

Конспект психологического занятия «Волшебный круг» с использованием мандалотерапии

Тема: «Волшебный круг»

Цель: создание условий для повышения эмоционально-личностного благополучия детей, через мандалотерапию.

Задачи:

- Вспомнить и закрепить способы снятия эмоционального напряжения, вследствие неприятных переживаний (способ раскрашивания мандалы)
- Формировать навык мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта.
- Развивать моторику рук, воображение, восприятие.
- Воспитывать дружеские чувства, умение работать в коллективе.

Оборудование: оборудование для мультимедиа и видео, презентация для показа, видеозапись «Мир танцующих мандал», аудиозапись спокойной музыки для релаксации, цветные карандаши по количеству детей, большое количество разнообразных раскрасок с рисунком мандалы.

Ход занятия:

Организационная часть.

Здравствуйте, ребята, я очень рада вас всех видеть! Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга:

- Здравствуй, друг! (здороваемся с соседом справа)
- Здравствуй, друг! (здороваемся с соседом слева)
- Здравствуй, наш волшебный круг! (делаем поклон кругу)

Основная часть.

Собравшись в круг можно решить множество проблем, можно и хорошо отдохнуть. Ведь не зря наши предки водили хороводы, пели хороводные песни. В хороводах отдыхали и душой и телом. И мы с вами очень часто собираемся в кружок, чтобы решить какую-то проблему, обговорить какую-то девичью тайну или просто дружно поиграть.

И сегодня мы поиграем в **игру «Повтори моё доброе слово и придумай своё» (здоровья, добра, успехов, счастья, любви, взаимопонимания, дружбы, согласия...)**

Но если человек один на один столкнулся с проблемой и его никто не желает выслушать. Как быть? Помощь в таких случаях может оказать вот этот «волшебный круг»

С этим кругом мы с вами уже знакомы. Это –мандала.

И тема нашего занятия: «Волшебный круг мандалы»

А знаете, почему мандала называется «волшебный круг»? Почему она волшебная? (ответы детей).

- Потому что в процессе создания мандалы человек успокаивается, обретает жизненные силы, в его душе поселяется мир и покой.

Сейчас я вам покажу, что существуют **исцеляющие мандалы. Мандалы для детей.**

Просматривая их люди успокаиваются, заряжаются энергией и происходит исцеление души.

- А сейчас я вам покажу мандалы, которые мы с вами будем раскрашивать цветными карандашами. В процессе раскрашивания наша душа так же исцеляется и приводится в порядок в гармонию. (Работать будем под музыку.) Если кто-то не успеет раскрасить, не огорчайтесь, доделаете в свободное время . Хорошо? Ну, и прекрасно, договорились.

Выберите мандалу ту, которая вам понравится (раздать раскраски) Дети садятся за столы, включить музыку).

Рефлексия.

На доске нарисован большой круг- мандала настроения. В этом круге вам нужно нарисовать цветной кружок-настроение.

Понравилось вам занятие? А что больше всего понравилось? (ответы детей).

Итог: мы познакомились с мандалами. Что такое мандала? Волшебный круг. А какими волшебными свойствами он обладает? Помогает успокоиться, улучшить свое настроение. Мне понравилось сегодня с вами работать. На этом наше занятие заканчивается. Я желаю всем хорошего дня!

