**Консультация для педагогов:**

**«Обеспечение психологического благополучия ребенка в процессе физического воспитания».**

**Подготовила педагог – психолог: Пырликова Л.В.**

Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития.

Рассмотрим некоторые техники, которые обеспечивают комфортное пребывание ребенка в процессе физического воспитания, такие как:

**1. Релаксация.**

**Упражнение 1. «Внутренний луч».**
Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.
Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).
Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.
Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все всегда буду делать хорошо!»
А также можно применять:

**Упражнение 2. «Резервуар».**
В беседе с воспитанниками, педагогами, родителями трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком сыграйте роль «пустой формы», резервуара, в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы — форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!
Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2—3 раза, и все будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

Так же можно использовать:

 **2. Музыкотерапия.**

  **3. Танцевальная терапия**.

 **4. Психогимнастика.**

 **5. Аромотерапии.**   Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.  Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

**6. Цветотерапия** **и** **Сказкотерапия.**

**Упражнение «История из жизни цветов».**

**Педагог-психолог:** сегодня я расскажу вам одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давайте вспомним, какие цвета бывают. Я назову первый, а вы будете продолжать, договорились? Итак, красный*…* (*Участники называют известные им цвета*.) Выберите двух участников, которые будут рисовать сказку на стекле по моим словам.

История из жизни цветов.

Жили-были два цвета: Желтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом. Но как-то они случайно встретились… Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший. Желтый говорил: «Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый. Я цвет солнца. Я цвет песка в летний день. Я цвет, который приносит радость и тепло.» Синий же отвечал: «Ну и что! А я цвет неба. Я цвет морей и океанов. Я цвет, который дарит покой.» − «Нет! Все равно я самый лучший!» — спорил Желтый. — «Нет, лучший это я!» — не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили… Спорили и спорили… Пока не услышал их пролетавший мимо ветер. Тогда он - ка-а-ак дунул. Все кругом закружилось, перемешалось. Перемешались и эти два спорщика… Желтый цвет и Синий… А когда ветер стих, то Желтый и Синий увидели рядом с собой еще один цвет — Зеленый! А тот смотрел на них и улыбался. «Друзья! — обратился он к ним. − Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов. Цвет деревьев. Это настоящее чудо!» Желтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ, и сказали: «Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться. Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему. И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение. Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!» И взявшись втроем за руки, они весело рассмеялись. Так им стало хорошо.

 Ещё короткая притча:

**«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: мертвая она или живая?». А сам думает: «Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мертвая – выпущу: Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках»».**

 Вот так и в наших руках возможность создать в детском саду такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя спокойно, тепло и уютно, комфортно.