

КОУ ВО «Семилукский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Методическая разработка сеанса музыкотерапии/релаксации

Учимся слушать себя

Выполнила: воспитатель Неверова Е.А.

г. Семилуки

2018-2019

Вырабатывайте привычку быть счастливым и здоровым и постепенно она станет вашей внутренней сутью.

М. Норбеков

Цель занятия: укрепление физического и психического здоровья воспитанников, расширение эмоциональной сферы детей, гармонизация чувств и ощущений, развитие внутреннего слуха и зрения, творческой фантазии.

Задачи:

- Создание благоприятного эмоционального фона;
- Укрепление произвольного внимания;
- Обучение основам саморегуляции;
- Воспитание ценностного отношения к здоровью;
- Знакомство с расположением внутренних органов.

Занятие проводится в комнате релаксации на фоне очень спокойной, тихой музыки. Воспитатель говорит негромким голосом, тон успокаивающий. Занятие прекрасно подходит для гиперактивных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья.

### «Этюды души»

Опустите руки ладонями вниз параллельно полу и скажите: «Я приветствую тебя, Земля!».

Вытяните руки перед собой ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Вода!».

Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!»

Руки вверх ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Солнце!».

### «Солнышко»

Закроем глаза, вытянем руки. Представьте, что на ладошках у нас лежат маленькие солнышки. Через пальцы как через лучики идёт тепло по всей руке. Руки успокаиваются, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Следим за дыханием. Представьте, что живот – шарик, на вдохе он поднимается, на выдохе опускается. Дыхание выравнивается, сердце бьётся ровно, спокойно. Улыбнитесь друг другу и скажите добрые слова.

### «Учимся расслабляться»

Медленно и спокойно откройте глаза, поморгайте ими легко, как мотылёк крылышками. Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, там энергия течёт лучше. Продолжая растирать ладони, поднимите руки к глазам.

Кладём кисти одна на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев соединены в одной точке, размещаются строго на переносице. Сделайте ладони чашечкой. Поставьте их так, чтобы свет не проникал внутрь, но ресницы не касались ладоней. Закройте глаза. Голова – прямо.

Расслабьте веки, лицо, челюсти разжаты, плечи опущены, руки не напряжены. Локти разведены в стороны, мышцы туловища расслаблены. В душе – состояние спокойствия и отрешённости.

Рассматриваем темноту или любую картинку, которая возникает в сознании.

Внимание переведите в центр живота, создайте внутри ощущение полного покоя и расслабленности. Думаем о любви к себе, к своему здоровью, к жизни.

Переведите внимание в область печени (правое подреберье) и направьте туда всю любовь и доброту, которую только можете ощутить. Почувствуйте отклик в теле. Так же направьте внимание в область почек (на спине, чуть повыше поясницы) и также медленно пошлите им любовь, нежность и от всей души пожелайте им здоровья. Уловите ответ в теле и создайте к себе благодарность.

Опустите руки, но глаза не открывайте. Настройтесь на полный отдых. Представьте, что дуновение ветерка прикоснулось к вам и вы легко покачиваетесь из стороны в сторону и расслабляетесь.

Расслабьте мышцы ног, бёдер, поясницы, шеи, лица. Представьте – утро! Солнце поднимается из-за горизонта! Вы – на холме, внизу речка. За ночь прошел теплый дождь, листики на деревьях блестят, ветерок гладит их, а солнечный свет пронизывает их насквозь и кажется, что листочки сами светятся. В душе и теле – безмятежность.

А теперь медленно, спокойно откройте глаза, вы отдохнули, набрались сил и волшебной энергии, вы любите себя и весь мир и готовы совершать добро.