***МАДОУ «Детский сад №48»***

***Консультация для родителей, педагогов:***

***«Использование дыхательных практик при обучении детей и взрослых методам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения».***

***Подготовил:***

***педагог-психолог***

***Зиновьева С.В.***

**Северск - 2024**

*Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста требует бесконечного поиска методик и технологий, позволяющих подготовить ребёнка с ОВЗ непосредственно к самому коррекционно-развивающему занятию, поскольку дети приходят на занятие нередко возбужденными, несобранными, излишне активными или, напротив, замкнутыми, робкими, а часто агрессивными или плаксивыми. Всё это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые ещё не разобрались. Самое простое – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции с использованием дыхательных практик.*

Данные методы работы эффективны при работе с психосоматическими заболеваниями, неврозами, последствиями психических травм, стрессовыми расстройствами, агрессией и т.д., то есть со всеми состояниями, вызывающими психоэмоциональное напряжение у детей.

***Упражнение «Дыши и думай красиво»***

Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни, мысленно скажи:

***«Я – лев» - выдохни, вдохни.***

***«Я – птица» - выдохни, вдохни.***

***«Я – камень» - выдохни, вдохни.***

***«Я – цветок» - выдохни, вдохни.***

***«Я спокоен» - выдохни.***

Ты действительно успокоишься.

***“Полёт птицы”***

 *Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и лёгкости, полетаем над землёй, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нём такое же лёгкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Один из них великолепный лебедь: белый, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох-выдох. После вдоха говорите про себя: “Я – лебедь”, потом выдохните. Вдох: - “Я – лебедь”, потом выдохните. Вдох: - “Я – лебедь” – выдох (3 раза). Хорошо.1*

 *Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно… Молодцы!*

 *Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и …резко выпрямит… Глубокий вдох… и … о, чудо! Мы взлетели… Вдох – выдох (3 раза). Вдох – выдох… Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, лёгкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада… тишина… покой… Вдох – выдох… (3 раза).*

 *Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нём себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится, и совсем не страшно.*

 *Спустимся пониже, ещё ниже, ещё ниже… Вот уже совсем близко поле. Лес, дом, люди… И вот ноги легко коснулись земли… Вытянем шейку. Расправим плечи, опустим крылья.*

 ***Замечательный был полёт!***

 ***Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утёнком, перенёс много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто его не понимал. Но не страшно родиться Гадким утёнком, важно хотеть быть лебедем! Всё прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!***

**«Путешествие на голубую Звезду»**

 *Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?*

 *Сейчас помечтаем и мы…*

 *Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе тёмное ночное небо с яркими звёздами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.*

 *Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял своё место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох-выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали… Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас? Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза.*

 *Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звёзды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда…*

 *И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмёмся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо- о- кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!*

 *Выйдем из корабля… Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, жёлтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и … чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмём доброту, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.*

 *Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.*

 *Вот мы и вернулись на Землю. Открываем глаза. Садимся. Пожалуйста, расскажите, что вы чувствуете сейчас? Каково ваше настроение?*