

Муниципальное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

**Программа
сеансов снятия эмоционального
напряжения воспитанников.**

Рецензия:

Данная программа предназначена для использования в условиях учреждения для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Она помогает снимать психоэмоциональное напряжение воспитанников, обучать их способам релаксации, способствует формированию навыков применения этих способов в случае необходимости.

Каждое занятие включает в себя дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения, направленные на снятие телесного напряжения, настройку на общий ритм, игры на регуляцию психофизического состояния. В занятиях принимают участие дети школьного возраста.

Пояснительная записка:

По своему психическому развитию дети, растущие в условиях учреждения для детей - сирот, отличаются от своих сверстников, воспитывающихся в семье. Их развитие идет по особому пути, формируются специфические черты личности. Про них нельзя сказать, что они лучше или хуже, чем у домашнего ребенка, - они просто другие.

Дети, растущие вне семьи, всегда противоестественное явление. Поэтому контингент детей детского дома специфичен. Воспитанники испытывают влияние различных видов психических деприваций: сенсорной, материнской, двигательной, социальной. Они находятся в тесном переплетении и оказывают на ребенка негативное влияние.

Проблемы психологического характера чаще определяются недостатком родительской любви и ласки, ранней депривацией неформального общения со взрослыми. Симптоматика психической депривации может охватывать весь спектр возможных нарушений: от легких странностей, не выходящих за рамки нормальной эмоциональной картины, до очень грубых поражений развития интеллекта и личности.

ЦЕЛЬ: сохранение психического здоровья воспитанников, профилактика психологической перегрузки и невротических срывов, связанных с особыми условиями их жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Снимать психоэмоциональное напряжение воспитанников.
2. Обучать воспитанников способам релаксации.
3. Способствовать применению способов релаксации в случае необходимости.

Снятие психоэмоционального напряжения вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей, они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь в заданный образ,

О правильном восприятии упражнений позволяет судить внешний вид детей: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки.

Занятия для снятия напряжения и релаксационные настрои проводятся психологом для всех желающих детей 4 раза в неделю, для каждой группы отдельно, в период их прихода из школы.

УЧАСТНИКИ: воспитанники 7-16 лет.

Тематический план.

| Дата | Наименование разделов, тем | Содержание занятия | | | Количество часов |
|------|----------------------------|---------------------------|--|---|------------------|
| | | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | |
| | Занятие №1 | Упр. «Тянемся к солнышко» | Самомассаж упр.«Силач», «Напряглись – расслабились», «Упрямая шея», «Разминка и расслабление рук», «Велосипед» | Игры «Егорки», «Дождик», «Повтори ритм». | 4 |
| | Занятие №2 | Упр. «Тянемся к солнышко» | Самомассаж, упр.«Травинка на ветру», «Разминаем плечи», «Замок», «Велосипед» | Игры «Коридор», «Мы охотимся на льва», «Ритм по кругу» | 4 |
| | Занятие №4 | Упр. «Тянемся к солнышко» | Самомассаж, упр.«Раскачивающееся дерево», «Наклоны головы», «Волшебная мельница», «Рисуем круги» | Игры «Ой –ля - калина», «Буги – вуги», «Ритмичные движения» | 4 |
| | Занятие №5 | Упр. «Потягивания» | Самомассаж, упр.«Дракон», «Наклоны головы», «Змейка», «Лягушка» | Игры «Курочка», «Лавата», упр. «Придумай ритм» | 4 |
| | Занятие №6 | Упр. «Потягивания» | Самомассаж, упр.«Огонь и лед», «Черепахи», «Море», «Развитие устойчивости и раскрепощение суставов» | Игры «Раз мобила...», «Регулировщик», упр. «Ладушки» | 4 |
| | Занятие №7 | Упр. «Потягивания» | Самомассаж, упр. «Спящий котенок», «Улыбка» | Игры «У дедушки Абрама», | 4 |
| | Занятие №8 | Упр. «Звезда» | Самомассаж, упр. | Релаксационный | 4 |

| | | | | | |
|--|-------------|-------------------------------|--|--|---|
| | | | «Сосулька», «Солнечный зайчик» | настрой «На поляне» | |
| | Занятие №9 | Упр. «Звезда» | Самомассаж, Упр. «Шишки», «Игра с шарфиком» | Релаксационный настрой «Воздушные шарики» | 4 |
| | Занятие №10 | Упр. «Звезда» | Самомассаж, Упр. «Холодно-жарко», «Пчелка» | Релаксационный настрой «Лентяи» | 4 |
| | Занятие 11 | Упр. «Струночка» | Самомассаж, упр. «Шалтай - Болтай», «Бабочка» | Релаксационный настрой «Тихое озеро» | 4 |
| | Занятие 12 | Упр. «Струночка» | Самомассаж, упр. «Штанга», «Качели» | Релаксационный настрой «Водопад» | 4 |
| | Занятие №13 | Упр. «Струночка» | Самомассаж, упр. «Сорви яблоко», «Варвара» | Релаксационный настрой «Волшебный сон» | 4 |
| | Занятие №14 | Упр. «Растяжки для ног» | Самомассаж, упр. «Тряпичная кукла и солдат», «Лягушонок» | Релаксационный настрой «Отдых на море» | 4 |
| | Занятие №15 | Упр. «Растяжки для ног» | Самомассаж, упр. «Каждый спит», «Хоботок» | Релаксационный настрой «Порхание бабочки» | 4 |
| | Занятие №16 | Упр. «Растяжки для ног» | Самомассаж, упр. «Солнышко и тучки», «Драгоценность» | Релаксационный настрой «Облака» | 4 |
| | | Упр. «Тянемся к солнышко» | Самомассаж, упр. «Игры с песком», «Муравей» | Релаксационный настрой «Радуга» | 4 |
| | | Упр. «Потягивания» | Самомассаж, упр. «Винт», «Пылесос и пылинки» | Релаксационный настрой «Ручей» | 4 |
| | | Упр. «Звезда» | Самомассаж, упр. «Штанга2», «Кулачки» | Релаксационный настрой «Полет птицы» | 4 |
| | | Упр. «Струночка» | Самомассаж, упр. «Насос и мяч», | Релаксационный настрой «Снежинки» | 4 |
| | | Упр. «Растяжки для ног» | Самомассаж, упр. «Мороженое», «Факиры» | Релаксационный настрой «Дрозд» | 4 |

Литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. – М., 1993
2. Дьяченко Л. Релаксация в «Гнездышке» // Школьный психолог №11, 2005
3. Воробьева Е. Двигательные игры – разминки // Школьный психолог №18, 2005
4. Зуева Е.И. Волшебная сила растяжки. – М., 1993
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М., 2002
6. Чистякова М.И. Психогимнастика.- М., 1995