Индивидуальные и групповые игровые практики, помогающие детям совершенствоваться в применении знакомых приемов саморегуляции и освоении новых.

**Слайд 1**. Воспитатель: Бубличенко Е.Г.

**Слайд 2.** Саморегуляция – это умение управлять собой, способность контролировать свои эмоции и поведение в зависимости от ситуации. Она включает в себя умение справляться с сильной эмоциональной реакцией на различные травмирующие стимулы, умение успокоится, а также умение справляться с раздражением без эмоциональных вспышек.

**Слайд 3**. Как помочь ребенку справиться с раздражением без эмоцональных вспышек. Самое правильное - научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

**Слайд 4.** Наиболее важное место в технике саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это игровые упражнения, направленные на напряжение и расслабление своего тела, упражнения на дыхание.

**Слайд 5.** Чувствовать себя и свое тело, контролировать свое состояние одно из важнейших факторов саморегуляции

**Слайд 6.** Я перечислю несколько игр для детей 4-5 лет, которые можно использовать в практике.

Игра по саморегуляции на напряжение и расслабление мышц «Щекоталка».

Которая помогает научиться владеть своими чувствами.

Ход игры: Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей

**Слайд 7.** Игра «Шалтай Болтай». Ведущий читает стишок:

Шалтай-болтай сидел на стене

Шалтай-болтай свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

**Слайд 8.** Игра «Зоопарк»

Ведущий предлагает изобразить движения разных животных. Хлопну в ладоши один раз, прыгай как зайчик. Хлопну – два раза – ходи в развалочку, как медведь. Хлопну три раза, «превращайся» в цаплю, которая умеет долго стоять на одной ноге.

**Слайд 9.** «Спаси птенца» - это упражнение на снятие психоэмоционального напряжения.

Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**Слайд 10**. «Просыпайся, третий глаз!»

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоем третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

**Слайд 11**. Дыхательные упражнения для развития саморегуляции. Мы разучиваем три варианта. Дыхательные упражнения для развития саморегуляции в виде игры.