**Конспект занятия: общий круг для детей надомного обучения**

Тема: релаксационный круг, дыхательная гимнастика

**Цель занятия**: релаксация, снижение физического и психического напряжения

**Задачи:**

- **образовательная**:

Повышение концентрации внимания

- **коррекционная:**

Расслабление способствует снятию спазмов, возникновению условий для развития моторных навыков, концентрации внимания на телесных ощущениях, способности управлять движениями своего тела, повышению концентрации слухового, зрительного, кинестетического внимания, создание предпосылок для формирования базового доверия, формирование мотивации к самостоятельным движениям под музыку

- **воспитательная:**

Повышение мотивации к активным занятиям

**Материалы и оборудование:**

магнитофон с записью музыки, затемненная комната, световое оформление

**Методы и приемы:**

1. Элементы базальной стимуляции
2. Элементы дыхательной гимнастики
3. Покачивающие движения
4. Вибрационные движения
5. Метод музыкальной релаксации

**Ход занятия:**

*Принципы релаксационного круга:*

1. Целостность

А.Одновременное воздействие на все системы: аудиальную, визуальную, кинестетическую.

В. Дышит все тело. На сжатие – выдох (в любой части тела, грудь, лопатка, диафрагма, нога, ступня, ладонь,…), на разжатие – вдох. Налаживается равномерное дыхание.

1. Принцип формирования базового доверия.

А. Объятие

В. Покачивание на руках.

С. Внутренний настрой самого учителя (регуляция собственного дыхания, релаксация, позитивный настрой, принятие ребенка)

1. Два дыхательных комплекса:

А. Пассивный ( сжатие- выдох, разжатие – вдох). Регуляция ключичного, грудного, диафрагмального дыхания.

В. Активный.

Сопряженные действия. Сгибание-разгибание ног, разные движения рук…

1. Формирование аутентичного движения. Подбор музыки, под которую дети хотят двигаться сами (танцевать).
2. Формирование концентрации внимания на ощущениях и направленных движениях, фоне базового доверия.
3. Формирование внимания, базового доверия с помощью вибрационных и покачивающих движений .

**Вводная часть:**

*Элементы базальной стимуляции*

Виды стимуляций

Опираемся на базовый опыт, который человек получает до рождения.

1. Вестибулярная

2. Вибрационная

3. Соматическая

Качества прикосновения

1. Ожидаемое (одинаковый порядок действий взрослого)

2. Ощутимое (избегать скользящих прикосновений)

3. Поддержание контакта рукой

4. Здороваемся – прикосновение к центру груди, плечу (не к кисти, пальцам!)

Схема тела

Не после еды. Ребенок лежит на твердой поверхности.

Движения изнутри наружу. Движения выполняются двумя руками. Должен соблюдаться принцип непрерывности движения – нельзя убирать руки.

Формирование образа тела – «это твоя рука – она объемная ( надавливание на руку), длинная ( скользящее движение по всей длине), заканчивается здесь – идет нажимание на ладонь». Далее - это твоя нога и т.д.

Рекомендуемая последовательность:

а) туловище  
б) конечности (руки, ноги),  
в) лицо

Коммуникация

1. Любое занятие должно включать коммуникацию

2. Нужно предупреждать о всех своих действиях – словами или знаками

3. Занятие начинать с определённого обращения и прикосновения

4. Обращаться к ребёнку издалека

5. Говорить о том, к какой части тела прикасаешься (построение схемы тела)

**Основная часть:**

Очень важно, чтобы ребенок лежал в удобной и комфортной для него позе в время дыхательных упражнений.

*Дыхательная гимнастика:*

*Пассивная дыхательная гимнастика*

1. Стимуляция правой лопатки с помощью кругового движения (ключичное дыхание)
2. Стимуляция левой лопатки с помощью кругового движения (ключичное дыхание)
3. Фиксация рук и легкое надавливание на грудную клетку на выдохе под музыку (грудное дыхание)
4. Фиксация рук на диафрагме на выдохе под музыку
5. Легкое надавливание на ладошки на выдохе
6. Легкое надавливание на ступни на выдохе

*Активная дыхательная гимнастика (сопряженные действия)*

1. Одновременный поворот головы с поворотом руки на правую сторону под музыку

1. Одновременный поворот головы с поворотом руки на левую сторону под музыку
2. Разведение рук на вдохе/сведение и опускание рук на выдохе под музыку
3. Разгибание ног на вдохе и сгибание ног на выдохе под музыку

*Стимуляция собственного движения ребенка под музыку*

Подбор музыки, под которую ребенок хотел бы двигаться самостоятельно, либо как-то меняется его поведение под конкретную музыку.

Принципы соматической стимуляции

* симметрия
* гармоничное чередование напряжения и расслабления
* ритмизация
* дыхание