

Путешествие в воображаемый лес

Жусупова Камшат Тулегеновна
психолог

КГКП "Ясли-сад "Балбөбек"

отдела образования Костанайского района"

Управления образования акимата Костанайской области

Цель: способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе.

Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, воображения и координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: ноутбук (музыка), разноцветные цветки, бланки (корректурная проба), подушки в форме цветка.

Форма занятия: групповая, продолжительность 20-25 минут.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Ребята, к нам сегодня пришли гости. Давайте, с ними поздороваемся и улыбнемся нашим гостям.

Приветствие

Здравствуй небо, здравствуй земля!

Здравствуйте все мои друзья!

Всем привет и добрый день!

Нам здороваться не лень!

Упражнение «Рисование солнышка и деревьев»

Цель: снять напряжение, создать эмоциональный комфорт.

Прилепили на нос кисточку. Рисуем солнышко, лучики. А теперь представьте, что вы деревья. Давайте, потянемся к солнышку. Сломались.

2. Основная часть

Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы с вами отправимся в сказочное и необычное путешествие. Я хочу вас пригласить на прогулку в воображаемый лес.

Прогуляемся? (музыка) Что там происходит? Что вы слышите?

И зазвучала музыка. И начинается у нас путешествие в воображаемый, чудесный, волшебный лес. Для того, чтобы нам пойти в лес, нам предстоит непростая дорога. Мы должны быть очень внимательными и дружными.

Сначала нам предстоит пробраться мимо берлоги медведя. Это нам нужно делать очень тихо. Мы пойдем на цыпочках. Шагаем за мной.

А теперь, перед нами валежник. Что такое валежник? В лесу валежник. Валежник, что-то свалилось в лесу. Что могло свалиться в лесу? Деревья, после урагана, деревья попадали. Вот такие кучи, нужно очень высоко поднимать ножки. Поднимаем ноги, и шагаем за мной. Выше, выше, выше. Перебрались через валежник?

А теперь перед нами узкая тропинка. Идем бочком. Впереди обрыв, а сзади крапива.

А сейчас, смотрите шаткий мостик. Посмотрите, какой он узенький. А внизу бурная река.

Посмотрите, перед нами болото! Прыгаем с кочки на кочку.

Ну что, добрались? Преодолели? Чудесно! Хотите отдохнуть? Устали? Давайте, отдохнем.

Возьмите себе пару. Пойдемте, на нашу лужайку. Сейчас будем с вами отдыхать. Нужно сесть спинка к спинке.

Упражнение «Путник и камень»

Психолог предлагает кому-то из детей стать «каменьями», а другим- «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, опирается спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями. Кем понравилось быть (камнем или путником)?

А теперь, ребята давайте поиграем на лужайке в интересные игры.

Упражнение «Разноцветные цветочки»

Цель: развитие наблюдательности, волевой регуляции, умение действовать по правилам.

Дети стоят лицом к ведущему. Когда психолог поднимает красный цветок «кричалку» - нужно громко крикнуть свое имя; желтый цветок «шепотилка» - нужно шепотом сказать свое имя; на сигнал «молчанка» - синий цветок – дети должны молчать.

«Корректурная проба»

Цель: оценить устойчивость, концентрацию, а также распределение и переключение внимания.

Инструкция: «На бланке (грибы, цветы, яблоки, груши, листики) необходимо вычеркнуть, просматривая ряд за рядом, все цветы и яблоки; грибы и груши».

Упражнение «Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль

двигательной активности.

Дети идут по кругу. Когда психолог хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге). Если психолог хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют игру.

Игра «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Психолог: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как дышит наше животное. Все вместе вдох-шаг в круг, выдох - шаг назад».

Релаксация

Психолог предлагает детям лечь и расслабиться. Музыка.

Закроем глазки. Глубоко вдохнем и выдохнем. Представьте, вы плывете на облачке. Оно легкое и пушистое, белое и воздушное. Оно плывет над топким болотом, над узкой тропинкой, над быстрой рекой, над валежником. С каждой минутой, мы приближаемся к нашему детскому саду.

Вот, вы уже в детском саду. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое, прекрасное настроение сохранится на весь день.

3 Заключительный этап

Психолог задает вопросы: «В какие игры дети играли на занятии?», «Какая игра понравилась?»

Прощание

Дети образуют столбики из своих кулачков и с улыбкой говорят: «Всем, всем до свидания!»