

Занятие для детей младшего школьного возраста с использованием элементов телесно-ориентированной терапии.

**Подготовил: учитель-дефектолог
Дулина Н.А.**

Цель: развитие эмоциональной сферы

Категория участников: дети 6-10 лет

Задачи:

1. Снятие нервно-мышечного напряжения, распускание мышечных зажимов.
2. Обучение приемам, приводящим к релаксации.
3. Профилактика хронического утомления.
4. Освобождение от негативных эмоций, создание условий для прилива сил.
5. Оздоровление организма.

Оборудование: мячи по количеству участников.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Приветствие.

Предложить детям поприветствовать друг друга с помощью телесных прикосновений. (Пожать руку, дотронуться до плеча, погладить по голове)

2. Основная часть.

Упражнение «Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево – вправо, вверх – вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали – спрятались (*зажмурить глаза*).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза,

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Примечание: во время занятия дети, которые носят очки, должны их снять.

Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови.

Подержал так (*удерживать 4-5 секунд*) и устал.

Не могу я долго злиться,

Я играть давно хочу.

Лучше я расслаблю лобик

И к ребятам подойду.

Упражнение «Успокоить злючку - колючку»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (*прорычать*).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть,

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

(Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Повторить два раза. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.)

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

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

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

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

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать напряжение. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить упражнение левой рукой.

В руку я возьму лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я слегка его сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Я всю руку напрягаю -

Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Выброшу теперь лимон.

Упражнение «Пружинки»

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно *«нажать на пружинки»*. Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Постарался? Отдыхай!

Упражнение «Мячик»

Лечь на пол. Положить мяч на живот и катать его по часовой стрелке, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

Мяч по животу катаю

И животик расслабляю.

Упражнение «Ты – лев!»

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей. Сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и спокоен. У него твои глаза, твои руки, твое тело, твое имя. Лев – это ты!»

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Педагог предлагает оценить занятие. Если занятие понравилось пусть дети поаплодируют, если нет – потопают ногами. Уточнить, что понравилось больше всего, что не понравилось и почему.

Прощание.

Дети, становятся в круг так, чтобы можно было дотянуться руками друг до друга.

Педагог: «Закройте глаза, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук, кто стоит с вами рядом, попрощайтесь с ними руками. До свидания!»

Используемая литература:

1. И. В. Ганичева “Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми” – Москва, 2004.
2. Земцова Е. А. “Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагогов” –Минск: Красико – Принт, 2012.