Методическая разработка

**"Занятия педагога-психолога с элементами релаксации в ДОО"**

Введение:

В современных условиях развития образования и воспитания особое значение приобретают методы психологической поддержки детей. Одним из эффективных инструментов этой работы являются занятия педагога-психолога с элементами релаксации в дошкольных образовательных организациях (ДОО). Данная методическая разработка предлагает подробный план организации таких занятий, способствующих развитию эмоциональной сферы и общего самочувствия детей.

I. Цели и задачи:

1. Познакомить детей с различными методами релаксации и их положительным влиянием на самочувствие и эмоциональное состояние.

2. Развивать навыки саморегуляции и управления эмоциями.

3. Формировать способности к снятию стрессовых ситуаций и повышение уровня психологической устойчивости.

4. Создавать условия для активного включения детей в процесс обучения и саморазвития.

5. Поощрять развитие фантазии, творческого мышления и эмоционального воображения.

II. Программа занятий:

1. Знакомство с основами релаксации:

- Объяснение понятия "релаксация" и ее важности для психического состояния человека.

- Ознакомление с различными методами релаксации: дыхательные упражнения, визуализация, массаж, игровые элементы и др.

- Практические упражнения по освоению базовых приемов релаксации.

2. Развитие саморегуляции и управления эмоциями:

- Игры на самоуправление в эмоциональных ситуациях.

- Создание "банка" с положительными эмоциями.

- Обучение детей техникам управления гневом, страхом, тревогой и другими сильными эмоциями.

3. Преодоление стрессовых ситуаций:

- Игры на развитие психологической устойчивости.

- Техники снятия стресса и напряжения: расслабляющий массаж, ароматерапия, звукотерапия и др.

- Осознание влияния негативных мыслей и их замена на позитивные.

4. Творческое воображение и фантазия:

- Игры-ассоциации на развитие творческих способностей.

- Рисование своих эмоций и образов, вызванных релаксацией.

- Формирование собственной истории или сказки, основанной на пережитых эмоциональных состояниях.

III. Методы и формы работы:

1. Индивидуальные занятия:

- Проведение индивидуальных консультаций и занятий для детей с особыми психологическими потребностями.

- Адаптация методов релаксации к индивидуальным особенностям каждого ребенка.

- Подбор индивидуальных практик и упражнений для достижения оптимального результата.

2. Групповые занятия:

- Организация игр и заданий, направленных на взаимодействие детей друг с другом и развитие социальных навыков.

- Формирование атмосферы доверия и уважения между участниками группы.

- Включение элементов сюжетно-ролевых игр с использованием методов релаксации.

Заключение:

Данная методическая разработка представляет собой всесторонний подход к организации занятий педагога-психолога с элементами релаксации в дошкольных образовательных организациях. Она позволяет воспитателям и психологам качественно выполнять свою профессиональную роль и способствует развитию эмоциональной сферы детей, повышению их самоуважения и саморегуляции.