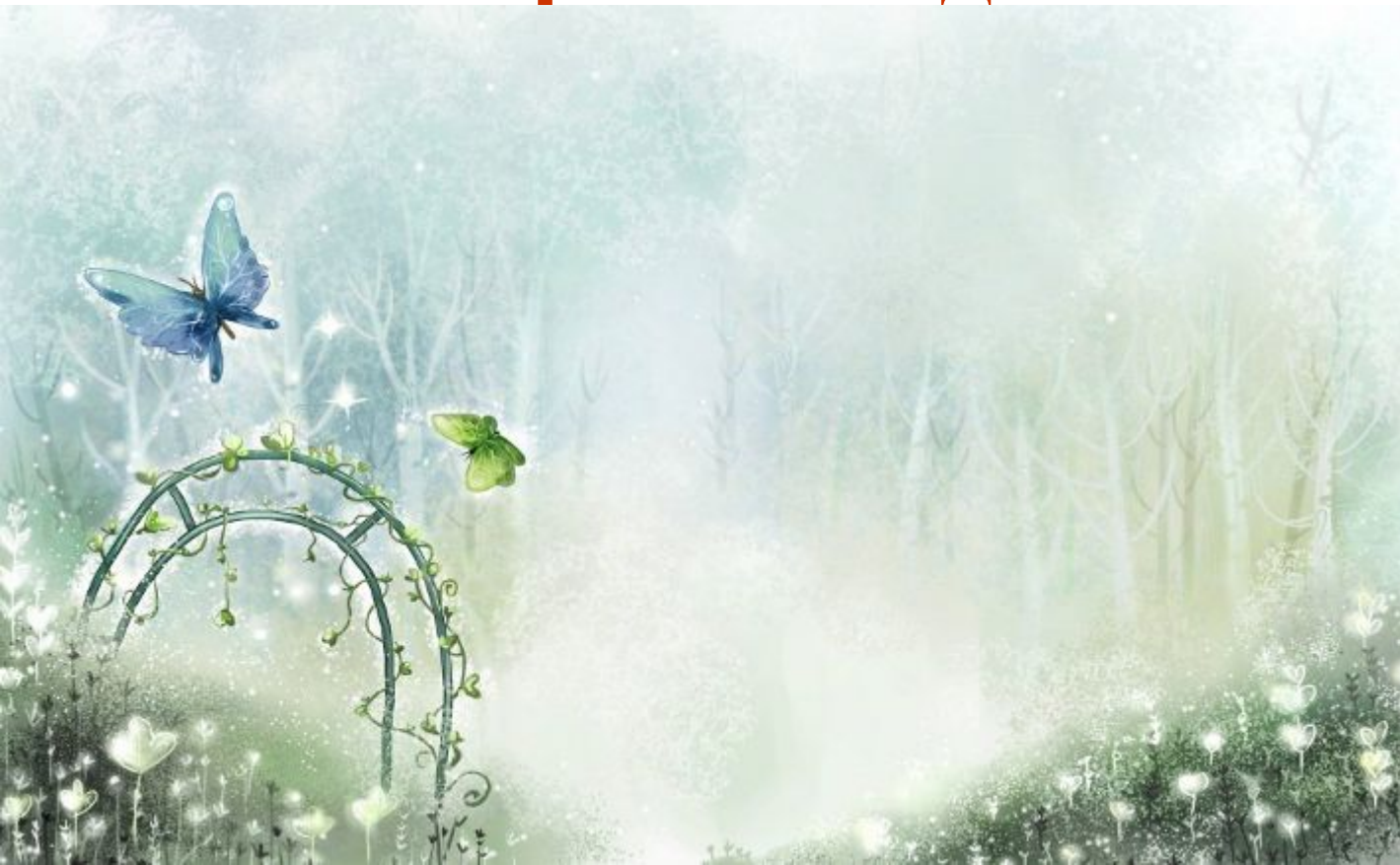


ЗАБАВА



МБДОУ «Детский сад № 120»
г.о.Самара,

Использование релаксационных упражнений и медитативных сказок в работе с дошкольниками



Педагог-психолог
Роткина В.Н

Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения

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.

Релаксация включает в себя следующие компоненты:

Осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;

Снятие напряжения и вхождение в состоянии расслабленности с помощью релаксационных упражнений;

Погружение в чувство спокойствия в игровых ситуациях

Типы релаксации:

- **Релаксация нервно-мышечная**
- **Релаксация образных представлений**
- **Релаксация с элементами аутотренинга**

Классификация релаксационных упражнений по направлениям

- **Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании**
- **Упражнения на расслабление мышц лица**
- **Упражнения на расслабление мышц шеи**
- **Упражнения на расслабление мышц рук**
- **Упражнения на расслабление мышц ног**
- **Упражнения на расслабление всего организма**

Сеанс релаксации (сеанс образных представлений) «Я – танец»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения



Психологический этюд «Ласковый лес»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, формирование чувства безопасности, доверия друг к другу, развитие эмпатии и воображения.



Психологический этюд «Птицы»

Цель: учить детей расслабляться, снимать телесные зажимы, улучшать равновесие, самообладание.



Рисование «Птицы», «Ласковый лес»

Цель: снимать телесное напряжение с помощью рисунка, передавать в рисунке свое эмоциональное состояние



Вывод

Опыт показывает, что в результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Советы для воспитателей, начинающих использовать в своей работе релаксационные упражнения:

- Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
- Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
- Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
- Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
- Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
- Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
- Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Медитация

- Когда мы что-то увлеченно делаем - рисуем, сочиняем, играем, - это можно назвать медитацией
- Медитация представляет собой полное погружение в какой-либо процесс.



Создание песочных картин

самоисцеление посредством спонтанного творческого
самовыражения

**Цель: развитие способности управлять собой, своими
мыслями и чувствами**



Рисование-релаксация «Первые снежинки»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения,
развитие творческого воображения



Рисование «Зимние забавы»

Цель: снятие эмоционального напряжения,
самоисцеление, развитие творческого воображения



Сказкотерапия

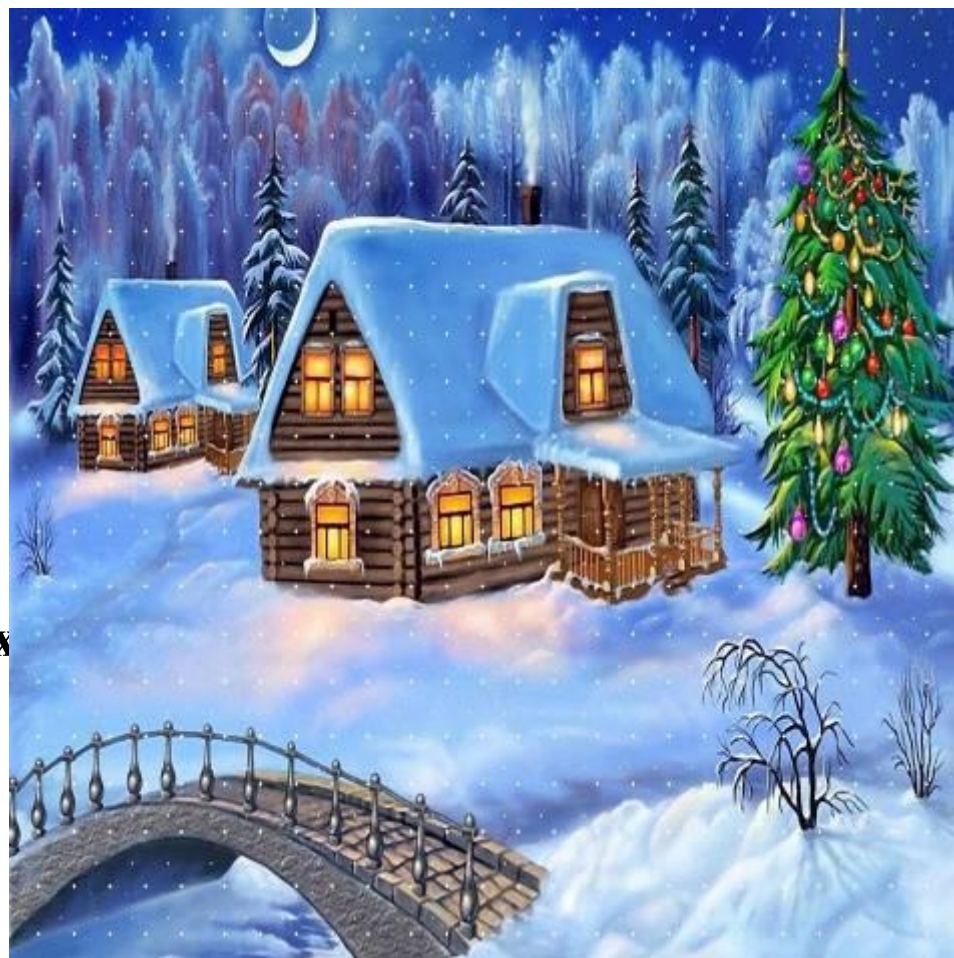
Медитативные сказки

- Это позитивные внушения, которые оказывают психотерапевтический эффект на слушателя
- Многоуровневые метафоры, обращение к разным каналам восприятия (визуальному, слуховому, кинестетическому).



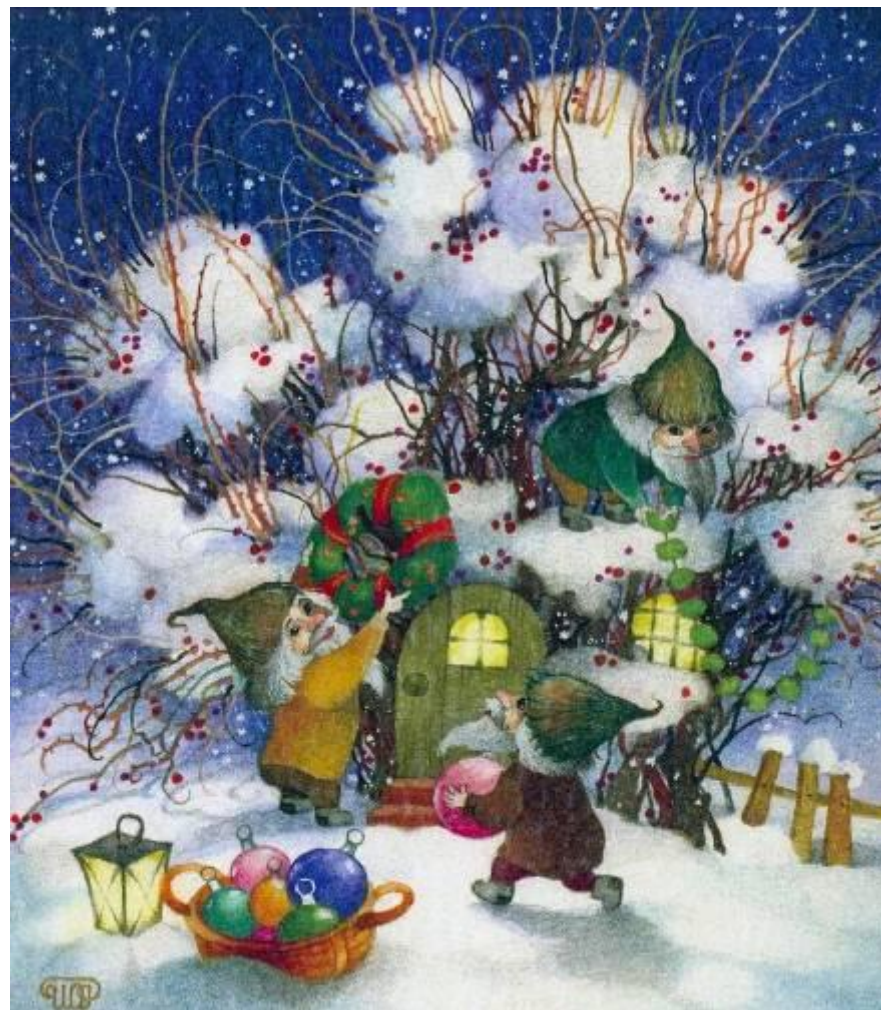
Медитативные сказки

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания лучших моделей взаимоотношений, развития личностных потенциалов. Их главное назначение — сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим миром и другими людьми



Требования к медитативной сказке:

- **Создание насыщенного эмоционального состояния у слушателей**
- **Создание ярких сказочных образов, которые без труда смогут визуализировать даже те, кто визуализировать не умеет.**
- **Глубокое погружение слушающего в сказочный процесс, осознание себя в настоящем, «здесь и сейчас»**
- **Отсутствие конфликтов и злых героев**



Чтение медитативных сказок для засыпания



Это медитативные сказки без сюжета как такового, чтобы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение.

Для этого включается негромкая спокойная музыка

Сказки рассказываются тихим голосом медленно, делая паузы

Пусть тебе приснится сказка



Благодарю за внимание

