**Пояснительная записка**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад,различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть.Такие нагрузки отрицательно влияют на психическое здоровье детей. Именно поэтому очень важно научить ребенка психомышечной релаксации.Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить.Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое накапливаясь, ведетк напряжению мышц тела.Умение расслабиться позволяет устранить беспокойство,возбуждение,скованность,восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Данное направление создает оптимальную систему оздоровительной и развивающей работы, сориентированную как на сохранение и укрепление физического и психического здоровья своих воспитанников, так и на полноценное и всестороннее развитие дошколят.

**Целью**программы является профилактика и предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

Программа описывает систему мер на снятие психоэмоционального напряжения, которая включает:

-Систему релаксационных упражнений;

-Систему релаксационных настроев и аутотренингов;

-Систему работы с оборудованием сенсорной комнаты.

В системе «Сеансы расслабления» состоят из **цикла занятий**- от 8-12 занятий по **1 разу в неделю.** Которые проводятся по итогам диагностики эмоциональной сферы, а также по запросам педагогов ДОУ, родителей.

Цикличность программы позволяет обеспечить более стабильный результат при освоении его детьми.

**Задачи программы:**

-Научить ребенка произвольно расслаблять мышцы;

-Эмоционально успокаиваться,чтобы настроиться на предстоящую работу;

-Снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций;

-Развивать двигательные функции.

**Методы и приемы**, используемые при реализации проекта:

-Словесные: беседы, рассказ педагога, художественное слово;

-Наглядные: показ релаксационных упражнений;

-Практические: релаксационные упражнения,игры с оборудованием сенсорной комнаты, игротерапия,психогимнастика,пескотерапия и телесно-ориентированный метод.

**Средства обучения**.

1.Звуковые:Аудиокассеты с записью релаксационной музыки.

2.Учебно-наглядные пособия: стимульный материал предназначен для стимуляции тактильной чувствительности,исследовательского интереса,развивает мелкую моторику и вызывает разные фантазии.Используется в зависимости от цели

**Оборудование**: световой модуль для рисования песком «Радуга», игровое панно «Ежик»,«музыкальное кресло-подушка», детская сенсорная дорожка, детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной, ионизатор воздуха «Снежинка», Настенная интерактивная сенсорная панель «Осенний лист», пучок фибероптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь», цветодинамический проектор «Плазма-250»,цветодинамический светильник «Жар-птица»,Шар зеркальный, световая каскадирующая труба «Веселый фонтан», светодиодный светогенератор для фибероптики «Светлячок-5»,пушка световая узконаправленная «Зебра-50»,звездное небо «Армстронг»,тактильная дорожка, тактильная панель «Клоун», тактильная панель «Мечта».

**Диагностика.**

Диагностика проводится в начале, и после проведения одного «Сеанса расслабления» по следующим критериям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Первоначальная диагностика** | **Конечная диагностика** |
| Наличие следующих признаков,могут говорить,что ребенок находиться в состоянии напряжения(если эти признаки не наблюдались ранее)  -трудность засыпания и беспокойный сон;  -беспричинная обидчивость,плаксивость.  -рассеяность,невнимательность;  -беспокойство,непоседливость;  -повышенная тревожность;  -боязнь контактов,стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников;  -неуверенность в себе. | -улучшение эмоционального состояния;  -снижение агрессивности и беспокойства;  -снятие нервного напряжения и тревожности;  -нормализация сна;  -активизация мозговой активности. |

**Структура занятий:**

Данная программа включает в себя 8-12 занятий, по 1 разу в неделю.Рассчитана на детей дошкольного возраста и детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия проводятся в сенсорной комнате индивидуально, либо с подгруппой детей из 3-4 человек.

**Каждое занятие состоит из нескольких частей:**

**Вступительная часть**. Установление контакта педагога с детьми, создание эмоционального настроя в группе, организация совместной деятельности.

**Основная часть**. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной, сенсорной сферы.

**Заключительная часть**. Подведение итогов. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

**Противопоказаниями** к занятиям в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей или взрослых астенические проявления, синдром гиперактивности, эпилиптический синдром или готовность к эпилепсии, умеренная и тяжелая умственная отсталость, психоневрологические заболевание, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

Чтобы работа с детьми осуществлялась последовательно и систематично, разработан тематический план с учетом возрастных особенностей детей.

**Тематический план «Сеансы расслабления»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество занятий** | **Содержание «Сеанса расслабления»** | **Возраст детей** |
| 10 занятий (1р./нед.) | 1.Знакомство.  2.  -Релаксационные упражнения;  -Игры с песком.  3.  -Комплекс саморасслабления «Цветок»;  -Игры с песком.  4.  -Игры с сенсорными панно в «светлой» комнате;  -Релаксационный настрой «На поляне»;  -Комплекс саморасслабления «Зайчики».  5.  -Релаксационный настрой «Путешествие на облаке»;  -Игры с песком.  6.  - Игры с сенсорными панно в «светлой» комнате;  -Релаксационный настрой «Воздушные шарики»  -Комплекс саморасслабления «Теплый котенок»;  7.  - Игры с сенсорными панно в «светлой» комнате;  -Релаксационный настрой «Порхание бабочки»;  8.  -Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура»;  -Игры с песком.  9.  - Игры с сенсорными панно в «светлой» комнате;  -Релаксационный настрой «Волшебный сон»;  -Комплекс саморасслабления «Фея сна».  10.Прощание. | Младший дошкольный возраст |
| 12занятий (1р/нед) | 1.Знакомство.  2.  -Релаксационные упражнения для снятия напряжения мышц туловища, рук, ног. Релаксационные  упражнения для снятия  напряжения мышц лица;  -Аутогенная тренировка.  3.  -Релаксационный настрой «Путешествие на облаке»;  -Игры с звездным небом Армстронг;  -Аутогенная тренировка.  4.  -Релаксационный настрой «Водопад»;  -игры с установкой «Водопад»;  -Аутотренинг «Насос».  5.  -Релаксационный настрой «Радуга»;  -Игры с фиброоптическими волокнами;  -Аутотренинг «Мороженое».  6.  -Релаксационный настрой «Ручей»;  -Аутотренинг «Полет на космическом корабле».  -игры с использованием тактильной дорожки;  7.  -Релаксационный настрой «Облака»;  -использование комплекса оборудования сенсорной комнаты;  -Аутотренинг «Волшебная прогулка».  8.  -Комплекс саморасслабления «Зайчики»;  -использование комплекса оборудования сенсорной комнаты;  9.  -Комплекс саморасслабления «Фея сна», «Спящий котенок»;  -использование элементов пескотерапии.  10.  -Релаксационный настрой «Порхание бабочки» ;  -использование комплекса оборудования сенсорной комнаты, а также пескотерапию.  11.  -Релаксационный настрой «Лентяи»;  - использование комплекса оборудования сенсорной комнаты, а также пескотерапию.  12.  - Релаксационный настрой «Снежинки»;  -использование комплекса оборудования сенсорной комнаты, а также пескотерапию. | Старший  дошкольный возраст |

**Программа**

**«Сеансы расслабления»**

**(для работы в сенсорной комнате)**

Составила:

педагог-психолог

Шарапова Ю.В.

-Абакан-

2014-2015