Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «61»

Семинар-практикум для педагогов на тему:

«Психологические приёмы и методы устранения агрессии у детей

дошкольного возраста в ДОУ».

Педагог-психолог

Козинова А.П.

Цель: повышение профессиональной компетентности у педагогов по вопросам конструктивного взаимодействия с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Информировать педагогов по особенностям понятия агрессия, виды агрессии.
2. Разобрать педагогические ситуации, обсуждение выхода из ситуации.
3. Практическое применение психологических приёмов по устранению агрессии.
4. Выработать речевые установки педагогов при взаимодействии с ребенком.

Ход семинара-практикума:

«Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает, а не излучает любовь. Если ему дать любовь, он возвращает ее. Если ничего не дать, ничего в ответ и не получишь».

Росс Кэмпбелл (американский профессор клинической педиатрии и психологии

Слово «агрессия» (от лат. aggressio — нападение) — это деструктивное, разрушающее и враждебное поведение в отношении окружающих людей. А вот агрессивность — это черта личности, которая, с одной стороны, определяется врожденными особенностями темперамента ребенка, а с другой — стилем общения и воспитания взрослого.

Из многочисленных видов агрессии в дошкольном возрасте чаще всего встречаются следующие:

физическая — использование физической силы против кого- либо или чего-либо;

вербальная (словесная) — проявление грубости в речи, отрицательное речевое воздействие, обидное общение, выражение негативных эмоций и намерений в неприемлемой, оскорбительной для собеседника форме;

Надо помнить, что не всегда агрессивное поведение ребенка обусловлено агрессивностью, а агрессивность также не всегда приводит к агрессивным действиям. Почему? Потому что агрессивность помимо отрицательных черт (раздражительность, обидчивость, негативизм и прочее) имеет и множество положительных черт (независимость, самостоятельность, активность, умение достигать целей, уверенность, инициативность и другие). К сожалению, маленькие дети в силу своей импульсивности, неумения контролировать себя демонстрируют в большей степени отрицательные стороны агрессивности. Ребенок бессознательно проявляет агрессию, за которой могут стоять неумелые попытки начать общение со сверстниками.

Тому пример: ребенок радостно бежит навстречу сверстнику, тот пытается увернуться от неожиданных объятий и... получает укус за нос.

Типичные ситуации, в которых возникает речевая агрессия.

• Отказ сверстников принять в игру, соперничество при распределении ролей в игре и так далее.

• Запреты со стороны взрослых (нельзя смотреть мультфильмы, есть конфеты и так далее).

• Ограничение свободы (родители не дают ребенку самому одеться, нести продукты из магазина и так далее).

• Собственные неудачи (не получается что-то нарисовать, вылепить, построить и так далее).

• Усталость (после детского сада дополнительные занятия в кружках и секциях).

• Любая несправедливость (обвинение в том, в чем ребенок не виноват).

• Невнимание со стороны взрослых (перебивают, не слушают и так далее).

• Принудительное соблюдение дисциплины (уборка игрушек, необходимость идти спать в определенное время и так далее).

• Ответная реакция на грубость со стороны взрослых или сверстников.

Основными причинами проявлений детской агрессивности являются:

- стремление привлечь к себе внимание сверстников;

- стремление получить желанный результат;

- стремление быть главным;

- защита и месть;

- желание ущемить достоинство другого, с целью подчеркнуть свое превосходство.

К сожалению, в большинстве случаев наши действия на речевую агрессию ребенка стереотипны и неэффективны. Наиболее популярными способами воспитательного воздействия являются наказания в виде лишения чего-либо (общения, конфет, прогулки) или в виде изоляции (поставить в угол, закрыть в темной комнате и так далее).

Существуют приемы, позволяющие устранить агрессию в детской речи. Приведем наиболее действенные.

• Игнорирование. «Пропустить мимо ушей», «смотреть сквозь пальцы», «закрывать глаза» на что-то — эти известные всем выражения отражают сущность способа игнорирования. Если поведение ребенка не является угрожающим, то можно продемонстрировать невозмутимость и промолчать, чтобы остановить хамство. Как правило, общение в конфликтной ситуации идет по принципу «я ему слово, а он в ответ десять». Словесная «драка» однозначно завяжется, если ответить на вызов ребенка («Ты плохая, ты не купила мне куклу!»). Игнорирование оказывает тормозящее психологическое воздействие на агрессора, и он замолкает.

• Переключение внимания. Если ребенок не проявляет сильной целенаправленной агрессии, то можно переключить его на позитивное состояние или конструктивное поведение. Например, малыш злится, бурчит, обижается на то, что свои обещания родители не выполнили. Можно отреагировать так:

«Прости, пожалуйста, сегодня я очень устал, давай вместо футбола порисуем». Или в ответ на грубость поделиться с ребенком новой, интересной для него информацией, показывая, что вы понимаете его состояние: «Я понимаю, что ты чем-то обижен, давай вместе подумаем, как разрешить эту ситуацию, а в субботу можем пойти в кино».

• Акцентирование внимания на положительных качествах ребенка. «Так поступают плохие дети, но ты же у меня добрый, отзывчивый, умный!» или «Ты такой способный, терпеливый, а...» (указывается проступок).

• Юмор или шутка. Зная, что юмор и агрессия несовместимы, у дошкольников постарше можно попытаться снять эмоциональное напряжение добродушным смехом. Это непростой прием, который лучше применять к группе детей, чем к отдельному ребенку, поскольку у дошкольников выражена потребность в публичном одобрении и признании со стороны взрослого.

Нельзя использовать шутки неприязненного, оскорбительного содержания. «Что за вой, что за рев, там не стадо ли коров?! Нет, там не коровушка, это Надя (Нина, Вова,...) — ревушка!» Такие слова очень обижают малыша. Сарказм, насмешка, издевка, язвительные высказывания не имеют отношения к доброй шутке и юмору!

• Доведение до абсурда. В этом случае агрессивное высказывание при его усилении теряет всякий смысл. Например: «Громче кричи, я плохо слышу! Здорово ругаешься, но тихо, давай во все горло!»

• Частичное согласие. В случае гневных протестов, грубых отказов в ответ на просьбу взрослого иногда этот метод неожиданно помогает. Нужно внимательно выслушать ребенка, понять его претензии, по возможности частично их удовлетворить, добиваясь выполнения общей просьбы: «Хорошо, ты можешь еще 5 минут посмотреть мультфильм, но потом обязательно пойдешь спать!»

• Привлечение «союзников». Это ссылка на авторитетное для ребенка лицо. Например: «Папа бы очень расстроился, если бы услышал такое!», «Ребята слышат, какие грубые слова ты говоришь, им это не нравится».

• Апелляция к жалости. Способ, который подходит только в общении с эмоционально чувствительными детьми, когда акцент ставится не на поступке, а на собственном состоянии или состоянии обиженного («Мне очень больно слышать от тебя такие слова!», «Посмотри, Настя расстроилась из-за твоих грубых слов! Пожалей ее!»).

• Соблюдение ритуалов в случае негативного высказывания. Вместо того чтобы говорить ребенку: «Не обращай внимания» или «Дай сдачи», лучше вспомнить известные защитные «фразы-обереги», охраняющие от словесных нападок: «Кому нравится дразниться — с тем не буду я водиться!», «С тем, кто любит обзывать, мы не будем все играть» и тому подобное.

• Прямое порицание. Достаточно часто возникают ситуации, когда вышеперечисленные приемы оказываются просто неприемлемы: грубое оскорбление сверстника, угроза физической расправы, коллективные насмешки и многое другое. Тогда взрослому необходимо однозначно показать свое негативное отношение к речевой агрессии ребенка. Но формулировать прямое порицание необходимо в корректной форме: «Ты ведешь себя очень некрасиво, мне очень не нравится, когда ты ругаешься! Пожалуйста, прекрати!» Но лучшим средством является использование «я-сообщений» вместо «ты-сообщений» (не говорите: «Ты грубиян!», скажите: «Я не доволен, когда дети так грубо высказываются»),

• «Выпустить пар». Дайте возможность ребенку выговориться, выслушайте его. За вами останется «последнее слово», а у ребенка будет возможность снять эмоциональное напряжение. После того как малыш немного успокоится, можно обсудить ситуацию: «Я понимаю, что ты сильно рассержен, давай вместе все обдумаем».

• «Мусорная корзина». Метод, который заключается в том, что табу с хамства снято, но ставятся строгие пространственные ограничения. Например, разрешено ругаться только в определенном месте — там, где стоит мусорное ведро (желательно для этих целей завести мусорную корзину — для бранных слов). Объясните ребенку так: «Ни мне, ни папе неприятно слышать плохие слова! У нас никто так не ругается, поэтому скажи, пожалуйста, все это над мусорным ведром!» Для «мусорных» слов должно быть соответствующее место.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу – беспрепятственно провести занятие может так называемый «Мешочек для криков» (в других случаях - «Стаканчик для криков», «Волшебная труба “Крик”» и др.). Перед началом занятия каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом он «избавляется» от своего крика на время занятия.

**Коррекционные игры, направленные на снижение уровня агрессивности**

*«Обзывалки»*

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!» Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

*«Два барана»*

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

*«Доброе животное»*

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

*«Тух-тиби-дух»*

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

*«Попроси игрушку» - вербальный вариант*

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».  
Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

*«Попроси игрушку» - невербальный вариант*

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?»  
Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

*«Прогулка с компасом»*

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

*«Зайчики»*

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

*«Ласковые лапки»*

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

*«Толкалки»*

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: “Стоп”». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

*«Жужа»*

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

*«Рубка дров»*

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз видел, как рубят дрова? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной «чурке» (можно взять подушку, какой-либо мягкий предмет) по очереди.

*«Головомяч»*

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».  
Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

*«Аэробус»*

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу “летать”». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета.   
С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги, живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...  
Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер». Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

*«Бумажные мячики»*

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

*«Дракон»*

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

*«Глаза в глаза»*

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

*«Маленькое привидение»*

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

*«Зеркало»*

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие либо действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их.

*«Тень»*

Один из участников пары совершает какие либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

*«Самопохвала»*

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

*«Я хочу сказать «Спасибо»»*

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать «спасибо»...».

*Упражнение “Апельсин (или лимон)”.*

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачек, откатите апельсин (некоторые дети представляют,  что они выжили сок ) ручка теплая …, мягкая.., отдыхает…»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

*Сильный ветер (Этюд на осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений)*

Ветер подул такой сильный. Никак не дает подняться. Прямо к земле валит. Встали гномики на четвереньки, так легче против ветра подняться. Поставили ножки пошире, устойчивее, чуть вперед наклонились, голову ручками прикрываем и идем против ветра. Ветер на нас давит, идти не дает. А гномики хитрее, то одним боком, то другим повернутся, ножки пошире ставят. Вот уже до леса дошли, здесь ветер нас не достанет. Ух, пришли!

*«Шарик»*

Цель: расслабление мышц живота.   
Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!   
Вот как шарик надуваем!   
А рукою проверяем (вдох).   
Шарик лопнул, выдыхаем,   
Наши мышцы расслабляем.