**Методы саморегуляции**

**и снятие психоэмоционального напряжения у детей**.

**1. *«Возьми себя в руки»* *(для детей с 5 лет)***

Ребёнку говорят; «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, что хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – эта поза выдержанного человека».

**2. *«Врасти в землю»* *(для детей с 5 лет)***

«Попробуй сильно – сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко сомкни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и ни какие ветры ему не страшны. Эта поза уверенного в себе человека».

**3. *«Ты – Лев»* *(для детей с 5 лет)***

- Закрой глаза, представь себе льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как и тебя, у него твоё имя, твои глаза, твои ноги, руки, тело. Лев – это ты!

**4. *«Просыпайся, третий глаз!»*  *(для детей с 5 лет)***

- Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём 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)*

**5. *«Сбрось усталость»* *(для детей с 5 лет)***

- Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачиваясь в стороны, вперед, назад. А сей час резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость. Повтори ещё.

**6. *«Заряд бодрости»* *(для детей с 4 лет)***

- Сядь свободно. Вытяни вперёд руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка *(за мочку)*. Помассируй ушки приговаривая: *«Ушки, ушки слышат всё!»*. *(10 раз в одну сторону и 10 раз в другую)*.

- А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь пальчик между бровей. Помассируй эту точку 10 раз со словами: *«Просыпайся третий глаз!»*. Стряхни ладошки. Собери пальчики в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: *«Я дышу, дышу, дышу!»* помассируй 10 раз в одну сторону и в другую. Молодец! Ты слышишь, ты видишь, чувствуешь!

Взрослый следит за точками жизнедеятельности и правильного нахождения точек.

**7. *«Дыши и думай красиво»* *(для детей с 5 лет)***

- когда ты волнуешься, попробуй красиво, спокойно думать. Закрой глаза, глубоко вздохни, мысленно скажи;

- Я – Лев! – выдохни, вдохни

- Я – птица! – выдохни, вдохни

- Я – цветок! – выдохни, вдохни.

- Я – спокоен! - выдохни, вдохни.

Ты действительно успокоишься.

**8. *«Стойкий солдатик»* *(для детей с 5 лет)***

- Когда ты сильно возбуждён и не можешь остановиться, взять себя в руки. Встань на одну ногу, а другую подогни в колени, руки отпусти по швам. Ты стойкий оловянный солдатик на посту, ты честно несёшь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг делается, кто, чем занимается, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!

**9. *«Замри»*  *(для детей с 5 лет)***

- Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: *«Замри!»*. Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-нибудь обязательно согласиться, и тебе будет интересно.

**10. *«Солнечный зайчик»* *(для детей с 4 лет)***

- Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закрой их. Он побежал по лицу дальше, нежно погладь его ладошками: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, животик, ротик, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его там. Он не озорник – он любит, ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.