***Упражнения на стрессоустойчивость для детей дошкольного возраста***.

Зачастую, психоэмоциональное состояние родителей передается и детям. Ребенок, сам того не осознавая, становится беспокойным, напряженным, плаксивыми т.д.

Научить детей с раннего детства контролировать эмоции - задача родителей. Привожу несколько упражнений на стрессоустойчивость для детей дошкольного возраста.

**Упражнение 1. «Воздушный шарик».**Время: 0,5-1 мин. Возраст: 3—5 лет.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить ребенка «вдыхать и выдыхать».  
1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.  
2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.  
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.  
4. Сделай паузу и сосчитай до 5.  
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.  
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.  
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.  
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

**Упражнение 2. Игра «Морщинки».**Время: 2-3 мин. Возраст: 4-8 лет.  
Цель: избавление от напряжения в забавной форме.  
1. Несколько раз вдохни и выдохни.  
2. Широко улыбнись своему отражению в зеркале.  
3. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки.  
4. Подними и опусти плечи.  
5. Расслабь мышцы лица.  
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно», — и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

**Упражнение 3. «Самолет».**Время: 3 мин. Возраст:6-8 лет.  
Цель: преодоление страха перед ограничениями и самоограничением. Развитие уверенности и установление равновесия между «свободой» и «самоконтролем».  
1. Займи позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у тебя есть особый звуковой сигнал перед взлетом? Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.  
2. Ты летишь! Что там сверху? Внизу? Что ты слышишь? Какие там запахи?  
3.Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься.  
В следующий раз, когда испугаешься, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

**Упражнение 4 «Путешествие в волшебный лес».**Время: 3 мин. Возраст: 6—8 лет.  
Цель: ощущение покоя, снятие волнения. Решение проблем. Обретение собственного места в прекрасном лесу.  
1. Сядь удобно. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарник и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее.  
2. Прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав.  
3. Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат тебя. Подружись с ними.  
4. Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их советы.  
  
**Упражнение 5. «Полоса препятствий».**Время: 15-20 мин. Возраст: 4-8 лет.

Старшие дети могут быть ведущими.

Цель: развитие самосознания и уверенности, изящества и внимания. Стимуляция воображения. Обучение совместной работе.  
Уберите из комнаты все бьющиеся или опасные предметы. Используя стулья, табуретки, подушки, ящики, игрушки и т. п., создайте полосу препятствий. Дети с удовольствием вам помогут. Вы можете назвать эту полосу «замком», «крепостью», «логовом» или как-то еще. Придумайте костюмы, добавьте звуковые эффекты и играйте.