**Релаксационное занятие для дошкольников «Волшебный лепесток»**

**Автор: педагог-психолог Мария Евгеньевна Арюхова**

Цель занятия: обучение осознанному использованию мышечной релаксации

как способа снятия психофизического и эмоционального напряжения.

Задачи:

- формировать умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, беспокойно, легко, напряженно, удивительно, расслабленно)

- развивать умение произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоциональное состояние, соответствующее предлагаемой ситуации, образу.

- формировать умение различать и сравнивать мышечные ощущения.

- развивать умение определять соответствующий характер ощущений: напряжение – расслабление, холодно – жарко.

- развивать умение определять характер движений, сопровождаемый этими ощущениями: сила – слабость, резкость – плавность, темп – ритм.

Структура занятия.

1. Вводная часть – приветствие.

2. Основная часть – релаксационные игры и упражнения.

3. Заключительная часть – анализ проделанной работы, ритуал прощания.

Количество детей: от 4 – 8 человек.

Место проведения: кабинет психолога, музыкальный или спортивный зал.

Оборудование и материалы: индивидуальные коврики, музыкальный центр, бумажный (или настоящий) лепесток от цветка, ватман, средства рисования (карандаши, фломастеры, восковые мелки, гуашь, акварель, пальчиковые краски) стаканчики с водой, кисточки для рисования № 4.

Музыкальное сопровождение: П. И. Чайковский «Сладкая греза (оркестровый вариант)»

**Ход занятия:**

Вводная часть.

Дети с педагогом-психологом сидят на ковриках, образуя круг. Педагог-психолог показывает детям лепесточек от цветка и говорит, что он волшебный.

Педагог-психолог предлагает детям познакомиться с лепесточком, для этого нужно положить лепесточек на краешек пальцев (на подушечки пальцев) и аккуратно его сдуть на ладонь рядом сидящего ребенка. Когда все дети познакомились с лепесточком, и лепесточек вернулся на ладонь педагога-психолога, педагог-психолог предлагает поиграть с лепесточком.

Основная часть.

**Упражнение на расслабление мышц шеи**

Педагог-психолог:

- Ребята, представте, что лепесточек оторвался от цветочка и ветер подхватил его, как летает лепесточек, подхваченный порывам ветра? Он кружится, ветер уносит его, то влево, то вправо. Давайте сядем на пятки, выпрямим спину, положим руки на коленки и будем выполнять круговые движения головой, в одну сторону, потом в другую, поднимем голову вверх, опустим голову вниз, покачаем головой влево-вправо.

*Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

**Игра лицевых мышц**

- Ребята, представьте, что лепесточек опустился и сел нам на нос и щекочет его. Сморщили нос, лепесточек улетел и сел нам на лоб (нахмурили лоб, а теперь лепесточек сел нам на брови, двигаем бровками вверх-вниз. Лепесточек полетал-полетал и сел нам на рот, сделали губы дудочкой и стали крутить ими в разные стороны, а сейчас ротик плотно закрыли, губки поджали, расслабили рот.

*Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

**Упражнение на напряжение и расслабление мышц рук.**

- Ребята, садитесь на пол, ноги сложим по-турецки, а руками будем ловить лепесточек. Ловим лепесточек слева, выполняем хлопок руками, ладони сильно прижимаем друг другу, расслабили руки потрясли ими в воздухе, опустили, таким же образом ловим лепесточек справа, на уровне груди, над головой.

*Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

**Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног.**

- Ребята, сгибаем ноги в коленях, делая «домик». Представим, что мы с вами бежим по цветочному лугу, сидя на полу, руками упираемся в пол, ногами имитируем бег, топаем ножками об пол. Мы бежали-бежали и упали, ноги вытянули перед собой, наши ножки отдыхают.

*Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

**Игра «Холодно – жарко» на напряжение и расслабление мышц туловища.**

- Ребята, теперь представьте, что подул холодный ветер, нам с вами стало холодно, мы легли на пол и свернулись в клубочек, ветер утих и нам стало тепло, хорошо - мы вытянули ноги и руки легли «звездочкой».

*Повторяем упражнение 2 – 3 раза.*

**Упражнение для снятие эмоционального напряжения**

- Ребята, представим сейчас, что мы сами превратились в лепесточки и покружимся, как это делает лепесточек на ветру, легко, плавно, красиво.

*Дети под музыку П. И. Чайковского «Сладкая греза (оркестровый вариант)» кружатся, как лепесточки.*

Педагог-психолог:

- лепесточки кружились-кружились и опустились на большой, душистый, цветочный, красивый луг . Ребята, ложитесь на коврики, закрывайте глаза и представьте какие вы красивые и такие разные лепесточки луговых цветков.

Педагог-психолог ходит между детьми поглаживая их и говорит, какие они лепесточки, красивые, блестящие, нежные, хрупкие, удивительные, прекрасные, неповторимые.

Педагог-психолог:

- Ребята, сейчас откройте глаза, сядьте на свои коврики и вспомните, какими вы были лепесточкам? какому цветочку вы принадлежали? как вы себя приставляли? Я предлагаю вам, на ватмане нарисовать свой уникальный, непохожий ни на один другой цветок.

Педагог-психолог помогает детям удобно расположится вокруг стола с ватманом и дети, используя разные средства рисования (карандаши, фломастеры, восковые мелки, гуашь, акварель, пальчиковые краски) на одном большом листе ватмана, рисуют каждый свой цветок.

Заключительная часть.

По окончанию работы дети садятся на коврики, образую круг. Педагог-психолог от имени волшебного лепесточка, благодарит ребят за приятно проведенное время, спрашивает у детей, что им понравилось на занятии больше всего? Приятно ли им было представлять себя лепесточками? получилось ли у них нарисовать цветочек, так как они хотели? и говорит, что им пора прощаться с волшебным лепесточком. Для этого дети складывают ладошки лодочкой, пряча у себя в ладонях лепесточек, и по очереди передают друг другу лепесточек, вкладывая свои руки в руки рядом сидящего ребенка. Так лепесточек попрощается со всеми ребятами.