

## ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ ПО АРТ-ТЕРАПИИ

*Тема: Релаксационные упражнения*

### 1. Теория.

Релаксация (от лат. «Relaxation» – расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим. Последний создаёт наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала.

Возраст: дети старшего дошкольного возраста.

Материалы:

- монитор, колонки.

### **1. Приветствие. Знакомство с правилами.**

Подготовка к релаксации

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуются выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

#### 1 ЭТАП

Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся на ковер, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

#### 2ЭТАП

Прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

#### 3ЭТАП

Ощущение приятного тепла — комфорта от расслабленного тела, удовольствия покоя.

Инструкция Ложитесь по-удобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... Прислушайтесь к вашему дыханию... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать.

## **2. Упражнение «Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза — поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

## **3. Упражнение «Облака»**

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза — поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### **4. Упражнение «Лентяи»**

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы лени-тесь. Отдыхают ваши руки, отды-хают ваши ноги... (Пауза — по-глаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыха-ют ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание со-вершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чув-ство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ле-нитесь. Приятная лень разлива-ется по всему телу. Вы наслажда-етесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувству-ете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

#### **5. Заключительный комментарий**

"Мои руки расслаблены, они словно тряпочки ...

Мои ноги расслаблены, они мягкие ..., теплые ...

Мое тело расслаблено, оно легкое ..., неподвижное ...

Мне легко и приятно ...

Мне дышится легко и спокойно ...

Я отдыхаю..., я набираюсь сил ..."

Свежесть и бодрость входят в меня ...

Я легкий, как шарик...

Я добрый и приветливый со всеми ...

Я хорошо отдохнул!

У меня хорошее настроение!

Встать, занятие закончено.