

Релаксационное занятие для детей «Жизнь прекрасна»

Целевая группа: дети всех возрастных категорий.

Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

- 1) создать позитивные эмоциональные установки на доверительное общение;
- 2) развить произвольность и самоконтроль, ритмировать организм;
- 3) снять мышечное напряжение и эмоциональные зажимы;
- 4) стабилизировать эмоциональное состояние;
- 5) создание положительного эмоционального фона;
- 6) развить концентрацию внимания и двигательный контроль, элиминацию импульсивности;
- 7) закрепить умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи.

Оборудование: оборудование для светотерапии, цветотерапии, звукотерапии, мягкий инвентарь.

Приветствие «Пожелание на сегодняшний день»

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкция.

Ведущий: - Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно подарить человеку улыбку – будьте оригинальны! Вы передаете мягкую игрушку тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому передали игрушку, в свою очередь вручает ее следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательны друг к другу и постараемся подарить пожелание каждому.

Дыхательное упражнение.

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

Инструкция.

И. п. – сидя в кресле. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Функциональное упражнение «Море волнуется...».

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Инструкция.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!»

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

Релаксационное упражнение «Поза покоя».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Инструкция.

Необходимо сесть в мягкое кресло, опереться, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно – расслабление приятно».

Релаксация «Загораем».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Инструкция.

Включаем релаксационную музыку. Дети закрывают глаза, и психолог проводит релаксацию:

«Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

Релаксация «Сосулька»

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние.

Инструкция.

Из положения «сидя на корточках» медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, встав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело, — сосулька «выросла».

После команды: «Солнышко пригрело и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

Релаксация в сухом бассейне «Хорошее настроение»

Цель: улучшение эмоционального состояния; развитие умения прислушиваться к своим ощущениям; закрепление умения передавать свои чувства и ощущения в связной речи.

Инструкция.

Дети ложатся в сухой бассейн с шариками.

Текст релаксации (дети повторяют фразы за психологом):

"Мои руки расслаблены, они словно тряпочки ...

Мои ноги расслаблены, они мягкие ..., теплые ...

Мое тело расслаблено, оно легкое ..., неподвижное ...

Мне легко и приятно ...

Мне дышится легко и спокойно ...

Я отдыхаю..., я набираюсь сил ..."

Свежесть и бодрость входят в меня ...

Я легкий, как шарик...

Я добрый и приветливый со всеми ...

Я хорошо отдохнул!

У меня хорошее настроение!

Встать, занятие закончено.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства и ощущения ты испытал?

- Как твое настроение?

Работа с антистрессовыми раскрасками.

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Инструкция.

Каждый ребенок выбирает лист с понравившимся рисунком и раскрашивает его карандашами, пастелью или красками.

Рефлексия.

- Удалось ли вам отдохнуть и расслабиться?

- Как вы себя сейчас чувствуете?