

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

На протяжении учебного года мы с вашими детьми много занимались, познакомились с жителями «Страны настроения», представляющими основные эмоции человека, учились дружить, изучали свой внутренний мир, узнали правила этикета и многое другое.

Для того чтобы закрепить уже полученные знания и продолжить дальнейшую работу, предлагаю вам конспект занятия, который вы можете провести со своим ребенком самостоятельно. Все предельно просто и понятно, самое главное – это позитивный настрой вас и вашего ребенка.

Занятие длится 25 минут, но каждый ребенок работает в своем темпе, поэтому возможно, что какие-то задания вы сделать не успеете. Это не страшно! Творческие задания и задания на бланках можно доделать в любой другой момент. Не стоит заставлять ребенка продолжать работу, если он уже устал.

Перед началом занятия спросите у своих детей, что они помнят из наших с ними занятий. Какие задания и игры им нравились больше всего. Это позволит ребенку вспомнить занятия и настроиться на дальнейшую работу.

Если у вас есть возможность, можете отправить фотографии выполненных детьми работ на электронную почту: andreeva_e.a@bk.ru

Желаю удачи!

*С уважением,
педагог-психолог МДОУ «Детский сад №101»
Андреева Екатерина Александровна*

Конспект занятия «Давайте отдохнем!»

Цель: формирование навыков психомышечной тренировки (релаксация, саморасслабление)

Задачи:

1. Упражнять детей в напряжении и расслаблении мышц спины, ног, кистей рук.
2. Фиксировать внимание детей на приятном состоянии расслабления, вызывать ощущение общего покоя.
3. Снять психоэмоциональное напряжение и утомляемость.

Ход занятия:

1. Вводная беседа о релаксации, о значении отдыха, расслабления жизни людей.

Не стоит начинать занятие сразу за столом. Можете сесть на диване, кресле, можно даже сесть на ковер, главное, чтобы и вам и ребенку было комфортно, но при этом ничего не отвлекало.

Начните занятия с вопросов:

- *Как ты считаешь, для чего людям нужно отдыхать?* (чтобы не болеть, не умереть от усталости).
- *Как люди отдыхают?* (во сне, лёжа на диване, кровати и пр.).
- *А устают, ли у людей руки?* (Да), *От чего?* (если долго рисовать и писать, поднимать тяжести). *Какие еще части тела могут устать?* (ноги из-за долгой прогулки, голова из-за шума и т.д.)
- *Что ты делаешь, когда устанешь?* (ложусь спать, рисую, смотрю мультики)

Сегодня я научу тебя разным приемам, которые можно использовать, когда ты устал.

2. Упражнение «Кулачки».

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Давай начнем с наших ручек. Если ты чувствуешь напряжение, то их надо размять! Повторяй за мной:

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, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

*Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю —
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю,
руку расслабляю.*

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и, наоборот, в момент расслабления. Обсудить с ребенком, ощутил ли он разницу. Если нет, то повторить упражнение.

3. Упражнение «Штанга» .

Цель: расслабление мышц рук, ног и корпуса.

А что если устало все тело? Например, если ты долго сидел на месте. Надо его полностью размять! Как мы разминаем тело? (Делаем упражнения). Давай встанем, и повторяй за мной.

*«Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (наклон вперед)
Штангу с пола мы поднимем (выпрямится, руки вверх)
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно».*

4. Упражнение «Замедленное движение»

Цель: обучение позы покоя.

Но иногда так бывает, что так устал, что двигаться нет сил. Что тогда делать? Правильно, полежать!

*«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,
Замедляются движенья, исчезает напряженье.*

(Ребенок ложится на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).

И становится понятно, расслабление приятно».

(Отдых лёжа на ковре. Можно лечь на кровать, но лучше, если упражнение будет выполняться на полу. Можно использовать подушку)

5. Упражнение «Радуга»

Звуковое сопровождение упражнения: «4.9 Малыш в лесу» по ссылке <https://audiobaby.net/muzyka/zvuki-prirody>

Ляг удобно, так, что бы твои ручки и ножки отдыхали, и закрывай глазки.

Дальше читайте текст медленно, с паузами. Нужно предоставить ребенку возможность отдохнуть и всё представить. Если ребенку захочется вслух комментировать, что он видит – спокойно говорите, что у него будет возможность все вам рассказать, а сейчас нужно отдыхать и наслаждаться видом.

Представь, что мы с тобой лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давай посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

Позвольте ребенку полежать под звуки природы еще пару минут.

А теперь открывай глазки и вставай. Давай протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

6. Рисунок радуги

Что ты увидел в своем сне? Что ты почувствовал?

Предложите ребенку нарисовать эту радугу. Можно использовать любые средства рисования: цветные карандаши, мелки, краски. Не помогайте ребенку рисовать, пусть рисует так, как ему «приснилось», как умеет. Если радуга с неправильным порядком цвета, можете обратить на это внимание, сказав, что радуга «твоя радуга не похожа на обычную, видимо ты путешествовал в своем сне по

волшебному миру, где все не так, как у нас». Не критикуйте рисунок, хвалите старания ребенка.

Закончите фразой: «Пусть этот рисунок напоминает тебе о твоём путешествии и тех приятных эмоциях, что ты испытал».

7. Заключительная рефлексия

Сегодня мы познакомились с разными способами отдыха. Какой тебе понравился больше всего? Что ты будешь использовать, если останешь?