

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.