**Тема:** Что такое релаксация.

**Тип урока:** сообщение новых знанай

**Цели:**

**Образовательная:** -Дать представление о понятии релаксация. Расширить и активизировать словарь детей по данной теме.

**Коррекционно-развивающая:** Развитие воображения, внимания самопознания, снятие нервного напряжения.

**Воспитательная:** - формировать умение работать в коллективе, воспитывать положительное отношение к занятиям.

**Оборудование:** Ноутбук, проектор, экран, слайд

**Ход урока**

**1.Организационный момент**

- Здравствуйте ребята. Сегодняшний урок я хочу начать с показа видеоролика. Все сели удобно. Расслабились и смотрим фильм.

(Включается ролик).

Понравился ролик? Что вы почувствовали, когда смотрели ролик? Что вы почувствовали физически, о чем думали? Как это повлияло на ваше настроение?

Слушаем ответы детей и исходя из них сообщаем тему урока.

**2. Сообщение новых знаний**. Это релаксационный ролик. И смотря на него, слушая эту музыку мы расслабились. Ни о чем не думали. Мы отдыхали. Так что такое релаксация?

Релаксация – это, прежде всего, расслабление, удаление нервного напряжения.

Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение.

**3. Работа в тетрадях**. Теперь, дети открываем тетради и пишем. Определение релаксации.

Методов релаксации разработано множество, многие из них применяются еще с древности. Как вы думаете, Какие?

Дети отвечают.

Самые древние методы релаксации – любование языками пламени и водой. Для того чтобы спокойно расслабляться на закате прибоем, отправляйтесь к морю, а вот с языками пламени гораздо проще – достаточно установить в доме камин.

**4. Дыхательная гимнастика.** Сейчас мы попробуем дыхательную релаксацию «Воздушный шарик»

(Дети сидят на стульях)

Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик.

А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

Ну как, дети, понравилось? Что вы почувствовали?

Дети отвечают.

В течение обучения на уроках психологии мы будем проводить релаксация с помощью музыки, лепки, рисования, ароматов и учиться способам саморегуляции.

**5.Физминутка** «Массаж».

Какие виды релаксации мы записали? Основная и более вами используемая релаксация, это релаксация музыкой. Сегодня мы попробуем с вами релаксацию с помощью музыки.

Релаксация с помощью музыки.

Вы любите слушать музыку? Какую музыку вы слушаете? Что дает вам прослушивание музыки.

У природы тоже есть музыка. Она сама создает музыку. Сейчас все расслабились сели удобно и будем слушать музыку которую создала сама природа. (Прослушивание звуков природы). Вам понравилось? Что вы услышали?

Если останется время. Ароматерапия.

Иланг иланг – борется с фобиями и улучшает фокусировку

Мускатный орех – улучшение эмоционального состояния и помогает бороться с наркоманией.

Пачули – Борется с капризностью улучшает напористость, успокаивает

Еще бывают релаксация игрой.

**6.Итог урока.**

Рефлексия. И так что нового вы узнали, почувствовали сегодня на уроке. Расскажите пожалуйста.

Желающие встают и рассказывают что они почувствовали сегодня на уроке? Какое у них настроение после урока?