

Комната психологической разгрузки:

«Лесная сказка».

Цель: Способствование снятию психо-эмоционального напряжения, сохранению психического здоровья для педагогов.

Задачи: 1) расширение знаний о растительном мире леса, лекарственных растениях;

2) развитие навыков саморегуляции;

3) воспитание чувства прекрасного и ответственного поведения за сохранение природы и жизни на земле;

4) формирование ответственного отношения к собственному здоровью;

5) сплочение группы.

Оборудование: Шаблоны – изображения объектов леса, шарики, музыка, набор открыток «Лекарственные растения», природный материал, набор эфирных масел, карточки с загадками, листы бумаги, фломастеры, чай с лекарственными растениями, угощение (варенье, мороженые ягоды), воздушно-пузырьковая колонна, проектора неба «Laser Stars», проектор «Звездный дождь».

Ход занятия.

I. Вводная часть

Вступление.

Приглашаем в лес на прогулку:

«Здравствуй лес, чудесный лес!

Полон сказок и чудес!» — Хором.

1. Разминка.

Многие любят ходить в лес, такая прогулка помогает набраться энергии, отдохнуть, отвлечься от городской суеты, подышать воздухом, насладиться красотой, запахами, Услышать разнообразные звуки природы, послушать тишину, слиться с природой, почувствовать себя частью вселенной.

Комплекс упражнений на сохранение психического здоровья.

(под голоса природы, без музыкального сопровождения).

1. Дыхательная гимнастика: А еще все живое дышит. Когда мы дышим, мы обычно не замечаем, как это происходит. Сейчас мы попробуем ощутить свое дыхание. Глубокий вдох и выдох.

2. Упражнения на снятие мышечного напряжения. Представьте себе, что вы подошли к высокому, красивому, здоровому дереву, выпрямите спину, расправьте плечи, расслабьтесь и всей спиной прислонитесь к стволу, почувствуйте, что все ваше тело соприкасается с деревом: макушка, плечи и другие части тела. Ощутите, как дерево дарует вам целительную силу.

3. Самомассаж. Используются шарики для самомассажа рук, ладоней.

4. Ароматерапия. Участникам предлагаются полоски бумаги, пропитанные различными маслами (сосна, пихта, лаванда, можжевельник и др.).

Им необходимо угадать, что за растение с ОПЕДЕЛЕННЫМ запахом.

5. Упражнение. На снятие мышечного напряжения. Надули щеки, потрогали руками, какие они упругие, покатали воздух из одной щеки в другую. Делаем выдох, выдуваем воздух. Представьте, что у вас во рту ломтик лимона, сморщились, вам очень кисло, все мышцы лица напряжены. Почувствуйте, как плотно сомкнулись губы, нахмурены брови и лоб, челюсти плотно сжаты. Проглотили «лимон», расслабили мышцы лица. Потрогайте лицо, оно стало мягким, расслабленным, исчез напряжение вокруг бровей и губ, вы можете улыбнуться.

6. Упр.»Звездный дождь».

Учащимся предлагается пройти под проектор «Звездный дождь». Спросить ощущения, что испытываете, какое настроение. Понравилось ли вам.

7. Упр. «Смех». Участники по кругу в ладошке передают свой смех.

8. Упр. «Шалтай-Балтай».

Участникам необходимо встать в круг и раскачиваться в том темпе который им удобен, приятен, руки опущены вдоль туловища. Им необходимо ощутить расслабление в мышцах рук, живота.

9. Упражнение «Мир леса».

Участникам предлагается выбрать по желанию шаблон – изображение, какого-либо растения, животного, птицы и т. д. (елочка, лист дуба, ягодка, ежик, зайчик, птица, лиственное дерево, желудь, цветок, стрекоза, бабочка, белочка, лягушка, ящерица, олень, сова, утка). Далее участникам предлагается занять место в комнате, изображая мимикой, пантомимикой свое выбранное животное (растение). Таким образом, создается единая картина леса.

Обсуждение:

- Почему выбрали именно это животное?
- Почему вы выбрали именно эту ягоду?
- Почему вы выбрали именно эту птицу?
- В чем его сила?

10. Упражнение «Почувствуй природу».

Участники остаются на своих местах. *Ведущий:* «А теперь представьте, что подул очень сильный ветер: он гудит, летит, свистит. Что будет с вами, покажите. Как будете двигаться на ветру? А сейчас не только ветер дует, но еще и дождь хлещет, как из ведра. Что с вами происходит? Как вы себя чувствуете под дождем? А теперь выглянуло солнышко, ветер утих, капли дождя высохли. Как вы себя чувствуете теперь? Обсуждение чувств после выполнения упражнения.

11. Упражнение «Мысленная картина».

Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, проектора неба «Laser Stars».

Цель: создание хорошего настроения; эмоциональное расслабление.

Ход упражнения: предлагается посмотреть на звездное небо, воздушно-пузырьковую колонну, закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти, далее предлагается, описать свои ощущения от увиденного, после того, как каждый из присутствующих опишет свои ощущения, предлагается, подойти к колонне, потрогать ее и представить, что это живой фонтан и так же описать свои ощущения, эмоции которые появляются.

12.Рефлексия. Жетоны красного , зеленого, серого цвета. Если занятие понравилось жетон красного цвета, если вам понравились некоторые упражнения жетон зеленого цвета, и занятие вам не понравилось берете жетон серого цвета.

Я хотела поблагодарить вас за плодотворную работу, хотела бы подарить небольшие «Конфеты-помогайки». Занятие закончено большое спасибо. До свидания.

11. Упр. Показ видеоролика. «Позитивный настрой».