Муниципальное образовательное учреждение

 «Волосовская начальная общеобразовательная школа»

Конспект занятия на снятие психического напряжения учеников четвертого коррекционного класса

Педагог – психолог:

Панкратова Валерия Геннадьевна

2016

Цель занятия: снятие психического напряжения учеников с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

1. Коррекция и развитие высших психических функций, а также эмоционально-волевой сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2. Формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний.
3. Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативная компетентность.
4. Развитие воображения и творческой фантазии.

Количество участников: 7 – 10 человек.

Оборудование: музыкальный центр, диск с расслабляющей музыкой, коврики, бумага, краски, кисточки.

Ход занятия:

Приветствие:

Ведущий: Здравствуйте. Хорошо ли вы провели время после нашего последнего задания? Сегодня мы будем учиться расслабляться и отдыхать. Оказывается это так же важно, как и учиться работать на уроке. Давайте попробуем. Присаживайтесь на коврики.

Первое упражнение называется «Любопытная Варвара».

Цель: расслабление мышц шеи.

Ведущий: Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на...

Молодцы ребята! А сейчас давайте поиграем в следующую игру, которая называется «Воздушный шарик».

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Ведущий: Представьте, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуйте, как он выходит из легких. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделайте паузу и сосчитайте до 5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Давайте повторим 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергией, а все напряжение пропало.

У нас очень хорошо получилось побыть «воздушными шариками» А теперь мы сделаем следующее упражнение, которое называется «Крылья бабочки».

Цель: снижение напряжения с глаз.

Ведущий: Давайте поморгаем глазами. Нет, не прищуриваем, не подмигиваем, а легко моргаем. Нужно моргать так спокойно и легко, как будто бабочка взмахнула крылышками. Сейчас я буду считать до 30, а вы будете легко моргать.

Отлично. А теперь мы будем делать упражнение «Задуй сейчас».

Цель: Формирование навыка владения дыханием и голосом.

Ведущий: Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечку. Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу. Представьте, что перед вами именинный пирог. На нем много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов. Давайте постараемся повторить еще 3 раза. Молодцы.

А теперь сядьте удобно. Положите руки на колени ладонями вверх. Сейчас мы сделаем упражнение, под названием «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ведущий: Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения. Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело. Теперь максимально расслабьтесь и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выбросите лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Почувствовали, какой кислый лимон?

Упражнение «Слон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Примите горизонтальное положение. Расслабьтесь. Руки свободно вдоль туловища, голова на одном уровне с талией и ногами. Представьте, что вы лежите в джунглях на земле, при этом вам уютно. И тут к вам приближается слон. Как в стихотворении: «Вот идет по джунглям слон, как гора огромный он». Под ноги животное не смотрит, поэтому вы рискуете оказаться на его пути. Отползать времени не остается, можно лишь смягчить шаги слона по вашему животу.

Напрягите мускулатуру живота, сделаете его максимально твердым. Замрите в таком положении. Но слон вас обошел, можно расслабиться. Сделайте свой живот мягким-мягким, будто жиле. Подготовьтесь еще к нескольким наступлениями слона, превращая живот сначала в камень, потом в тесто.

 Упражнение «Кошечка».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

А теперь давайте сядем. Закройте глаза и вообразите себя ленивой кошкой или котом. Начинаем потягиваться подобно этим грациозным животным. Руки вытягиваем вперед, затем поднимаем вверх над головой, теперь откидываем назад, тянемся-тянемся и окидываем руки вниз к бокам резко и с расслаблением. Затем снова повторяем тоже самое, тянемся к потолку, откидываем руки назад и возвращаемся с упоением и наслаждением в исходную позу.

Упражнение «Улитка».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Это тоже хорошее упражнение для релаксации. Для его исполнения представьте себя маленькой улиточкой, которая вылезла из-под листвы на первое весеннее солнышко и нежится в его лучах. Вдруг возникла опасность и вам надо, как настоящей улитке, спрятать свою голову в раковину. Сделать это нужно быстро, подняв плечи вверх к ушам, а голову прижать к плечам. Чтобы совсем спрятаться втягивайте шею как можно сильнее. Опасность миновала и наша улиточка снова расслабляется и блаженствует на солнце. Но вновь угроза! Необходимо снова прятаться в раковину.

 Упражнение «Лужа».

 Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нет-нет, садиться в лужу мы с вами не будем. А вот постоять предлагаю. Представьте глубокую дождевую лужицу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы. Несколько секунд перерыв и снова становитесь в лужу, пока не почувствуете после этого упражнения для релаксации, как по ногам разливается приятное тепло.

Молодцы. А теперь давайте поиграем в «Злюку».

Цель: снятие напряжения, агрессивности.

Нужно напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть. Слушаем меня и делаем:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Очень хорошо. А сейчас давайте порисуем.

Цель: развитие умения выражать свои эмоции и чувства и способности к рефлексивной деятельности.

Ребята, сейчас мы будем рисовать сказочных героев, а если наши герои сказочные, то и портреты их могут получиться необычными. Поэтому и рисовать мы будем необычно. Для начала мы макаем кисть в жидкую краску и капаем на лист бумаги. Получилась капля, можно ещё сделать несколько капель другим цветом. А теперь из трубочек подуем на листок, наши капли превращаются в причудливые кляксы. Попробуйте приподнять лист бумаги и кляксы получатся ещё интереснее. (Дети выполняют работу). Посмотрите, как интересно перемешиваются краски, образуя новые оттенки. А теперь, ребята, приглядитесь, есть ли у ваших героев ушки, нос, глаза, ручки, если чего-то не хватает, ­ дорисуйте. (дети дорисовывают рисунки). По-моему, неплохие вышли портреты. Как вы думаете? Понравилась вам новая техника рисования? Молодцы ребята! Мне очень понравилось наше сегодняшнее занятия. А вам? Какие упражнения вам больше понравились? Хотите ли вы их повторить?

До свиданья ребята! Жду вас у себя еще.