

Арт-терапевтические методики, используемые педагогом-психологом на занятиях

№	Название методики	Цель	Методика	Применение на практике
1.	Музыкотерапия и релаксация	<p>Метод использования музыки для восстановления внутреннего эмоционального состояния.</p> <p>Данный метод направлен на расслабление всех групп мышц, снижение мышечного напряжения.</p>	<p>Музыкотерапия применяется в основной части и в конце занятия.</p> <p>Релаксация используется в конце занятия под спокойную релаксационную музыку.</p>	<p style="text-align: center;">Тема "Мыльные пузыри" Группа раннего возраста, 2 младшие.</p> <p>Цель: сплотить коллектив группы, снижение излишней двигательной активности,</p> <p>1. Начало занятия. Приветствие.</p> <p>2. Сюрпризный момент. Выдувание мыльных пузырей. Дети наблюдают за ними, ловят их. После этого вопросы: - Сколько пузырей я выдула? - Какой формы пузыри? - Что вы делали?</p> <p>3. Исполнение песни «Ладушки-ладошки» с движениями (под музыку). Цель: развитие мелкой моторики</p> <p>4. Подвижная игра «Надувайся пузырь»! 2-3 раза. Цель: развитие групповой сплоченности,</p> <p>5. Психогимнастический этюд «Мыльный пузырь». Цель: снижение психомышечного напряжения</p> <p>6. Релаксация «Пузыри в баночке». Цель: снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения.</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Наше внутреннее здоровье» Старшая группа.</p> <p>Цель:</p> <p>1. Начало занятия. Приветствие.</p> <p>2. «Клубочек». Цель: сплочение коллектива, создание положительно – эмоционального настроения на работу.</p> <p>3. Упражнение «Поссорились-помирились». Цель: развитие мимических движений, эмпатических способностей.</p> <p>4. Упражнение «Слушай хлопки». Цель: развитие внимания, произвольности поведения.</p>

				<p>5. Упражнение «Зеркало». Цель: развитие внимания, скорости реакции, моторики.</p> <p>6. Упражнение «Ха – ха – хо - хо». Цель: восстановление эмоционального фона.</p> <p>7. Релаксация «Путешествие на облаке». Цель: снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения.</p> <p>8. Рефлексия.</p>
3.	Психогимнастика	Метод, направленный на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния.	Психогимнастические этюды и игры применяются как в организационной части, так и в основной части занятия.	<p>Тема «За грибами в лес пойдем». Подготовительная к школе группа.</p> <p>Цель занятия: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, развитие мелкой моторики, переключения и концентрации внимания, логического мышления.</p> <p>1. Начало занятия. Приветствие.</p> <p>2. Психогимнастика «Просыпаемся». Цель: снижение психомышечного напряжения</p> <p>3. А теперь, когда мы проснулись и умылись, я приглашаю вас прогуляться. Мы пойдем с вами в воображаемый лес. Дорога туда не легка, на пути встретятся трудности и препятствия. Вы готовы?! Вначале мы послушаем тишину природы, которая нас окружает (прислушиваемся). Кто что услышал?.. Дальше нужно идти на цыпочках, потому что неподалеку берлога медведя. Не стоит его будить. Вот перед нами валежник. Знаете что это такое? Придется очень высоко поднимать ноги, чтобы перебраться через него. Ой! Смотрите, какая узкая тропинка – впереди обрыв, а позади жгучая крапива. Мы можем пройти только бочком. А теперь перед нами узкий мостик. Он очень шатается. Будьте осторожны! А вот и болото. Будем прыгать с кочки на кочку... Долгожданная лесная поляна!</p> <p>4. На доске висят изображения грибов</p> <p>5.Игра «Собираем съедобные грибы». Цель: развитие концентрации и переключения внимания.</p> <p>6. Физминутка. Скажите, что люди любят делать в лесу?.. Да, верно, собирают грибы, ягоды, гуляют, строят шалаши.... А когда они идут в дальний поход?.. Верно, привал. И мы сядем на привал. Я буду передавать вам разные предметы, они будут</p>

				<p>воображаемые. Передавайте их, пожалуйста, своему товарищу слева так, как будто вы их действительно видите и чувствуете. Раз. Два. Три. Игру начни... Передаем горячий блин, тяжелую гирю, легкое перышко...</p> <p>7. Игра «Дорисуй вторую часть гриба». Цель: развитие логического мышления, воображения.</p> <p>8. Дыхательная гимнастика «Чем пахнет лес». Цель: снятие внутреннего эмоционального напряжения.</p> <p>9. Рефлексия.</p> <p style="text-align: center;">Тема «Все мы космонавты» Старшая группа.</p> <p>Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие мелкой моторики, концентрации внимания.</p> <p>1.Начало занятия. Приветствие. Цель: создание положительного эмоционального настроения на работу.</p> <p>2. Упражнение «Центрифуга». Цель:</p> <p>3. Дыхательно-звуковая гимнастика «Надеваем шлем от скафандра»</p> <p>4. Упражнение «Летим на ракете» Цель: снятие мышечных зажимов, эмоциональной расторможенности.</p> <p>Игра «Помоги космонавтам долететь до луны» Цель: развить мелкую моторику рук,</p> <p>5. Игра «Отметь планеты на космической орбите». Цель: развить пространственную ориентацию, логическое мышление.</p> <p>6. Упражнение «Летим на ракете». Цель: снять мышечные зажимы, снизить эмоциональную расторможенность.</p> <p>7. Упражнение «Вдохнем свежий воздух на Земле» Цель: восстановление дыхания.</p> <p>8. Рефлексия.</p>
--	--	--	--	---

4.	Песочная терапия	Метод арт – терапии, позволяет ребенку снять накопившееся внутреннее напряжение, воплотив его на бессознательно - символическом уровне - на песке, повысить уверенность в себе, открыть новые пути развития и взаимодействия с окружающим миром.	Используется в индивидуальной форме, в малых подгруппах. На протяжении всего занятия звучит релаксационная музыка.	<p style="text-align: center;">Тема «Чувствительные ладошки»</p> <p>Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоциональной сферы.</p> <p>1. Начало занятия. Приветствие.</p> <p>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.</p> <p>3. Упражнение «Отпечатки рук».</p> <p>Цель: установление контакта с песком (здороваться с песком).</p> <p>4. Упражнение «Песочный дождик».</p> <p>Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабления</p> <p>5. Упражнение «Необыкновенные следы»</p> <p>Цель: развитие тактильной чувствительности, творческого мышления.</p> <p>Данное упражнение проводится под релаксационную музыку.</p> <p>6. Ритуал «выхода» из Песочной страны.</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Отпечатки на песке»</p> <p>Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие творческого мышления</p> <p>1. Начало занятия. Приветствие.</p> <p>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.</p> <p>3. Упражнение «Здравствуй, песок! »</p> <p>Цель: развитие тактильной чувствительности, снятие напряжения.</p> <p>4. Упражнение «Песочный ветер» (дыхательное)</p> <p>5. Упражнение "Что спряталось в песке?"</p> <p>Цель: развитие тактильной чувствительности</p> <p>6. Игра "Преображаем пустыню"</p> <p>Цель: развитие мелкой моторики, творческого мышления.</p> <p>Данное упражнение проводится под релаксационную музыку.</p> <p>7. Рефлексия</p>
----	-------------------------	--	--	---

