

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