Государственное бюджетное учреждение системы социальной защиты населения «Ровеньский центр социальной помощи семье и детям «Семья»

**Тема: «Релаксационные минутки для детей»**

Подготовила: Заскалько С. Г.,

старший воспитатель

**п. Ровеньки**

**Цель**: - создать условия для снятия психоэмоционального и психомышечного напряжения у детей;

- способствовать развитию конгитивной (познавательной) сферы у детей;

-способствовать формированию навыков снятия эмоционального напряжения у детей, используя релаксационные упражнения;

-создать условия для воспитания уважительного отношения к своим товарищам, атмосферу доброжелательности.

**Оборудование**: воздушный шарик, музыка, компьютер, проектор, презентация.

**Ход занятия**

**I.Организационный момент.**

1. *Приветствие*

- Здравствуйте, ребята, гости. Мне очень приятно сегодня видеть вас на нашем занятии.

2) *Эмоциональный настрой*

-  Сели поудобнее, повернулись друг к другу, посмотрели друг другу в глаза, улыбнулись, пожелали своему соседу хорошего настроения.

- Теперь посмотрите на меня. Я тоже желаю вам  работать дружно, открыть что-то новое.

- У нас есть волшебный сундучок. В нем есть сюрприз. Сюрприз получит тот, кто будет сегодня хорошо работать, вести себя хорошо.

**II.Сообщение темы и цели занятия**

*1. Сообщение темы занятия.*

- Вы сегодня играли, бегали, занимались кто, чем и все, наверное, устали.

- Что нужно сделать, чтобы восстановить силы? (отдохнуть, расслабиться)

- А кто знает, как называется – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психологического напряжения? (релаксация)

- Все вместе определим тему занятия.

**Тема нашего занятия: «Релаксационные минутки для детей»**

- Ребята, какие с вами поставим задачи для нашего занятия?

- Что мы сегодня будем делать?

*2.Постановка задач занятия детьми.*

- познакомиться с понятием релаксация

- познакомиться с разными релаксационными упражнениями

- научиться их применять

**III.Основная часть**

1. *Понятие релаксации*

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психологического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко для этого не требуется специального образования. Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому упражнению дается образное название.

1. *Правила релаксации*

а) упражнения выполняются в тихой и спокойной обстановке;

б) расслабляться лучше с закрытыми глазами;

в) лучше использовать позу отдыха;

г)если хотите расслабить мышцы всего тела, следует соблюдать определенную последовательность – «сверху вниз»: от лица к шее, плечам, спине, рукам, животу и ногам, пока не расслабится все тело;

д) из релаксации надо выходить медленно.

*Девиз занятия.*

Скажи мне – и я забуду

Покажи мне – и я запомню

Вовлеки меня – и я научусь.

Конфуций

1. *Релаксационные упражнения*

- Ребята, мне нужна ваша помощь. Вы готовы? Мы отправляемся с вами в увлекательное путешествие. Посетим станции.

1. **Станция «Личико»**

Упражнение  **“Рот на замочке”.**  
 Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их. Сделаем не сколько раз.

**2. Следующая станция «Мимическая»**

Упражнение **«Надоедливая муха».**

Сели все ровненько. Ручки положили на колени.

Представьте, что вы сидите в укромном месте, и вдруг прилетела надоедливая муха. Никому из вас шевелиться не хочется.

Но муха села на лоб. Чтобы ее прогнать, нужно пошевелить бровями.

Муха кружится вокруг глаз – поморгать.

Она перелетела на щеки – нужно поочередно надуть щечки.

Села муха на нос – пошевелить носиком, наморщить его и т.д.

**3.Станция «Шея»**

Упражнение  **“Любопытная Варвара”.**  
 Слушайте стихотворение и повторяйте движения.

Любопытная Варвара

Смотрит влево!

Смотрит вправо!   
А потом опять вперед!

Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх –

Выше всех и дальше всех!

А теперь – глаза закрыла,

И открыла и закрыла.

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

**4.Станция «Дыхательная»**

**Упражнение** **“Задуй свечу”.**  
**В правой руке держать цветные полоски бумаги. Левую руку положить на живот: вдохнуть ртом, надуть живот, затем длительно выдохнуть «погасить свечу»**

**5.Станция «Ручки»**

Упражнение  **“Пара”**(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).   
 Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается  в локте, а у партнера выпрямляется. 

**6.Станция «Ножки»**

Упражнение **«Лужа**».

Нет-нет, садиться в лужу мы с вами не будем. А вот постоять предлагаю. Представьте глубокую дождевую лужицу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы. Несколько секунд перерыв и снова становитесь в лужу, пока не почувствуете после этого упражнения для релаксации, как по ногам разливается приятное тепло.

**7. Станция «Расслабляющая»**

- упражнение, которое мы выполним – это **“Облака”**

Сели поудобней, закрыли глазки.   
«Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и  спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако …  (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке»

**IV.Закрепление**

**1.Пантомимический этюд «Ходят люди разные».**

Дети ходят по ковру в хаотичном направлении, изображая мимикой (лицом) и пантомимой (жестами, движениями) различные характеры:

* Как подпрыгивают веселые дети;
* Как идет грустный дедушка;
* Как идет медведь.

**2. Упражнение «Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!   
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

3. **Игра называется «Бывает, не бывает»**

Я буду называть какую-нибудь ситуацию, если названная ситуация бывает, то хлопайте в ладоши если не бывает, топайте ногами.

Папа ушел на работу

Поезд летит по небу.

Кошка хочет есть

Человек вьет гнездо

Почтальон принес письмо

Зайчик пошел в школу.

Яблоко соленое.

Бегемот залез на дерево.

Дом пошел гулять.

На березе выросли шишки

Волк бродит по лесу

В кастрюле варится чашка

Кошка гуляет по крыше

Собака гуляет по крыше

Лодка плывет по небу

Девочка рисует домик

Домик рисует девочку

Ночью светит солнце

Зимой идет снег

Рыба поет песни

Корова жует траву

Мальчик виляет хвостом

Хвост бежит за собакой

Кошка бежит за мышкой

Петух играет на скрипке

Ветер качает деревья

Строитель строит дом

**V.Итог занятия**

- Ребят, скажите, пожалуйста, что вам запомнилось из сегодняшнего занятия больше всего?

- Что нового и интересного узнали?

- Какое задание вам понравилось?

- Какое задание вам показалось наиболее сложным?

- Вот и подошло время открывать наш сундучок. А в сундучке лежат медальки для награждения наших участников:

- самым активным был Алёша.

- самым веселым был Дима,

-самым находчивым был Юра,

- самым любознательным был Витя,

- самой смелой была Саша,

- самой маленькой была Оля,

- самой умной была Алёна.

**VI. Рефлексия**

- У нас есть два смайлика.

-Если вам занятие понравилось, вам было интересно, весело – подойдите к веселому смайлику.

- А если кто скучал и ему грустно – к грустному.

- Ребята, а сейчас встаньте, пожалуйста, в круг. Я желаю вам хорошего настроения и положительных эмоций. Возьмите за ручки, прикоснитесь друг к другу носиком, улыбнитесь и скажем все вместе: «До свидания!»