Додаток 2

 **Аутотренінг**

 ( для дітей старшого дошкільного віку)

 **« В гостях у лісових мешканців»**

 **Підготувала :**

 вихователь дошкільного

 навчального закладу

 ясел-садка с. Мишковичі

 Тернопільського району

 Бутениць Галина

 Володимирівна

 Тернопіль 2013

 Для мене аутотренінг став невід’ємною частиною моєї роботи над собою та у роботі з дітьми. **Аутотренінг** – метод регулювання емоційних проявів у дітей. Доведено, що аутогенне тренування- один з кращих прийомів регулювання різних емоційних станів особистості. Перш ніж розпочинати роботу з дітьми, варто провести аутотренінг для себе самого.Записати свій голос на магнітну плівку й прослухати цей запис.Може, з’ясується, що ваша інтонація мовлення ще не досконалі, або ви говорите надто різко чи голосно. В такому разі попрацювати слід над собою.Під час заняття з дітьми промовляю слова тихо, плавно, повільно, чітко та розбірливо.

 Важливий етап – правильний підбір музики. Вона має бути неспішною і заспокійливою. **В. Бехтерєв** зазначав, що приємні музичні ритми здатні врівноважити діяльність нервової системи, зтишити надмірну збудливість, розгальмувати надто загальмованих дітей, скоригувати зайві рухи, зняти скутість.

 Ясна річ, було б добре, якби аутотренінг проводив психолог дитячого садка. Але це легко може провести досвідчений вихователь,який добре знає психологію ди

тини, вміло володіє своїм голосом та інтонацією. Адже, на сьогоднішній час у вікових групах дуже багато гіперактивних, збуджених дітей, які ведуть себе галасливо та некеровано.

 У нашому садку нажаль немає психолога. Тому маючи певний досвід я цей метод втілюю у життя. З практичних переконань знаю,що найкраще його проводити у другій половині дня, після денного сну. Його можна проводити навіть у ліжку. Також на прогулянці, протягом дня, тобто, за потребою.Перші сеанси тривають хвилин до 5 хвилин.

 Дітям пропонуються прості вправи на розслаблення окремих груп м’язів без фіксації уваги на диханні, на напруження і розслаблення м’язів рук. Те саме – для обличчя, для шиї, для розслаблення м’язів ніг. Сеанси поступово збільшуються до 10 хвилин, виконуються вправи на розслаблення окремих груп м’язів з фіксацією уваги на диханні.

 Проводжу з дітьми такі комплекси: « Метелики», «Ведмежата у барлозі», « На

морі», « Зайчики » та інші. Такі заняття не лише регулюють емоційні прояви дитини, розслабити тіло, а й виховують почуття доброзичливості, впевненість і віру в себе.

 Загалом аутотренінг – то цікаві казки-оповідки з мальовничими описами природи. Пропоную вашій увазі аутотренінг :

 **«В гостях у лісових мешканців »**

**Матеріал:** іграшки лісових звірят, аудіозапис « Запис природи », текст аутотренінгу

**Організовую дітей на килимку, пропоную сісти у велике коло.**

 Діти, Сорока-ворона запропонувала мені, щоб ми вирушили сьогодні в гості до лісових мешканців. А якже нам перенестись до лісу? Давайте уявимо, що ми метелики (стали на коліна, руки в сторони, легко і плавно рухаємо ними вниз-вверх, очі заплющимо).Уявимо, що ми перенеслися з кімнати в дивовижний світ природи. Ось починається ліс. (відкрити очі) А це їжачок. Він згорнувся в клубок (показую).Спробуємо теж так зробити: згорніться в клубок., напружте тулуб. Тепер розгорніться з їжачком, випростайтесь. А тепер ще раз згорніться в клубок і знову розгорніться. А ось стрибає білочка.У неї дуже пишний хвостик. Давайте покажемо,як вона ним пишається (Показую).Сядемо рівно, повороти тулуба і голови праворуч, голова повертається з високим підніманням підборіддя. А зараз поворот тулуба і голови ліворуч. Повторіть ще раз ці рухи.

 Далі стежина привела нас на галявину. Давайте ляжемо на цей килимок із трави. Трохи помріємо, пофантазуємо. Над нами блакитне небо. Нам трохи прохолодно лежати на траві. Давайте піднімемо руки до сонечка. Воно торкається до нашого тіла. Нам вже тепліше. Ми сповнюємося радістю спілкування з природою. Ми чуємо шелест дерев. Ними хитає легенький вітерець. Гілки хитаються. А дерева нашіптують нам лагідні слова.( тихенько промовляю імена дітей).Нам дуже приємно лежати на м’якій траві, вдихати пахощі лісу,слухати спів птахів. Раптом біля нас прострибав зайчик.Він має спритне тіло. Давайте покажемо, як він стрибає (Показую положення тіла, ноги зігнуті в колінах, спираємось на кисті рук, стрибаємо легенько.

 А он тече струмок (уявіть собі). Погляньте, хто прийшов пити воду. Це лісова

красуня козуля (Показую). Давайте покажемо, як вона заглядає в струмок і милується своїм відображенням. ( Нахиляємо голову до низу, ніби вдивляємось на себе у воду, усміхаємось, положення тіла – сидячи). Вдивляємось у дзеркальну чистоту джерельця.

Там ми бачимо гарні, привітні, усміхнені свої обличчя. Наші серця сповнюються любов’ю. Ми дуже добре відпочили. Тут, у лісі дуже красиво! Лісові звірята живуть у цій природі, немов у казці. У нас під час перебування на природі теж відновилась енергія. Ми нажаль зараз повинні повертатись додому. Давайте перетворимось на велику, красиву хмаринку і легенько полетимо. Положення сидячи, робимо коло.

Обхоплюємось двома руками за плечі один одного, сплітаємось у одне ціле, закриваємо очі і повітряною хмаринкою летимо…

 А тепер відкриваємо оченята, треба повертатись із наших мрій до групової кімнати. Тепер ми усі готові братись до будь-якої справи.