

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №53 «Чайка» г.о. Тольятти**

**Релакс-пауза для сотрудников**

**МИНУТКА ТИШИНЫ У ВОДЫ**

**Составила:**

**Варламова Лариса Николаевна,**

**педагог-психолог**

**МБУ д/с № 53 «Чайка»**

**2024 год**

## **Релакс-пауза «Минутка тишины у воды»**

**Цель:** способствовать снятию внутреннего мышечного напряжения и выравниванию эмоционального состояния.

**Оборудование:** большие стулья со спинкой по количеству участников, интерактивная доска, ноутбук, видеоролик «Лесное озеро» и «На берегу моря», воздушный шарик

### **Вступительное слово:**

Уважаемые коллеги, чтобы отвлечься от повседневных забот, спутанных мыслей, суеты и каждодневной спешки, мы предлагаем вам сегодня остановиться, и переключить своё внимание.

Для начала давайте попробуем снять напряжение, и избавиться от ненужных мыслей: Упражнение «Надуй шарик», педагоги выбирают воздушный шар и надувают его, контролируя размер своего шарика самостоятельно. **Дыхательные упражнения** понижают возбудимость нервных центров и способствуют мышечному расслаблению.

Чтобы расслабление было более приятным мы сейчас с вами выберем, где именно мы будем мысленно расслабляться (педагоги выбирают, в какое место они хотели бы отправиться).

Итак, для полного расслабления и снятия избыточного напряжения давайте расположимся удобно на стуле, займём комфортную позу: расслабим спину, руки свободно положим на колени, ноги можно вытянуть вперёд и при желании закрыть глаза (и визуализировать самостоятельно) или «путешествовать» совместно с музыкальным роликом на интерактивной доске.

Педагог-психолог зачитывает текст, сопровождаемый видеоклипом «На лесном озере», либо «На берегу моря»

**Лесное озеро:** Лесистая местность удивляет своими красотами. После душного города оказаться в таком массиве — настоящее удовольствие. В окружении величественных дубов, стройных сосен, елей вырисовывается зеркальная гладь. Попробуем мысленно перенестись в чащу леса, поближе к

озеру, прислушаться к звукам природы, голосам птиц и полюбоваться на гладь воды. Вода освежает ваши мысли и призывает спокойно наслаждаться красотой леса, вдыхая неповторимый аромат листвы, цветов и трав.

**На берегу моря:** Спокойный и безмятежный отдых на берегу моря — это идеальный способ сбросить напряжение и насладиться полным расслаблением. Ни что не сравнится с ощущением свежего морского бриза, который ласкает твое лицо и проникает в самое сердце. Он заряжает тебя новой энергией и позволяет забыть о повседневных заботах. Шум волн — это настоящая музыка для души. Он словно напоминает о том, что ты часть большого и могущественного океана, который скрывает в себе так много загадок и тайн. Как же приятно спускаться по песчаному пляжу, оставляя за собой следы на мокром песке, и слушать упоительный звук волн, слегка приближающихся к берегу. Это момент, когда ты полностью погружаешься в магию природы и забываешь о суете и проблемах своей обыденной жизни.

**Возвращение.** Путешествие наше подходит к завершению, теперь постараемся вернуться в окружающий вас мир. Считаем от 1 до 10. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным.

Благодарю за работу.