

Путешествие в мир 4 –х СТИХИЙ

Занятия по снятию эмоционального
и мышечного напряжения

Авторы: педагог-психолог Рожкова Д.Б.
Инструктор ЛФК Гавриленко Е.Ю.

Актуальность

- Одной из главных целей образования и воспитания детей является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное и личностное развитие каждого ребенка, подростка.
- С каждым годом увеличивается количество тревожных, гиперактивных детей и детей с синдромом дефицита внимания, агрессивных подростков.
- Постоянно растущее количество стрессогенных факторов и неумение им противостоять приводят детей к психологическим срывам, травмам, неадекватному поведению.

Актуальность

- Для развития личности имеет большое значение психическое здоровье, то есть состояние полного душевного, физического и социального благополучия.
- Поэтому одной из главных задач работы психолога является создание условий для профилактики эмоционального перенапряжения, формирования навыков саморегуляции и самопомощи в различных ситуациях.

Цель занятий

- Создание условий для активизации внутренних ресурсов детей и подростков, оказания подросткам психологической поддержки.

Задачи:

- Развивать навыки различного рода чувствительности;
- Развивать общую моторику, координацию движений, вестибулярный аппарат;
- Формировать общую энергизацию тела;
- Обучить приемам саморегуляции;
- Активизировать развитие познавательных процессов (воображение, произвольное внимание, мышление восприятие и др.)

Занятия построены на основе психотерапевтического метода сказкотерапии.

- Особенностью данных занятий является то, что их можно использовать в разных возрастных группах: как для младшего возраста, так и для подростков. Данные занятия могут быть использованы в рамках занятий по физической культуре, тренингов по формированию эмоционально-волевой сферы и как самостоятельный курс.

Занятие «Путешествие к волшебной горе». Стихия Земля.

- В занятиях используются различные сенсорные дорожки, мягкие модули, коврики, скамейки, сухой душ, сухой бассейн и т.п.
- В ходе занятия используется музыка с различными мелодиями, разного темпа, ритма и характера.
- Занятие длится 40 минут



Горные тропинки



- Ребятам предлагается представить, что они оказались на волшебной горе.
- Путешествие начинается с прохождения горных тропинок. Тропинки волшебные – они могут меняться.

- Тропинка приводит ребят к горному ущелью, которое они должны преодолеть.



Скала

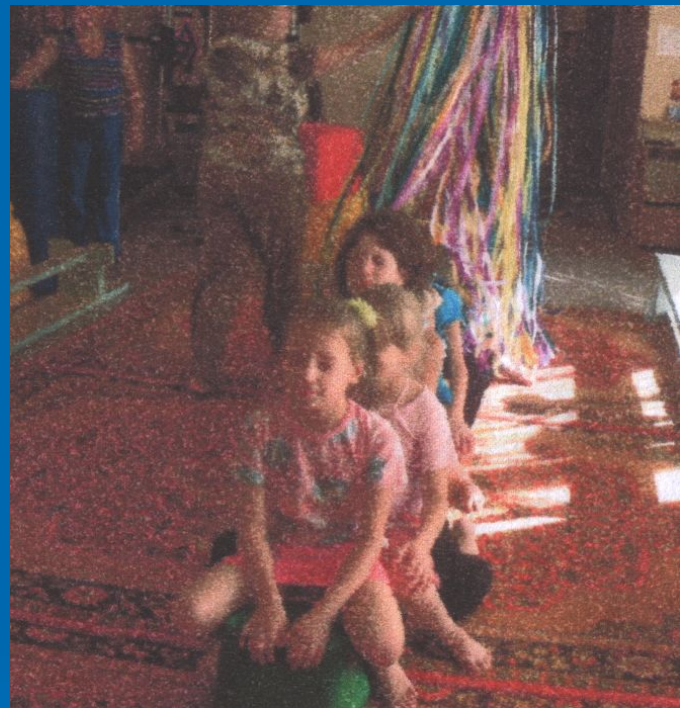
- Продолжая путешествие, дети попадают на волшебную скалу, где справа и слева – обрывы. Здесь можно только проползти.



□ А чтобы
попасть на
другую сторону
скалы нужно
пройти узкий
горный мостик.



Водопад



- Каждому путешественнику нужен привал. И как не сделать привал, если рядом с остановкой находится красивый горный водопад.

Горная река □ Горный водопад
впадает в горную
речку и наша задача –
преодолеть ее.



Волшебная поляна



- Наше путешествие подходит к концу. Река преодолена и ребята попадают на волшебную поляну, где растет мягкая, душистая трава, поют птички, стрекочут кузнечики; где можно лечь, расслабиться и отдохнуть.

Планируемый результат

1. Во время занятий дети и подростки развивают:
 - двигательные навыки (ползание, перемещение по-плостунски, преодоление препятствий);
 - координацию движений;
2. Формируются навыки саморегуляции.
3. Происходит снятие эмоционального напряжения, агрессивности.
4. Развиваются доверительные отношения в группе, сплоченность.
5. Создается позитивное настроение.

Литература

- Алексеева А.Н. Игротренинг адаптивности. – СПб., ЛГОУ, 1998г.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Т.М. Грабенко. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003г.