**Конспект релаксационного занятия**

**«Сбрось усталость»**

**Цель:** охрана и укрепление психического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке.
2. Снижение психоэмоциональног и психомышечного напряжения.
3. Восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности.

**Структура занятия.**

1. Вводная часть – приветствие.
2. Основная часть – релаксационные игры и упражнения, элементы аутотренинга, самомассаж.
3. Заключительная часть – анализ проделанной работы, ритуал прощания.

**Количество детей**: 5-15 человек.

**Место проведения** :кабинет психолога или музыкальный зал.

**Оборудование**: коврики, кресла, магнитофон, диски.

**Музыкальное сопровождение**: релаксационная и танцевальная музыка.

**Ход занятия.**

1. **Приветствие. «Тик-так»**

Дети сидят на стульях, образуя круг. Психолог – в центре круга с мячом. Бросая мяч кому-нибудь из детей, он говорит: «Тик». Тот, у кого в руках мяч, должен сказать: «Моего друга слева зовут … Он (называет какое-то его качество)». Если психолог произносит «Так» -производятся те же действия, но в отношении соседа справа.

**Психолог**. Закончилось лето, но воспоминания о нем еще свежи. Кто-то был на море, кто-то на даче. Я предлагаю сегодня отправиться на воображаемое море, чтобы отдохнуть и набраться сил.

1. **Основная часть**

**Упражнение «Море»**

**Инструкция**: Исходное положение - сидя на полу или стоя. Детям предлагается вместе с педагогом-психологом рассказать историю, сопроводив ее соответствующими движениями море:

На море плещутся волны маленькие и большие

(руками поочередно рисуются в воздухе маленькие волны, затем уже сцепленными в замок - большая волна).

По волнам плывут дельфины

(синхронные волнообразные движения руками вперед).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул

(поочередные волнообразные движения руками).

За ними плывут и дельфинята

(руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед).

Они ныряют вместе и по очереди

(одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).

Вот так двигаются их хвостики

(каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).

Вместе с дельфинами плывут медузы

(руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются).

Все они танцуют и смеются

(вращение рук в лучезапястных суставах).

**Упражнение «Жемчужина»**

**Материал**: бусинки на каждого ребенка.

**Инструкция психолога**: А теперь поиграем с вами в ловцов жемчуга. Сядьте друг против друга. Одни из вас будут раковинками, другие - ловцами жемчуга. Жемчужина живет в раковинке. Раковинка - это ваш кулачок, жемчужины - вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую раковинка крепко зажмет в кулачке.

Раковинки кладут руки на стол ладошкой вверх. Я положу в нее жемчужину, и створка раковинки должна закрыться.

По сигналу ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину, но делать это надо так, чтобы товарищу не было больно. Как только прозвучит второй сигнал, вы прекращаете доставать жемчужину.

**Примечание.** Упражнение проводится со сменой ролей. На каждый подход дается 30 с, после чего детям задается вопрос: «Кому удалось достать жемчужину?». По окончании упражнения детям предлагается ответить на вопрос: «Что было труднее - доставать или удерживать жемчужину?».

**Упражнение «Сон на берегу моря»**

**Инструкция**. Детям предлагается отдохнуть на берегу моря (используется запись шума моря). Педагог-психолог говорит о том, что всем снится один и тот же сон и пересказывает события дня, в которых участвовали воспитанники (закрепление полученных положительных впечатлений и навыков). После небольшой паузы педагог-психолог сообщает, по какому сигналу дети будут просыпаться (по счету, когда заиграет дудочка, и т. п.). После очередной небольшой паузы звучит сигнал, дети спокойно открывают глаза.

**Упражнение «На солнышке загораем» (мимическая гимнастика)**

**Инструкция психолога**. Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбо­родок - слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык - крепко закройте рот. Жучок улетел - слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает - подставьте нос под солнечные лучи, рот приоткройте.

Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, - сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела - расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях - подвигаем бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем -расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. А теперь вернемся в нашу группу.

1. **Заключительная часть.**

Психолог детям предлагает обменяться впечатлениями от занятия, после чего проводится ритуал прощания –

Дети берутся за руки, друг другу .улыбаясь хором говорят: «Спасибо за прекрасный день»