

**«В последние годы мы все чаще сталкиваемся с проблемными детьми, это дети которые не соблюдают правила поведения в группе, проявляют агрессию, неусидчивы, слишком подвижны.»**



### **Упражнения, которые помогут в работе с непослушными детьми.**

#### **Упражнение «Воздушный шарик».**

Дети сидят на стульчиках. Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились».

- Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.
- Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
- Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.
- Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.
- Снова вдохните и наполните легкие воздухом.
- Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.
- Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

#### **Упражнение «Упираемся в стену»**

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление. *Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент расслабления.* Упражнение выполняется не менее двух раз.

#### **Упражнение «Насос и мяч».**

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

- «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.
- «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».
- «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.
- «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.
- «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

**Упражнение «Давим кулаками друг на друга»**

Встать парами, соединить кулаки и осуществлять давление кулаками.

**Упражнение «Два барашка».**

Дети стоят, упираясь плечом в плечо друг друга, стараясь сдвинуть партнера с места.

**Упражнение «Сдвинь скалу».**

Дети стоят, упираясь спиной в спину партнера, стараются сдвинуть друг друга с места.

**Упражнение «Сиамские близнецы».**

Дети стоят спиной друг к другу (соприкасаясь головой, спиной и ногами), сцепив с партнером руки в области локтевых суставов. Оставаясь на месте, одновременно тянут локти партнера вперед.



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 6 г.Татарска

**«Взаимодействие с детьми,  
имеющими  
нарушения поведения»**

**Подготовила:  
педагог – психолог  
Щукина С.Н.**