

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение Курагинский
детский сад №9 «Алёнушка» комбинированного
вида

Использование техники релаксации как одной из форм гармонизации психического здоровья на занятиях сказкотерапии

Подготовила:
Педагог-психолог
Подгорная Н.Т.

Курагино, 2023г.



«Погружение в сказку»

Программа Надежды Михайловны
Погосовой «Погружение в сказку» 2008г.

Цель цикла для дошкольников – развитие
произвольного внимания и обучение
искусству расслабления



Развитие произвольного внимания



Развитие произвольного внимания

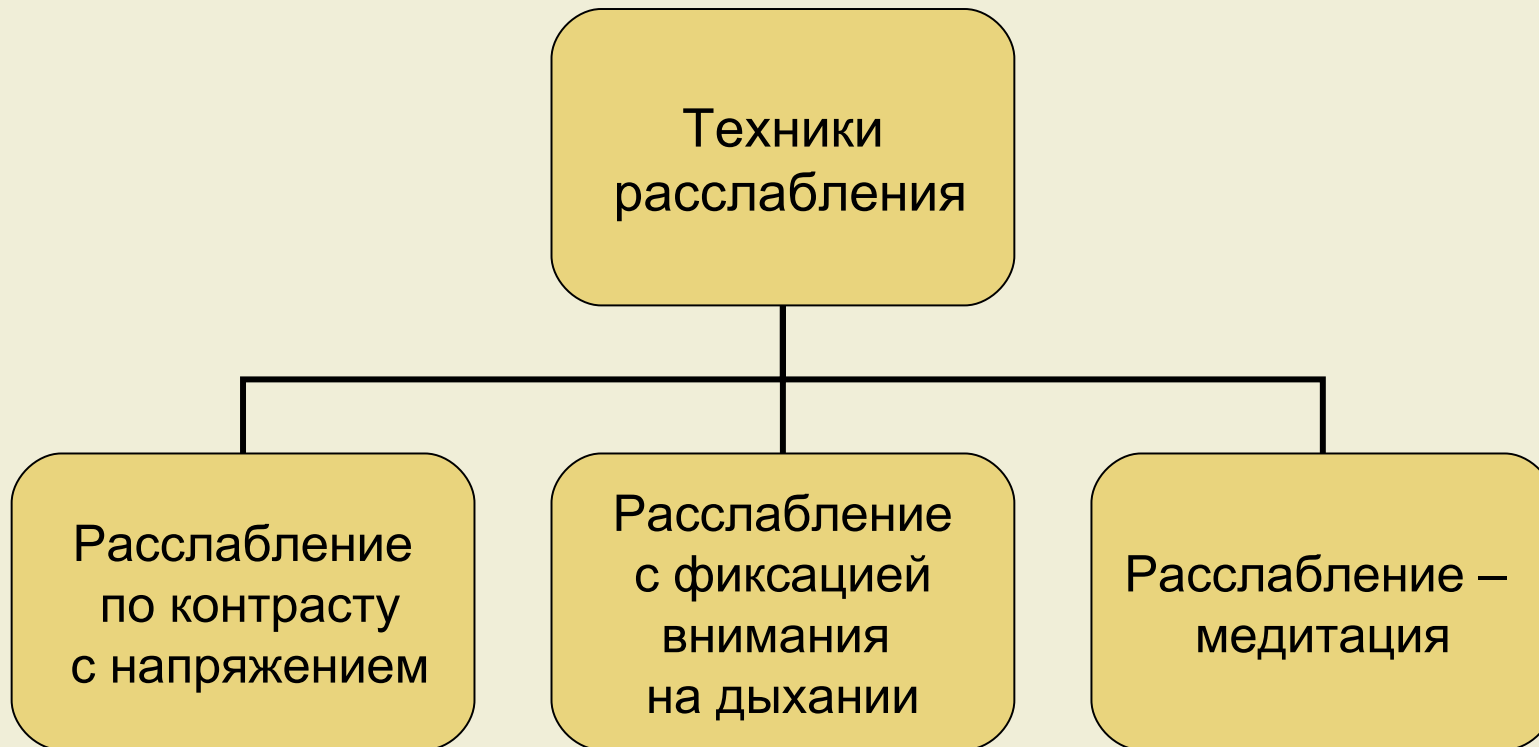


Развитие произвольного внимания



«Погружение в сказку»

В данной программе предлагаются три техники расслабления:



Расслабление по контрасту с напряжением



Раскрытый - закрытый



Расслабление по контрасту с напряжением



Холод - тепло



Расслабление по контрасту с напряжением



Движение – сон



Расслабление по контрасту с напряжением



Солнце – дождь



Расслабление с фиксацией внимания на дыхании



Расслабление с фиксацией внимания на дыхании



Расслабление с фиксацией внимания на дыхании



Упражнение «Филин»



Расслабление с фиксацией внимания на дыхании



Упражнение «Качка корабля»



Расслабление - медитация



Расслабление - медитация



Другие задачи



Сказкотерапия Н.М. Погосовой для дошкольников решает и другие задачи.

Другие задачи



- Воспитание чувства ритма, развитие координации движений
- Развитие внимания, связанного с координацией слухового и зрительного анализаторов



Другие задачи



- Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения
- Развитие умения чувствовать партнера



Другие задачи



■ Воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе

Другие задачи



- Развитие связной речи, активизация и обогащение словарного запаса
- Развитие мелкой моторики
- Активизация творческого мышления, воображения, фантазии



«Погружение в сказку»



«Погружение в сказку»



Спасибо за внимание!

