Из психологической копилки Тамары.Шапкиной,

педагога-психолога детского сада

**Выстраивание позитивных взаимоотношений с ребенком или как сделать, чтобы такие серьезные для ребенка вещи, как сохранение здоровья, познание, коммуникация стали занимательными.**

**Примерные здоровьесберегающие игровые упражнения**

1) Саморегуляция – «Потопаем ногами» - перестанем сердиться, злиться, расстраиваться! «Ляжем на пол» - трудно злиться лежа!

2) Самомассаж – «Дождик» - кончиками пальцев легко барабанить по волосистой части головы. «Лепим лицо» - голову, уши, волосы, лоб, брови, веки, щёки, подбородок. «Умываемся». «Живот» - поглаживаем по часовой стрелке со словами: «Мой животик сыт и здоров!». «Постучим пятками» (примечание – сидя на стуле) –« Разбудим бодрость и здоровье!»

3) Упражнения на снятие телесных зажимов – «Покажем, как больно ударили снежком по ноге» (как болит живот, как вы кого-то ругаете, как идет солдат, танцует балерина, танцор, как идет человек, которому жмут ботинки, как снег вам попал за воротник, как бегает разъяренный лев); вслед за ведущим выразительно воспроизводим крик (вздох, кашель, тихий лай собаки, храп, разговор шепотом). Упражнения: «Свеча» (примечание – руки вверху, туловищем показать, как свеча постепенно тает). «Пчела на носу» - движения носом в разные стороны. «Сдвинь скалу» - сидя спиной друг к другу и держась об пол согнутыми ногами попытаться сдвинуть с места своего партнера; «Два барана» (примечание – на коленях) – упираясь лбами, пытаться сдвинуть друг друга с места.