитателю одеть малышей на прогулку, подготовить раздаточный материал к занятию, но и научат их разным играм, позаботятся о них на прогулке. Все начинается с того, что в гости к малышам приходят старшие дети, знакомятся с ними, обучают их новой увлекательной игре, играют все вместе. Через некоторое время малыши наносят «ответный визит», и теперь уже они обучают старших своей любимой игре. Так завязываются дружеские отношения: шестилетки помогают малышам в разных жизненных ситуациях, вместе играют, гуляют и т. д. Приходят друг к другу на праздники (старшие могут подарить малышам поделки, изготовленные своими руками, а малыши - спеть песенку). Эта дружба продолжается целый год, в конце которого малыши провожают «взрослых» детей в школу.

Тип темперамента	Название игр
Меланхолик	<p>Игра с лентами под медленную спокойную музыку; конструкторы; настольные игры; игра с большим мячом; игры с водой; экспериментирование с красками. <i>Игра «Мой хороший попугай».</i> Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечиками друг к другу. Воспитатель бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать (перебросить) ее другому ребенку</p>
Сангвиник	<p>Рвать бумагу и играть с ней; хороводы; игры с водой, песком; игры с подушками. <i>Игра «Лягушка».</i> Все дети сидят на маленьких подушечках. Затем они начинают передвигаться на этих подушечках по ковру и приговаривают все вместе: Две лягушечки с утра Съесть хотели комара. Далее воспитатель говорит: Комары все улетели, И лягушки их не съели. Дети встают с подушек и все вместе пляшут, взявшись за руки и припевая: Тара-ра, тара-ра, Веселиться всем пора</p>
Холерик	<p>Игры с кеглями. <i>Игра «Том и Джерри».</i> Один из детей - «кот Том». Все остальные дети - «мышата», «Джерри» и его друзья. «Кот» свернулся калачиком на ковре и спит. «Мышата» пляшут вокруг него (можно, взявшись за руки, можно отдельно друг от друга) и поют: Тили-бом, тили-бом, Не боимся тебя, Том! «Том» внезапно просыпается, вскакивает и пытается поймать «мышат». «Мышата» разбегаются. Если «Том» уже поймал кого-нибудь из них, он запирает мышонка в мышеловке (сажает на стульчик). <i>Игра «Коршун».</i> Воспитатель - «курочка», дети - «цыплята». Они живут вместе с мамой в курятнике. Затем курочка и цыплята гуляют, и как только воспитатель говорит: «Коршун», все дети бегут обратно в домик. В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. <i>Игра «Кенгуру»-</i> Дети разбиваются на пары. Один ребенок - «кенгуру» - стоит, второй «кенгуренок» - сначала встает к нему спиной, затем приседает. Дети берутся за руки. Их задача - не расцепляя рук, пройти в таком положении до воспитателя. <i>Игра «Покажи нос».</i> Все играющие стоят напротив воспитателя, который говорит им: Раз, два, три, четыре, пять,</p>

	<p>Начинаем мы играть. Вы смотрите, не зевайте, И за мной все повторяйте, Что я вам сейчас скажу, И при этом покажу</p> <p>Далее воспитатель называет вслух какую-либо часть лица, тела: Уши-уши - все показывают уши. Глазки-глазки - все показывают глазки. Ручки-ручки - все показывают ручки</p>
Флегматик	<p>Игры-эксперименты.</p> <p><i>Игра-пазлы</i> «Помоги Тане». Воспитатель говорит, что у девочки Тани случилась беда: сломались все игрушки и ей больше не во что играть. Детям показывают несколько заранее подобранных старых игрушек, каждая из которых разделена на две части. Например, шляпка гриба и ножка гриба, две части одной матрешки и др. полученные детали раздают детям - каждому ребенку по одной - и просят их помочь Тане починить ее игрушки. Задача малышей - найти отдельные части игрушки и соединить их</p>

С холериками следует играть в быстрые, подвижные игры. Им рекомендуется заниматься прыжками на батуте, ритмическими танцами. Таких детей нельзя стыдить в присутствии посторонних за их несдержанность и непослушание. Малышей необходимо учить держать себя в руках, на что взрослым самим потребуется немалое терпение и такт.

С ребенком-сангвиником стоит играть в веселые, подвижные игры, можно совместно просматривать диафильмы, сочинять и фантазировать. Сангвиники быстро устают от однообразных занятий, быстро переключаются с одного дела на другое, поэтому в арсенале педагога всегда должен быть набор разноплановых и при этом не скучных игр.

Флегматики могут долго заниматься одним и тем же делом: рассматривать картинки в книжке, лепить, рисовать. Эти дети предпочитают спокойные игры. Чтобы флегматик развивался более гармонично, можно также учить его фантазировать и сочинять.

Меланхолики предпочитают спокойные виды деятельности. Они любят животных, особенно тех, которых можно погладить и приласкать. Грубое обращение с такими детьми просто неприемлемо.

Рекомендации педагогам и родителям Упражнения на релаксацию в работе с детьми

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. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию и особенно в летний период. Научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям. 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. 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 предлагаем использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную трениговую систему.

В приложении представлены эти упражнения и конспект летнего занятия в подготовительной группе с включением упражнений на расслабление. Для удобства применения данных упражнений мы классифицировали их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании. Упражнения на расслабление мышц лица.

Упражнения на расслабление мышц шеи.

Упражнения на расслабление мышц рук.

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения на расслабление всего организма.

Занятие с использованием упражнений на расслабление.

"Мое настроение" (подготовительная группа).

Упражнения на расслабление

Н.В. Котикова

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 дую 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".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"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 (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: «А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать). Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть)».

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет».

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, 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 исходное положение, расслабить мышцы: «А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!»

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.

"Пара" (*попеременное движение с напряжением и расслаблением рук*).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация"

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки"

Замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте, Что вам делать, не забудьте!

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

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 утро, 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.

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан».

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движенье, исчезает напряженье. И становится понятно – расслабление приятно!»

"Тишина"

«Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать». Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно 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 здоровье.

Упражнения на расслабление.

"Мое настроение" (подготовительная группа)

Цели: Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

Ход:

(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу.)

Педагог или психолог: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья. Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки, Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку успеть. *(Музыка выключается.)*

Педагог: дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое? *(Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется.)*

"Волшебный мешочек"

Педагог или психолог: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек. (Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение, все отрицательные эмоции, проговаривая при этом свои действия.)

Педагог или психолог: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение. Педагог или психолог беседует с детьми о настроении. Вместе делают вывод, как улучшить свое настроение: рассмешить себя, глядя в зеркало; послушать приятную музыку; спеть веселую песенку; рассказать о своем настроении другу; попросить помощи; смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

Рисование на тему "Мое настроение"

Педагог или психолог: Давайте попробуем нарисовать свое настроение. (После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Педагог или психолог: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему? (Дети делятся впечатлениями.)

Педагог или психолог: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер. (*Звучит спокойная музыка*). Педагог или психолог произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления.

Затем голос приобретает силу, эмоциональность:

«Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени. Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди. Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди. Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись. Весело мы попрощались, в группу отправлялись».

Методические рекомендации педагогам

ИГРАЕМ С ВОДОЙ, ПЕСКОМ И ГЛИНОЙ

Такие игры не только развивают творчество дошкольников, но и помогают им в доступной и интересной форме познать свойства и качества природных материалов. Наступило лето. Именно сейчас можно уделить время и «общению» с природными материалами: песком, водой, глиной. Сравнить свойства воды и свойства этих предметов: вода льется, растекается, твердые предметы сохраняют форму. А есть ли форма у воды? Предложить детям бросить в таз с водой камешки. Можно спросить: всегда ли вода бывает прозрачной? В солнечный день вылейте на пол веранды воду. Пол под лучами солнца быстро высохнет, а вода в виде пара исчезнет на глазах у детей. А сколько удовольствия приносят детям игры с песком! Но песок как строительный материал недолговечен. Стоит ли удивляться, что дошкольники успевают только первоначальное представление о свойствах песка: о цвете, сыпучести сухого песка, липкости влажного. Пусть дети сами попытаются объяснить, почему ведро с влажным песком тяжелее. Почему сухой песок легче влажного.

Поговорим теперь о глине. С глиной детям удобно заниматься на улице: нестрашно, если они испачкаются. Не надо торопить детей и напоминать о том, что занятие заканчивается, можно помыть руки в тазике с водой или в ведре, не боясь пролить воду. Уточнить знания о свойствах глины поможет практическая деятельность. Игра «Пекарня», в ходе которой дети лепят из глины булочки, батоны, или игра «гончарная мастерская» заинтересует их не меньше.

Наступило долгожданное лето... Тело уже не сковано душной и тяжелой одеждой. Дни стали длинные-предлинные... Почти все свободное время можно проводить на улице. А там...А там можно наконец поиграть в то, во что не поиграешь в группе: в песок, камешки,

глину, воду... Кстати. В Японии существует специальный парк, в котором взрослые получают редкую возможность побултыхаться, поваляться, изгваздаться в самых разных по густоте, липкости, вязкости и цвету видах грязи. Психологи считают, что это великолепное средство от стрессов. Почему? Такое валяние снимает бремя перфекционизма - стремления всегда быть безупречно хорошим, правильным. Оно освобождает эмоциональную спонтанность и ребенка, и взрослого. (Так что не побрезгуйте разделить с малышом его игру, и вы тоже получите пользу для своего здоровья!)

Именно сейчас можно уделить время их «общению» с природными материалами: песком, водой, глиной. Какие же их свойства могут усвоить дошкольники? Они уже способны понять, что такое три состояния воды. Начнем с жидкого ее состояния - самого привлекательного для детей. Первые представления о воде складываются в младшем дошкольном возрасте: вода течет из крана, в весеннем ручейке, вода растекается, ее можно разлить. Познакомиться с этой особенностью воды дети могут на прогулке: например, вылить воду на асфальт, на пол веранды и понаблюдать за тем, как она разливается, а затем испаряется под лупами солнца (лужи высыхают).

Для уточнения представлений о текучести воды можно провести несложный опыт. Возьмите два ведерка (стаканчика и т.д.), наполненные водой, а также два-три предмета из твердого материала (кубики, камешки, палочки, деревянные спицы и т.д.). Сравните свойства воды и свойства этих предметов: вода льется, растекается, твердые предметы сохраняют форму. А есть ли форма у воды? Ответ на этот вопрос дети должны найти самостоятельно, переливая воду из одних сосудов в другие (баночки, формочки и т.д.). В заключение обобщите результаты экспериментирования: вода принимает форму сосуда, в который ее наливают. Можно обратить внимание детей на то, что вода бесцветная, прозрачная, безвкусная, без запаха (например, когда даем детям пить на прогулке). Представление о воде как о жидкости без запаха сформировать у детей нетрудно. «Чистая вода ничем не пахнет», - убежденно говорят они. Труднее доказать, что вода не имеет вкуса. Утолив жажду, дети часто говорят: «Ух, вкусная!». Уточните смысл слов «вкус», «вкусная». Обычно дети свои вкусовые ощущения называют словами: «сладкий», «кислый», «солёный», «горький». Можно ли про воду сказать, что она сладкая, кислая, соленая, горькая? Таким доступным способом можно сформировать представление о том, что чистая вода не имеет вкуса. Иногда дети ошибочно считают, что вода белого цвета. Как их переубедить? Предложите вспомнить предметы белого цвета. Можно взять лист бумаги и рядом поставить прозрачную баночку с водой или стакан. На основе наглядности дети убедятся: чистая вода не имеет цвета - она бесцветная. С этим признаком воды непосредственно связан другой - прозрачность. Усвоить этот признак дети могут на прогулке. Предложите им бросить в таз (бассейн) с водой камешки. Можно спросить детей: всегда ли вода бывает прозрачной? Почему она бывает мутной? Прозрачная ли вода в реке, озере, луже? В заключение подведите детей к обобщению: чистая вода - прозрачная; мутная и грязная - непрозрачная. У воды есть еще один признак, ознакомьтесь с которым дошкольнику интересно: способность поверхности воды отражать окружающие предметы. В тихий, безветренный день подведите детей к луже на асфальте. Рассмотрите, что отражается в воде. Старшим дошкольникам можно рассказать, что в старину, когда не было зеркала, люди рассматривали себя, наклонившись над рекой, бочкой с водой.

Сложнее всего сформировать представление о газообразном состоянии воды (туман, пар, тучи, облака), поскольку детей надо предварительно познакомить с таким физическим явлением, как испарение. В солнечный день вылейте на пол веранды воду. Пол под лучами солнца быстро высохнет, а вода в виде пара исчезнет на глазах у детей.

В повседневной жизни следует чаще привлекать их внимание к этому процессу: в аквариуме снизился уровень воды, высохла лужа на участке, поднимается пар из носика чайника, из-под крышки кастрюли и т.д. Вернулись с прогулки в сырой одежде - окна в раздевалке запотели, «заплакали». Конечно, представления о превращении воды в

газообразное состояние довольно сложны. Их полноценное формирование возможно при условии организации опытов, игр, упражнений. Возможно, что их усвоят не все дети. Но такая задача и не ставится.

Дети довольно рано начинают связывать переход воды из одного состояния в другое с температурой воздуха: холодно - вода замерзает, тепло – тает. Наполните бутылку водой примерно на $\frac{3}{4}$. Опустите в нее соломинку. Предложите сильно подуть на верх соломинки. Когда ребенок подберет правильное положение губ, водяной тромбон начнет звучать. Медленно перемещая соломинку вверх-вниз. Продолжая дуть. Чем ниже опускается соломинка, тем ниже звук.

А сколько удовольствия приносят детям игры с песком! Вспомним стихи Б. Заходера:

Пусть не сердятся родители,
Что измажутся строители,
Потому что тот, кто строит,
Тот чего-нибудь да стоит!
И не важно, что пока
Этот домик из песка!

Удивительные здания, подземные дороги и дороги, сбегаящие с крутых гор, замки, крепости и глубокие колодцы, парки и сады со скульптурами из песка - все свидетельствует о богатой фантазии ребенка, его развитом воображении, умении трудиться. Работая с песком, дети воплощают свои замыслы, испытывают творческий подъем. Сколько у них выдумки и изобретательности. Сколько настойчивости! Но песок строительный материал недолговечен. Стоит ли удивляться, что дошкольники успевают усвоить только первоначальные представления о свойствах песка: о цвете, сыпучести сухого песка, липкости влажного.

Дошкольников можно познакомить с еще одним свойством песка: влажный тяжелее сухого. Для этого следует организовать игры с песком «Испечем куличики». Предложите детям насыпать в одинаковые по размеру ведерки сухой и влажный песок, сравнить, какое ведерко тяжелее. Пусть дети сами попытаются объяснить, почему ведерко с влажным песком тяжелее, почему сухой несом легче влажного. Тогда им будет понятно: что ветер разносит только сухой песок. Завершить такую работу можно, ознакомив детей с иллюстративным материалом о дюнах, пустынях: почему ветер наматывает дюны, барханы, «выводит волны» на просторах пустынь.

Чтобы подвести детей к пониманию того, почему песок пропускает воду; быстро сохнет, познакомьте их с его составом. Для этого каждому ребенку предложите положить на картон горстку песка, а картонки расположить по краю песочницы. Целесообразно поставить перед детьми познавательную задачу: «Внимательно рассмотрите песок найдите как можно больше особенностей у песчинок». Неожиданно для самих себя дети с удивлением обнаружат много интересного: песчинки неодинаковы по размеру (есть крупные и совсем маленькие), по цвету (попадают темные и светлые), по степени блеска (одни блестят, другие матовые), в песке встречаются ракушки и т.д.

После этого детей несложно подвести к выводу, почему песок сыпучий: песчинки не скреплены между собой, поэтому и рассыпаются по листу бумаги. Понятнее станет детям и причина быстрого высыхания песка: между песчинками есть свободное место, куда проникает ветер, солнечное тепло.

Поговорим теперь о глине. С глиной детям удобно заниматься на улице нестрашно, если они испачкаются, не надо торопить детей и напоминать о том, что занятие заучивается, можно помыть руки в тазике с водой или в ведерке, не боясь пролить воду. Целесообразно со свойствами глины знакомить во время лепки. Дошкольники сразу отметят, что глина мягкая, легко поддается воздействию: они мнут ее в руках, раскатывают в шарик колбаску, делают лепешки - угощение для кукол. Вылепленные фигурки подсыхают на скамейке под лучами летнего солнца. Педагог беседует с детьми о том, кто что слепил, каких добился успехов. Напоминает, что надо осторожно брать в

руки сухую глиняную фигурку («Она может сломаться»); уточняет («Легко ломается, потому что хрупкая»). Уместно спросить детей, какие еще хрупкие материалы и предметы из глины они знают. Так постепенно подводим детей к знакомству с понятием «хрупкий», т.е. такой, который ломается, рассыпается на части от удара, падения. Можно сначала предложить детям ударить по куску сухой глины и сравнить рассыпавшиеся частички с песком, и только затем сказать, что означают понятия «хрупкий» и «сыпучий». Вспомните вместе с детьми о тех предметах из глины, которые им знакомы (игрушки народных мастеров, керамическая посуда, фаянсовая и фарфоровая, сувениры). Можно провести занятие на сравнение песка и глины. Для этого на дощечку для лепки поместите порошок глины и песок. Спросите, чем различаются частички глины и песчинки, в чем их сходство. Дети сами увидят различия. Надо только отметить одну из главных особенностей глины-, частички ее связаны, скреплены между собой, поэтому глину нельзя пересыпать, сырая глина вязкая, липкая, пластичная, а песчинки рассыпаются.

Чтобы познакомить со свойством глины не пропускать воду, можно организовать игры на участке детского сада, например, предложите слепить из глины тарелочку, мисочку, чашку, а в утрамбованном песке сделать углубление. Потом налейте воду в глиняные изделия и в углубление в песке. Спросите: почему вода в глиняной посуде держится, а в песке нет? Детям нравится строить запруды в ручейке, дамбы в луже, в песке. Они убеждаются: песок опускается на дно; прочную дамбу или запруду можно сделать из глины: она не пропускает воду.

Для закрепления и уточнения представлений о глине предложите детям решить логические задачи. Например, такую: «В теплый летний день дети пошли в лес. Вдруг начался ливень. Дети промокли и заторопились домой. Стали спорить, по какой дороге идти: по короткой, но глинистой или длинной, но песчаной. Все выбрали длинную. Только Саша пошел по короткой. Дети пришли домой, переоделись в сухую одежду, сели обедать - и только тогда появился Саша, мокрый, грязный, сердитый. Почему Саша так долго добирался до дома? Ведь он пошел по короткой дороге... А какую дорогу выбрали бы вы в солнечный день, после дождя? Объясните почему».

Уточнить знания о свойствах глины поможет практическая деятельность. Игра «Пекарня», в ходе которой дети лепят из глины булочки, батоны, или игра «Гончарная мастерская» заинтересуют их не меньше. Хорошо организовать мастерскую по изготовлению сувениров, игрушек по образцу дымковских, филимоновских, каргопольских. Такие игры не только развивают творчество дошкольников, но и помогают им в доступной и интересной форме познать свойства и качества природных материалов. Игры с песком, водой и глиной любимое занятие детей на прогулке. Развитие познавательной активности об окружающем мире и о себе. Стимулировать освоение детьми различных форм приобретения опыта, помогающих ребёнку получить знания. Формирование положительного отношения к миру. Таким образом, каждый день, проведенный в детском саду, мы стараемся сделать для детей интересным, познавательным, радостным, полезным для здоровья.

В ладошки наши посмотри —
Мудрее стали ведь они!
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам подрасти помог!
Что нужно для игры в песок?
А нужно, в сущности, так мало.
Любовь, желанье, доброта,
Чтоб Вера в Детство не пропала.
Простейший ящик из стола
Покрасим голубою краской,
Горсть золотистого песка
Туда вольется дивной сказкой.

Игрушек маленький набор
 Возьмем в игру....
 Мы создадим свой Мир Чудес,
 Пройдя Познания Дорогу

Организации игр с детьми на участке ДООУ в летний период (игры с песком)

Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, многообразии форм, красок и звуков в природе, множество разных переживаний и новых впечатлений, раздолье для движений в природных условиях – все это дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета. Наиболее любимая игра детей в летний период на свежем воздухе – строительство из песка. Главное условие успешной деятельности в данном случае – это подготовка песка к работе. Он должен быть чистым и влажным. Для малышей лучше предусмотреть переносные песочницы в виде небольших емкостей. Тем более, что маленькие дети не умеют создавать из песка крупные сюжетные постройки, их сооружения несовершенны и просты. Для старших ребят необходимы значительные площади. Они сооружают крупные коллективные постройки, сложные по конструкции, развертывают интересные сюжетные игры. Чтобы оградить детей от перегрева, надо заранее подготовить тентовые зонты.

Примерные задачи и материал для игр с песком.

Младшая группа	
Задачи	Материал
Формирование устойчивого мотива к активной совместной деятельности. Обучение навыкам работы с песком (сухим и мокрым).	Пластиковые ведра, совки, лопатки, формочки, некрупные игрушки. Различный дополнительный материал: дощечки, фанерные трафареты (изображения людей, животных, транспортных средств).
Средняя группа	
Стимулирование самостоятельности и проявления навыков самоуправления в совместной деятельности. Создание условий для самостоятельной постановки целей, поиска детьми конструктивных решений, исходящих из их собственного опыта, для планирования работы самими ребятами или с помощью взрослых. Формирование умения объединять постройки общим сюжетом, добиваться конечной цели (сделать пруд, пляж, посадить парк). Воспитание бережного отношения к результатам труда.	Те же материалы, что и в младшей группе, но в большем количестве. Пластины из пластмассы – разного размера и формы, кусочки разноцветного оргстекла. Природный материал: ветки, корни, камешки, ракушки и т. п., мелкие игрушки(изображения людей, животных, транспортных средств).
Старшие группы	

<p>Продолжение формирования умения объединять постройки общим сюжетом и добиваться конечной цели. Закрепление навыка договариваться для реализации многообразных и интересных сюжетов.</p>	<p>Мелкие игрушки, предназначенные для реализации цели. Многообразный дополнительный материал: обрезки пластмассовых шлангов, трубки разного диаметра, куски пенопласта, поролона, цветной проволоки, различные коробки, банки разной формы и размера, емкости для наполнения водой, мелкие игрушки(изображения людей, животных, транспортных средств).</p>
--	---

Примерная тематика построек из песка и предполагаемые действия детей.

Младшая группа

Угощение для кукол – сгребать песок в небольшие кусочки совком, лопаткой, утрамбовывать их, выкапывать в песке ямки, накладывать песок в маленькие низкие формочки и мастерить пирожки, пряники, торты и другие угощения.

Будка для собаки – сгребать песок в кучку, уплотнять и делать углубления совком, чтобы в это нехитрое сооружение поместить игрушку – собачку.

Дорожка – продвигать дощечку, лежащую плашмя, сделать кочку и ямку. Постройку обыграть: «По кочкам, по кочкам, по ровненьким дорожкам...»

Формочки – наполнять формочку песком и уплотнять его, опрокинуть, постучать, поднять, мастерить из образовавшихся фигурных холмиков торты, башни, домики.

Сюжетное строительство – пытаться сооружать из песка горки, скамейки, ворота, столы, стулья, мостики.

Заборчик – сгребать песок с двух сторон руками, уплотнять его, постепенно подстраивая сооружение в длину по направлению к себе.

Средняя группа

Сюжетное строительство – закрепить умение формировать различные детали, сооружать несложные постройки, объединяя их общим содержанием, украшать эти постройки. Можно под руководством взрослого строить высокую башню из трех форм разного объема.

Горки – самостоятельно сооружать разные горки.

Дома – строить из песка дома, используя кубические формы, украшать их разноцветными окнами, вдавливая в песок кусочки оргстекла.

Тоннели – рыть тоннели в куче песка. Дети любят это занятие, прорывают тоннели вдвоем с обеих сторон, пока не соединятся внутри кучи их руки.

Старшая группа

Сооружение сложных и крупных построек – воспитатель показывает, как с помощью лопатки или дощечки вырезать из утрамбованного песка дома, корабли, машины, поезда, мебель. Для этого приспособляют деревянные рамки, банки без дна, отрезки пластмассовых труб.

Создание крупных сюжетных построек – интересно строить высокие дома, дворцы, прокладывать дороги, сооружать бассейны, детские сады; украшать высотные дома с лоджиями, вставляя в ряд сверху вниз на одинаковом расстоянии кусочки оргстекла или фанеры; устанавливать на зданиях телевизионные антенны из цветной проволоки, прокладывать провода между мачтами уличных фонарей.

Строительство по темам знакомых сказок и разыгрывание сказочных сюжетов – «Царевна – лягушка», «Заячья избушка», «Снежная королева».

Строительство из «жидкого» песка – педагог показывает ребятам новый прием работы с песком: насыпать песок в ведро, смешать с водой, набрать получившуюся «кашу – малашу» в ладошки и выпускать струйкой. Песок при этом ложится узорами. Так можно

строить высокие дворцы, замки, башни и другие сооружения конусообразной формы, постепенно наращивая постройку в высоту и ширину.

Использование бросового материала – для устройства комнаты для кукол можно сделать мебель из молочных пакетов, а из клеенки, палочек, катушек изготовить флажки, дорожные знаки.

Рисование на песке песком.

Устройство садика из песка и камней.

Сооружение песочных часов.

Строительство песочного города.

Методические рекомендации педагогам **Утро радостных встреч** как форма обеспечения психологического здоровья детей

Признаки психического здоровья:

- способность справляться с трудностями в сложных и незнакомых ситуациях;
- способность адекватно вести себя в сложных и незнакомых ситуациях;
- чувство уверенности в себе и доверие к окружающим;
- формы проявления эмоций, соответствующие ситуации и вероятным испытываемым чувствам;
- достаточный диапазон чувств.

Для ребёнка одна из главных причин нарушения психического состояния — высокий уровень непредсказуемости ситуаций и неадекватность требований со стороны окружающих

Чтобы сохранить психическое здоровье, нужно:

1. Поддерживать у ребёнка положительную самооценку.

Если ребёнок думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный, он начинает вести себя соответственно этой оценке. Всем детям, независимо от их достоинств, необходимо знать, что родители любят их и гордятся ими. Чем сильнее дети чувствуют любовь, тем больше они стараются себя проявить. Малыш с развитым чувством самоуважения доброжелательно относится к окружающим и терпим как к своим собственным, так и к чужим слабостям. И наоборот, самонадеянность или эгоизм часто являются результатом недостаточного самоуважения. Не чувствующий уверенности в себе дошкольник может вести себя агрессивно и высокомерно, чтобы защититься от того, что он сам воспринимает как агрессию или превосходство других.

Родители и педагоги по-разному могут способствовать обретению детьми уверенности в себе. Чрезвычайно эффективный способ — помочь ребёнку обнаружить и развить его сильные стороны. Все дети имеют способности. Иногда талант очевиден, например, малыш может иметь чудесный голос и хорошее чувство ритма. Чаще талант менее заметен, однако он точно есть. Например, некоторые дети удивительно чутки к трудностям других людей. У кого-то прекрасно развито воображение, помогающее им придумывать замечательные игры. У иных милый, добродушный характер. Другие — хорошие организаторы. И таких примеров множество...

2. Содействовать эмоциональному благополучию.

В хорошем эмоциональном состоянии человек ежедневно успешно преодолевает различные препятствия. Для этого он должен уметь:

- осознавать себя, свои чувства, потребности, действия;
- управлять своим поведением, временем;
- выражать чувства соответствующим образом.

Как помочь ребёнку осознать свои эмоции

Прежде чем малыш обретет способность контролировать свои эмоции, он должен научиться их осознавать (отличать друг от друга) и определять соответствующим словом. Родителям и педагогам вполне по силам помочь ребёнку. Во-первых, нужно проговаривать действия и эмоциональные проявления детей: «Я вижу, ты рассердился из-за того, что Дима взял твою игрушку», «Ты расстроился, потому что потерял свои фломастеры», «Тебе весело играть с Ариной». Во-вторых, следует своими реакциями дать понять, что каждый ребёнок имеет право на любые эмоции: «Каждый человек может рассердиться, если его будут постоянно толкать», «Все люди грустят, когда расстаются с мамой». Такой подход поможет малышу учиться понимать себя и других, вступать в разговор о своих чувствах. А взрослый, таким образом, может выяснить, что беспокоит ребёнка. Помощь, оказанная малышу при обсуждении его чувств, может способствовать тому, что в дальнейшем ему будет намного легче решать различные проблемы, управлять своими эмоциями, устанавливать хорошие взаимоотношения с окружающими.

Как помочь ребёнку контролировать эмоции и управлять ими

Научившись распознавать и обсуждать чувства, ребёнок будет лучше справляться с ними, но обычно дети не склонны контролировать сильные эмоции, даже если они их распознают. Родителям и педагогам очень важно постараться научить детей контролировать собственные эмоции. Предположим, ребёнок никак не может справиться с иррациональными страхами и боится чудовищ. Можно обратиться к таким психотерапевтическим приемам, как рисование страха, проговаривание состояния вслух, когда снова возникнет страх.

В случае если имеет место проявление гнева и агрессии, даже маленькому ребёнку можно сказать: «Я понимаю, что ты злишься из-за того, что что-то не получил или что-то не по-твоему». Иногда даже этих слов бывает достаточно, чтобы пыл малыша угас. Но можно подробнее расспросить его о недовольстве, дав ему, таким образом, возможность выговориться и более чётко определить причину своего гнева, а затем переключить внимание на что-то другое.

Лучше всего найти ребёнку (любого возраста) какое-то занятие, которое отвлекло бы его от мучительных переживаний. Убеждённости взрослых, что малыш или подросток испытывают удовольствие, когда «треплют другим нервы», — заблуждение. Дети очень страдают от своих переживаний, так как не могут и не знают, как от них освободиться. А не могут потому, что их никто не научил этому.

Однако, надо помнить, что контроль над чувствами ещё не означает их изменения. Правильнее сказать, что контроль над чувствами должен не позволить им доминировать в мыслях и поведении. Если ребёнок поймёт, что чувства естественны, но в то же время и преходящи, и что ими можно управлять так же, как мыслями и поведением, он приобретёт внутреннюю силу.

Как помочь ребёнку управлять своим временем, поведением, действиями

Всегда, где и когда это возможно, нужно предоставлять ребёнку право выбирать и планировать свои дела и действия, самостоятельно решать, как и с чего начать работу, что будет её результатом и как он использует этот результат. А в детском саду делать это обязательно! Ежедневный групповой сбор наиболее доступным образом решает такие проблемы. Как это происходит:

Часть группового сбора	Как это отражается на психическом здоровье ребёнка
Приветствие, пожелания, комплименты	Каждому достаётся доля внимания, улыбка, тепло прикосновения от всех участников сбора - детей, педагогов, родителей. Есть возможность определить словом своё эмоциональное состояние, понять реакции на него со стороны

	других людей, почувствовать их поддержку
Обмен новостями	Возможность рассказать о своих чувствах, сомнениях, услышать то, что происходит в жизни других, и понять, что и остальные дети (взрослые люди) могут испытывать такие же чувства; получить адекватную реакцию (поддержку, оценку, совет) в ответ на свои слова; увидеть как можно по-разному реагировать на какие-то события; вместе найти выход из сложной ситуации
Игра	Можно получить психолого-педагогическую помощь в коррекции негативных эмоциональных состояний, овладеть нужными навыками (речевыми, социально-эмоциональными, игровыми и пр.
Планирование проекта и текущего дня	Каждому позволено самому принять решение, чем заниматься в ближайшее время и в перспективе (тема нового проекта «Рыбы», я хочу узнать, какие рыбы живут в океане и в реке). Таким образом формируется опыт управления своими желаниями, способность отказываться от одного в пользу другого (я хотел бы пойти и в Центр строительства, и в Центр науки, но...), умение распоряжаться временем, выбирать темп, условия для работы; умение договариваться о партнёрстве в не травмирующей самолюбие ситуации — всегда есть другие варианты занятий
Итоговый сбор	Ребёнок может продемонстрировать другим результат <i>своей</i> деятельности, получить адекватную оценку своим усилиям, приобрести опыт самоуважения

