

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Краснодарский реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными возможностями»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВРР
_____/И.М. Вяльцева
« ____ » _____ 2020 г

УТВЕРЖДЕНО
На заседании реабилитационного
консилиума
протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г

БЛОК III

«Я УМЕЮ РАССЛАБЛЯТЬСЯ»

Комплекс занятий по дополнительной общеразвивающей
программе реабилитации детей с ограниченными возможно-
стями

«Мы вместе»

*(Комплекс занятий педагогов – психологов
в сенсорной комнате)*

Календарно-тематический план

№ блока, темы	Дата проведения	Название блоков и тем занятий	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
3.		Я умею расслабляться (занятие в сенсорной комнате)	3	-	3
3.1		Знакомство	0,5	-	0,5
3.2		Поможем бабочке	0,5	-	0,5
3.3		Волшебный воздушный шар	0,5	-	0,5
3.4		На озере	0,5	-	0,5
3.5		Любопытная Варвара	0,5	-	0,5
3.6		Сад моей души	0,5	-	0,5

Актуальность

Проблема эмоциональной загруженности несовершеннолетних с ОВЗ является актуальной. И поэтому очень важно научить ребенка расслабляться. Дети порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, школу, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. А все эти занятия для детей с ОВЗ приносят еще большее эмоциональное и физическое истощение.

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками и подростками использовать упражнения на релаксацию.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Релаксация детей требует особого взгляда и подхода. Они отличаются тем, что выполняются в игровой форме – ребенок, повторяя задания педагога, словно играет в игру. Это позволяет расслабиться, играя и «вживаясь» в образ. Существует достаточно комплексов релаксационных упражнений для детей, которые предполагают уп-

ражнения на расслабление мышц лица, плечевого пояса, мышц шеи, корпуса. Большинству несовершеннолетних, пребывающих в реабилитационном центре, свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов.

Нервная система детей ещё далека от своего совершенства. Им сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных детей.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых.

Цель: овладение несовершеннолетними приемами релаксации.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности.
2. Создание положительного эмоционального фона.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Развитие телесного сознания.

Механизмы реализации:

Контингент: несовершеннолетние с ОВЗ, находящиеся на курсе реабилитации.

Форма работы: подгрупповая 2-5 человек.

Место проведения: кабинет психологической разгрузки.

Период реализации: один реабилитационный поток, включающий в себя 6 занятий (1 раз в неделю) по 30 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, агрессивности.
2. Овладение детьми чувственного восприятия своего тела, умения расслаблять мышечные зажимы.
3. Повышение уровня социально-психологической адаптации.

План-сетка занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Используемое оборудование	Структура занятия
1.	«Знакомство»	Установление эмоционально-доверительного контакта, эмоциональное и мышечное расслабление.	Большое декоративное перо	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Я больше всего люблю...» 3. Установление правил работы 4. Упражнение «Волшебное перо» 5. Упражнение «Снежная баба» 6. Ритуал прощания
2.	«Поможем бабочке»	Нервно-мышечное расслабление путем чередо-	нет	1. Ритуал приветствия

		вания ритмичного дыхания и дыхания с задержкой, а также через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления создание положительного эмоционального фона.		2. Упражнение «Подари улыбку» 3. Упражнение «Бабочка» 4. Упражнение «Поймай бабочку» 5. Дыхательное упражнение «Согреем бабочку» 6. Ритуал прощания
3.	«Волшебный воздушный шар»	Концентрация внимания детей, тренировка чувства расстояния, чувства формы и пропорции, эмоциональное и мышечное расслабление. Сплочение группы.	Надутый цветной воздушный шар, инструментальная музыка (напр. «Вариации на тему Моцарта» М.И. Глинки).	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Подари аплодисменты» 3. Упражнение «Путешествующий шарик» 4. Упражнение «Волшебный воздушный шарик» 5. Ритуал прощания
4.	«На озере»	Снятие мышечной и эмоциональной напряженности, стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности, регуляция дыхания.	Сухой бассейн, релаксационная музыка.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Рисуем на воде» 3. Упражнение «Пловец» 4. Расслабляющее упражнение «Отдых» 5. Ритуал прощания
5.	«Любопытная Варвара»	Снятие напряжения, концентрация внимания, ис-	Большое декоративное перо	1. Ритуал приветствия

		пользуя различные каналы восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический), тренировка мышц рук и шеи.		<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнение «Падающее перо» 3. Упражнение «Я рядом с тобой» 4. Упражнение на расслабление «Любопытная Варвара» 5. Ритуал прощания
6.	«Сад моей души»	<p>Снятие напряжения, эмоциональное и мышечное расслабление, концентрация внимания, тренировка мышц рук и ног, развитие воображения.</p> <p>Фиксация полученных навыков контроля своего тела, расслабления.</p>	Релаксационная музыка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Искорка» 3. Упражнение «Я мечтаю» 4. Упражнение «Росток» 5. Релаксационное упражнение «Сад моей души» 6. Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Знакомство»

Цель: установление эмоционально-доверительного контакта, эмоциональное и мышечное расслабление.

Оборудование: большое декоративное перо.

1. Ритуал приветствия

Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Я больше всего люблю...»

- У меня в руках сейчас мяч - смайлик. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого он окажется в руках, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто стоит слева от меня.

- Итак, я – Светлана Сергеевна. Больше всего я люблю гулять в парке и еще вечерами расчесывать своего кота Тимоху. *Далее по очереди высказываются все дети.*

3. Правила работы

Ребята эти занятия у нас будут необычные. Мы с вами будем заниматься в «Волшебной» комнате! Будем учиться отдыхать, расслабляться. Поэтому нужно будет внимательно слушать меня, никого не перебивать, не баловаться, и участвовать во всех упражнениях.

4. Упражнение «Волшебное перо»

Сядьте в круг на пол. У меня в руках волшебное перо, которым я коснусь разных мест вашего тела. Оно приятно на ощупь, и его прикосновение подарит вам бодрость и веселье.

Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. После этого он

может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка.

(Играя в эту игру первый раз, ошибку на несколько сантиметров вы можете считать вполне хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, можно отметить: «Ты почти попал!» Затем указать ему на правильное место).

5. Упражнение «Снежная баба»

Психолог: Ребята давайте представим, что каждый из вас снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. *(Психолог описывает образ снеговика и сопровождает описание жестами).* У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. *(Далее дети изображают, как тает снежная баба).* Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. *(Упражнение повторяется 3-4 раза).*

6. Прощание

И в завершении нашего занятия я попрошу каждому из вас сказать «спасибо» и улыбнуться. *(Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Спасибо!»).*

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Поможем бабочке»

Цель: нервно-мышечное расслабление путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой, а также через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления создание положительного эмоционального фона.

1. Ритуал приветствия

Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Подари улыбку»

Ребята, поворачиваясь друг к другу, дарят улыбки.

3. Упражнение «Бабочка»

Психолог вместе с детьми воображает, как в теплый летний день, подставив личико солнцу, он загорает с немного разжатым ртом. И вот – летит красавица-бабочка, которая садиться прямо на носик крохе. Бабочка щекочется, и нужно ее тихонько согнать: сморщить носик, приподнять верхнюю губу, но рот оставить полуоткрытым с задержкой дыхания. А дальше, сгоняя бабочку, нужно подвигать носиком. Улетела? Теперь можно расслабить мышцы губ и носа, потихоньку выдыхая. *(Упражнение повторяется 3-4 раза).*

4. Упражнение «Поймай бабочку»

Ребята, а теперь давайте попробуем поймать нашу бабочку, что щекотала нас! Психолог воображает, показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – *выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения.* А теперь давайте аккуратно посмотрим, поймали мы ее или нет. *Психолог проговаривает действия и совместно с детьми делает их.* Медленно разжимаем кулачки, смотрим, поймали бабочку или нет. Затем соединяем раскрытые ладони, представляя, что держим ее.

5. Дыхательное упражнение «Согреем бабочку»

Теперь аккуратно откройте ладонь, чтоб не спугнуть бабочку, и разговариваем только шепотом. *(Психолог показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь).* Давайте согреем ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки *(дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А")*. Повторяем это 4-5 раз. Бабочка согрелась, и теперь давайте отпустим бабочку на свободу. Откройте ладошку и подуйте на нее, как будто мы посылаем воздушный поцелуй. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот *(на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У")*. Повторяем это 4-5 раз.

Ну, вот мы какие сегодня молодцы, помогли нашей бабочке, здорово правда? И теперь мы завершаем наше занятие, пора прощаться.

6. Прощание

И в завершении нашего занятия я попрошу каждому из вас сказать «спасибо» и улыбнуться. *(Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Спасибо!»).*

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: «Волшебный воздушный шар»

Цель: концентрация внимания детей, тренировка чувства расстояния, чувства формы и пропорции, эмоциональное и мышечное расслабление. Сплочение группы.

Оборудование: надутый цветной воздушный шар, инструментальная музыка (напр. «Вариации на тему Моцарта» М.И. Глинки).

1. Ритуал приветствия

Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Подари аплодисменты»

Психолог выбирает участников из группы и «дарит» ему аплодисменты. Затем тот ребенок, которому аплодировал психолог, присоединяется к нему, и уже вдвоем: психолог и участник «дарят» аплодисменты следующему участнику группы и т.д. Упражнение выполняется по кругу, пока все участники не получат аплодисменты.

3. Упражнение «Путешествующий шарик»

Психолог: я хочу пригласить вас поиграть в игру, которая называется «Путешествующий шарик». Сядьте тесным кругом на пол. Как только я включу музыку, начинайте передавать друг другу воздушный шарик, пока он не пройдет круг... (дети по кругу передают воздушный шар). Теперь отодвиньтесь чуть-чуть назад, чтобы круг стал шире. Снова передавайте шарик по кругу, но на этот раз в другом направлении. Пусть он сделает еще один круг. Это уже немного сложнее... Опять отодвиньтесь еще немного назад и сделайте круг еще шире. Ложитесь на живот, вытяните ноги, руки и снова передавайте шарик по кругу. Не бросайте его соседу, а протягивайте. Вы чувствуете, как шарик заставляет вас тянуться?

(Круг расширяется до тех пор, пока дети все еще могут передавать шарик.

Для детей постарше хорошо провести другой вариант этой игры. В этом слу-

чае ребята начинают игру, сидя спиной к центру круга. Здесь круг должен увеличиваться медленней, а в третий раз, чтобы передавать шарик, дети могут лечь на спину).

4. Упражнение «Волшебный воздушный шарик»

Психолог предлагает детям: Давайте вместе поколдуем и превратимся в воздушные шарики. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть... Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы — ненадутые шарики, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму, и все больше становились похожими на надутые воздушные шарики. Приступаю немедленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Психолог выдыхает воздух с четким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Старайтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.

Я задую в вас еще немного воздуха, а вы еще чуть-чуть приподнимитесь, чтобы стать побольше. *(Психолог громко выдыхает)* Сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз...

Теперь я вас опять немного увеличу. *(Психолог снова громко выдыхает)*

Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдыхает.)* Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не увижу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха... и тебе...

Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воздуха, выдуваемого из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь. *(Психолог издает легкое «сс-с...», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух).* Сс-с... теперь вы стали чуть меньше. Сс-с... еще немного меньше. Сс-с... и еще меньше. Сс-с... и еще меньше.

Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха... Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел. *(Психолог переходит от ребенка к ребенку, и если он видит, что у кого-то остались напряженными плечи или коленки, обращается к нему).* Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслабленно и легко. *(Психолог нежно прикасается к нужной части его тела, произнося «сс-с...»).*

5. Прощание.

И в завершении нашего занятия я попрошу каждого из вас сказать «спасибо» и улыбнуться. *(Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Спасибо!»).*

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «На озере»

Цель: снятие мышечной и эмоциональной напряженности, стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности, регуляция дыхания.

Оборудование: сухой бассейн, релаксационная музыка.

1. Ритуал приветствия

Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Здравствуйте!».

Вводная часть

Сегодня мы с вами отправимся на озеро. Будем купаться, отдыхать. Вода в озере теплая, ласковая. Вам будет хорошо и приятно. Но прежде чем плавать, я предлагаю вам поиграть с водой".

2. Упражнение «Рисуем на воде»

Дети по очереди, стоя перед бассейном, выполняют инструкцию психолога. Остальные дети, ожидая своей очереди, располагаются на матах и пуфах. *(Параллельно играет расслабляющая музыка).*

Психолог инструктирует ребенка, стоящего перед бассейном: Опустить в «воду» правую руку и «нарисуй» большие разноцветные круги *(вращательные движения правой руки)*. То же самое проделай и левой рукой *(3-4 раза)*.

А теперь опусти в «воду» обе руки и обеими «нарисуй» солнце *(вращательные движения обеих рук одновременно) 3-4 раза*.

В «воде» у тебя обе руки и ты постарайся «нарисовать радугу *(одновременные движения обеими руками слева направо и обратно) 3-4 раза*. Все упражнение проделывается с каждым ребенком по очереди.

3. Упражнение «Пловец»

Дети по очереди, находясь в бассейне, выполняют инструкцию психолога. Представь, что ты сейчас плаваешь по озеру. Сначала руки ребенка выпрямлены, вытянуты вверх. Производятся движения руками по типу плавания, от-

гребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз).

Далее выполняется по инструкции психолога следующее: теперь прижми руки вдоль тела, голову приподними. Производятся движения ногами по типу плавания, отгребая шарики от себя в стороны, затем выполняя те же движения к себе (4-5 раз).

И затем ребенок выпрямляет руки, вытягивает вверх. Производятся синхронные упражнения ногами и руками по типу плавания (4-5 раз).

4. Расслабляющее упражнение «Отдых»

Психолог: А теперь, ребята, после плавания в озере мы немного позагораем на берегу. Сейчас вы все ложитесь на маты и пуфы. Представьте себе, что вы лежите на самом берегу озера в воде. Вода теплая, ласковая. Вокруг спокойно и тихо. Тебе хорошо и приятно. Закройте глаза, слушайте мой голос: Прислушайтесь к своему дыханию. Дышим ровно и спокойно. Медленно вдохните и выдохните" (2-3 раза). Выпрямите пальцы рук, потянитесь так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 сек). А теперь расслабьтесь, отдохните - тело твое стало легким как перышко" (2-3 раза).

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!

Теперь мы с вами полностью отдохнули и можем потихоньку вставать. Мы завершаем наше занятие, пора прощаться.

5. Прощание.

И в завершении нашего занятия я попрошу каждому из вас сказать «спасибо» и улыбнуться. *(Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Спасибо!»).*

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Любопытная Варвара»

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания, используя различные каналы восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический), тренировка мышц рук и шеи.

Оборудование: большое декоративное перо.

1. Ритуал приветствия

Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Падающее перо»

Психолог: В этой игре вашим помощником будет пушистое перышко либо, легкое и воздушное. У меня в руке пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю. Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. *(Психолог подбрасывает перо в воздух)*. Мы можем посчитать вместе: раз... два... три... четыре... пять... *(все вместе наблюдают за полетом пера и считают, упражнение повторяется 4-5 раз)*.

Теперь станьте здесь. Представьте, что каждый из вас — маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счете три, вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно. Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали: раз... два... три... четыре... пять... *(Психолог считает и следит за выполнением упражнения детьми, процедура повторяется 4-5 раз)*.

3. Упражнение «Я рядом с тобой»

Задача детей, обнаружить присутствие педагога множеством способов: слыша шелест одежды, различая тень, ощущая вибрацию пола, волнение возду-

ха, запах ваших духов и иным образом, через те чувства, для которых даже нет названий.

Психолог: ложитесь на пол там, где вы чувствуете себя хорошо и уютно, и закройте глаза. *(Если нет ковра или коврового покрытия, дети могут лечь на шерстяные одеяла или небольшие матрацы.)*

Пока вы лежите с закрытыми глазами, я буду ходить по комнате — так тихо, как только смогу. Я буду подходить к кому-нибудь из вас вплотную, а потом отходить. Когда я перестану говорить, в комнате станет совсем тихо. Попробуйте почувствовать, когда я подхожу к вам близко. Если вы почувствуете, что я очень близко к вам, поднимите вверх одну руку. А когда вам покажется, что я опять отошла, опустите руку вниз. Не открывайте глаз! *(Педагог очень медленно ходит по комнате и подходит к детям. Подходит к одним и тем же ребятам с разных сторон).*

4. Упражнение на расслабление «Любопытная Варвара»

Психолог: Сейчас мы с вами побудем любопытными Варварами. Психолог детям дает установку исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. *(Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону).* Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А, теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

Теперь мы полностью отдохнули с вами и завершаем наше занятие, пора прощаться.

5. Прощание

И в завершении нашего занятия я попрошу каждому из вас сказать «спасибо» и улыбнуться. *(Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Спасибо!»).*

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Сад моей души»

Цель: снятие напряжения, эмоциональное и мышечное расслабление, концентрация внимания, тренировка мышц рук и ног, развитие воображения. Фиксация полученных навыков контроля своего тела, расслабления.

Оборудование: релаксационная музыка.

1. Ритуал приветствия

Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Искорка»

Психолог: Ребята сейчас мы с вами поиграем, вставайте в круг, возьмите друг друга за руки. Нужно по кругу слегка сжимать ладони соседа, улыбнуться и подарить заряд хорошего настроения - «искорку» друг другу.

3. Упражнение «Я мечтаю»

Психолог: У каждого из нас есть своя мечта, о которой мы часто думаем. А когда мечта сбывается, человек становится счастливым. А у вас есть мечта? Расскажите о ней. *(Каждый по очереди по кругу рассказывает о своей мечте).* Здорово! А теперь давайте сильно-сильно похлопаем в ладоши, и тогда наши мечты точно сбудутся!

4. Упражнение «Росток»

Психолог: А, сейчас, мы с вами представим себя маленьким ростком, который будет расти. *(Сидя на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками).*

Представьте себе, что вы - маленький росток, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Я называю часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, неподвижности других. *(Дети выполняют инструкцию психолога).* На счет 1 - медленно выпрямляются ноги; 2 - ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпоч-

ки»; 3 - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); 4 - выпрямляются плечи, шея и голова; 5 - руки поднимаем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему. *Усложняя задачу, можно увеличивать этапы «роста» до 10-20.*

Ну а теперь мы с вами немного отдохнем и наберемся энергии, чтобы быть бодрыми и веселыми.

5. Релаксационное упражнение «Сад моей души»

Психолог: Примите удобное положение, расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по мышцам...

Представьте, что перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы...

Вы гуляете по дорожкам сада и впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он единственен и неповторим, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему, что вы испытываете... Спросите у него, что он чувствует, что он думает...

Раз, два, три..., сейчас вы опять – это вы. Что сейчас вы испытываете к миру..., к цветку? Скажите ему, что вы его любите!

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь назад, через прекрасный сад, к воротам... Оглянитесь на сад. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место...

6. Прощание

Психолог: Теперь, когда вам будет грустно или вы будите напряжены, вы знаете как можно отдохнуть и отвлечься, чтобы всегда было хорошее настроение.

И в завершении нашего занятия я попрошу каждому из вас сказать «спасибо» и улыбнуться. *(Дети с педагогом встают в круг, каждый протягивает руку к центру круга, образуя солнце и покачивая руками вверх, все говорят: «Спасибо!»).*

Список литературы

1. Айрес Э. Джин. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. [пер. с англ. Юлии Даре]. М.: Терезинф, 2009. – 272 с.
2. Барышева Т.Д. Эмоционально-волевая сфера личности: метод. рекомендации / Барышева Татьяна Дмитриевна; Федер. агентство по образованию, Мурман. гос. пед. ун-т. - Мурманск: МГПУ, 2007. - 60 с.
3. Беттельхейм Бруно. Пустая крепость. Детский аутизм и рождение Я / Беттельхейм Бруно; пер. с англ. Б. Орлова. - М.: Академический Проект: Традиция, 2004.
4. Бреслав Г.А. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб., 2000 г.
5. Детская патопсихология. Хрестоматия: учеб. пособие / сост. Н.Л. Белопольская. - Изд. 3-е., стер. - М.: Когито-Центр, 2004. Гриф.
6. Ермолаева М.В. Психология развития. М., 2000 г.
7. Запорожец А.В. Об эмоциях и их развитии у ребенка. М., 1986 г.
8. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1986 г.
9. Зиневич-Евстигнева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь "особому" ребенку. СПб., 2001г.
10. Исаев Д. Н. Психопатология детского возраста: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. - Тифлопедагогика, Сурдопедагогика [и др.] / Д. Н. Исаев. - Изд. 2-е. - СПб.: спец. лит, 2006. - 463 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-299-00311-0 [Гриф УМО].
11. Ключева Н.В., Косаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1996г.
12. Ковалец И.В. Азбука эмоций: практ. пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофиз. развитии и эмоциональной сфере: пособие для педагогов общего и спец. образования / И.В. Ковалец. - М.: ВЛАДОС, 2004. [Гриф].
13. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002 г.

14. Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2002 г.
15. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. и спец. психологии / В.В. Лебединский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2003, 2004, 2007. Гриф.
16. Лендер Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 2000 г.
17. Леонтьев А.Н. Психология общения. М.: Смысл, 1997 г.
18. Питерс, Т. Аутизм: От теоретического понимания к педагогическому воздействию: кн. для педагогов-дефектологов / Т. Питерс. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 240 с.
19. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб., 2002 г.
20. Рахматуллина Р. Коррекционно-развивающие игры и психогимнастика. //Школьный психолог, 1999, №26, с.10.
21. Цыркун Н.А. Социально-психологические закономерности развития воли у дошкольников. Минск: НМ Центр, 2000 г.
22. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. М.: МПСИ, 1998 г.