

### **Использование зарядки позитивного внушения с детьми старшего возраста.**

Самовнушение старо как мир. Оно бывает рефлексивным - как правило, негативным, и сознательным - позитивным, с помощью которого можно формировать позитивное отношение как к жизни, так и самому себе в любом возрасте. Применение зарядок позитивного внушения с воспитанниками детского сада не составит труда для педагога, они не занимают много времени и настраивают ребенка на любой вид деятельности.

К сожалению, все чаще встречаются дети, пребывающие в состоянии внутреннего дискомфорта. Такие дети застенчивы, скованны, у них можно наблюдать повышенное чувство страха, тревожности, неуверенность в себе. Так, последствия неуверенности в собственных силах и возможностях проявляются в боязни совместной деятельности («Не смогу, наверное», «У меня не получится» и т. п.), пассивности («Не хочу», «Пусть другой»).

В результате совместной деятельности дети приобретают необходимый для самостоятельной жизни опыт взаимодействия с другими людьми, у них эффективнее формируются общественно значимые черты характера: активность, инициативность, выдержка, принципиальность, ответственность, отзывчивость, чуткость и т. д. С этой целью на занятиях психопрофилактической направленности рекомендуется проводить зарядку позитивного внушения, которая помогает ребятам настроиться на предстоящую работу, создать положительный эмоциональный фон, укрепить уверенность в себе и своих силах, способствует повышению самооценки.

#### **Зарядка позитивного внушения «Я - веселый»**

**Инструкция.** Дети стоят по кругу. Один из них выходит в круг, громко называет свое имя и говорит: «Я самый... (лучший, красивый, добрый и т. д.)», остальные дети громко ему аплодируют.

Когда все дети сделают это упражнение, то вместе с педагогом проговаривают стихотворение - утверждение:

*Я - веселый, сильный, смелый,*

*Я все время занят делом,*

*Я не хнычу, не боюсь,*

*Я с друзьями не дерусь.*

*Я могу играть, скакать,*

*На Луну могу слетать,*

*Я не плакса, я храбрец,*

*И вообще, я - молодец!*

Затем дети громко аплодируют друг другу.

#### **Зарядка позитивного внушения «Смелость»**

**Инструкция.** Дети стоят по кругу. Один из них громко называет свое имя и делает какое-либо движение. Остальные хором повторяют имя ребенка и его движение. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не примут участие все дети.

По окончании упражнения дети вместе с педагогом произносят следующие слова:

*Мне ничто не страшно с другом –*

*Ни темнота, ни волк, ни вьюга,*

*Ни прививки, ни собака,  
Ни мальчишка-забияка.  
Вместе с другом я сильнее,  
Вместе с другом я смелее.  
Мы друг друга защитим  
И все страх и победим!*  
Далее дети громко аплодируют друг другу

### **Зарядка позитивного внушения «Артист»**

**Инструкция.** Дети стоят по кругу. По сигналу педагога, взявшись за руки, приветствуют друг друга: «Давай дружить!». После этого совместно с педагогом произносят (можно с использованием движений) стихотворение-утверждение:

*Я на сцене выступаю,  
Я танцую и пою,  
Зрителей я восхищаю,  
Никогда не устаю.  
Я присяду, покружусь,  
Всем знакомым улыбнусь.  
Слышу в зале топот, свист,  
Настоящий я артист!*

Затем дети громко аплодируют друг другу.

### **Зарядка позитивного внушения «Дружные ребята»**

**Инструкция.** Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Они передают рукопожатие как эстафету и проговаривают: «Я люблю играть с друзьями» (сначала тихо, потом громче, потом очень громко).

После упражнения дети вместе с педагогом произносят следующие слова:

*Все мы дружные ребята.  
Мы ребята-дошколята.  
Никого не обижаем,  
Как заботиться, мы знаем.  
Никого в беде не бросим.  
Не отнимем, а попросим.  
Пусть всем будет хорошо,  
Будет радостно, светло!*

После ребята дружно аплодируют друг другу.