«Полет к своей звезде»

«Здоровье ребёнка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз».

Ж. Жабаев.

В Заиграевском СРЦН прошло занятии с детьми на «релаксацию» под чудесным названием «Полет к своей звезде».

Релаксация (от лат. Relaxation - ослабление, расслабление) глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психологического напряжения.

Вначале занятия детям в парах было предложено ответить на вопросы: «Кто я? Кто я для других? Какой у меня характер?». Следующим заданием было сделать рисунок. И кульминацией нашего занятия стал «Полет к своей звезде».

С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаем различными текстами, помогающими детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

Психолог Гуржапова Б.Г.

