

Тема «Маленькие волшебники»

Педагог-психолог: Иванова Виктория Алексеевна

Место проведения: МДОУ Д\с «Сказка»

Группа: старшая «А»

Тип: развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста

Форма организации: подгрупповая

Оборудование: игрушки-антистресс по количеству детей, фонарик, колонки, ноутбук, карандаши, листы А4, музыка «Звуки природы», пособие «Уголок настроения».

Словарная работа: страх, эмоции, грусть, злость, удивление.

Образовательная область: социально-коммуникативное, речевое, физическое, познавательное, художественно-эстетическое развитие.

Цель: снижение страхов и тревожности, профилактика психологического здоровья детей.

Задачи:

- осознание страха через сенсорные каналы;
- перевод негативных переживаний в позитивные;
- повышение психического тонуса, снятие мышечного напряжения;
- повышение уверенности в своих силах.

Ход:

1. Разминка.

Упражнение «Волшебники».

Дети стоят в кругу.

Педагог-психолог: Ребята, вы хотите сегодня стать волшебниками? (ответы детей). В этом нам поможет наш волшебный фонарик. Вокруг себя вращаемся, в волшебников превращаемся!

В затемнённом помещении дети поворачиваются вокруг себя и дотрагиваются до фонарика в центре круга.

Педагог-психолог: Ребята — теперь вы волшебники и можете совершать великие дела! Предлагаю вам отправиться в волшебную страну, в которой живут мягкие, добрые игрушки-Мнушки (игрушки-антистресс). У Мнушек случилась беда — в их стране по-

селились страхи, которые держат Мнушек в заточении. Мнушки не справятся со страхами одни. Мои маленькие волшебники, требуется ваша помощь! Вы готовы помочь маленьким Мнушкам? (*ответы детей*). Для того чтобы их спасти нам надо найти страхи и победить их.

Итак, возвращаемся, возвращаемся, в волшебную страну перемещаемся!

Психогимнастика «Цветы» (под музыку).

Педагог-психолог: Посмотрите, как красиво здесь в стране, кругом растут красивые, волшебные цветы! Ночью они спят, а днём расцветают. Давайте представим, что мы - цветы. Присев на корточки, обхватим руками колени – цветы спят. Но вот взошло солнышко, наступает утро, цветы просыпаются – поднимают свои головки, тянутся к солнышку, раскрывают лепестки, качаются на ветру. Солнышко скрылось – цветы опять уснули. (*Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Упражнение повторяем 2 раза*).

Тренинг эмоций «Море волнуется раз».

Педагог-психолог: Идем дальше, на пути у нас море, оно тоже волшебное. Его волны могут показывать разные эмоции. Давайте поиграем с ним.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три.

Фигура радости (грусти, страха, злости, удивления) замри!

Дети изображают эмоции с помощью жестов и мимики.

Педагог-психолог: Молодцы ребята, как у вас хорошо получается, изображать разные эмоции!

2. Коррекционная часть.

Упражнение «Что такое страх?»

Дети садятся в круг.

Педагог-психолог: Мои маленькие волшебники, теперь нам надо найти все страхи, чтобы их победить и выручить Мнушек. Как вы думаете, что такое страх? (*Ответы детей: «это когда дрожишь, громко бьется сердце»*).

Педагог-психолог: А если бы страх имел цвет, то какого бы цвета он был? (*В основном дети называют два цвета — черный и красный*).

Педагог-психолог: А если страх потрогать, то какой он? (*Ответы детей: «Он очень холодный, жесткий, твердый. У него острые шипы, можно уколоться»*).

Упражнение «Ловушка для страха».

Педагог-психолог: А сейчас начнется самое интересное, мы будем ловить страхи. Подумайте, чего вы больше всего боитесь? (*Ответы детей: волка, паука, Бабу-Ягу, дракона, темноты и т.п.*)

Замечательно, мы нашли то, чего искали. А теперь нарисуйте, пожалуйста, свой страх. На бумаге страх окажется в ловушке!

Дети рисуют свои страхи на бумаге.

Педагог-психолог: Ну что ж, рисунки готовы. Хотите ли вы что-нибудь рассказать о вашем рисунке, что вы изобразили? (*дети показывают всем свои рисунки, рассказывают о том, что на нем изображено*).

Педагог-психолог: Мои маленькие волшебники, хотите победить свой страх? Когда я досчитаю до трех – вы начинаете рвать свои рисунки, и всё станет по-другому: исчезнет страх, вы почувствуете силу и доброту. Разорвите свой страх на мелкие, мелкие кусочки. Один, два, три! (*Дети рвут рисунки со страхами*).

Упражнение «Снегопад».

Педагог-психолог: А теперь продолжим наше волшебство. Соберите все кусочки бумаги в кулачки. Когда я досчитаю до трех, дружно подкидываем обрывки вверх. Один, два, три! (*Дети подкидывают обрывки*). Посмотрите — это снег! Как красиво он разлетается! Скажите, ребята, из этих маленьких обрывков бумаги можно собрать рисунок со страхом? (*-Нет*). Нам с вами удалось совершить настоящее волшебство: страх исчез, он превратился в веселые снежинки!

3. Релаксация.

Упражнение с антистрессовыми игрушками.

Педагог-психолог: Посмотрите, а вот и наши Мнушечки, какие они радостные, они спасены! Давайте подружмся с ними, успокоим их, погладим... скажем им добрые, ласковые слова... прижмём к себе... помнём им спинки, им это очень нравится. Пальчиками помассируем, помнём лапки... ушки... снова погладим игрушечки (*дети выполняют упражнения: обнимают, шепчут им добрые слова, мнут пальцами спинки, нажимают пальчиками, гладят*).

«Волшебный сон» (под музыку «Звуки природы»).

Педагог-психолог: Ребята, наши Мнушки захотели отдохнуть, а вы хотите отдохнуть вместе с ними? Ложитесь на ковёр поудобнее, закрывайте глазки. Вы не заснёте по настоящему, будете всё слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока волшебный сон не закончится. Спокойно отдыхайте.

Представьте себе чудесный день... Над вами красивое голубое небо... Мягкие лучи солнца и тёплый ветерок трогают ваши глазки и щёчки... Рядом бежит прозрачный ручеёк... Вокруг вас порхают красивые бабочки... поют птички... Вам хорошо, уютно и тепло... Дышится легко... ровно... глубоко... Вы лежите на мягкой, зеленой травке... Вам хорошо и спокойно, страхов уже больше нет... мы вместе их победили и спасли беззащитных Мнушек... Мы молодцы... мы сильные и смелые... Наше путешествие в волшебную страну заканчивается... Делаем вдох... выдох... А теперь открываем глазки... Улыбнитесь друг другу!

Расскажите о своих ощущениях, что вы чувствовали, когда отдыхали? *(ответы детей)*.

Ритуал прощания.

Педагог-психолог: Ребята, вы были прекрасными, смелыми волшебниками, вы не побоялись встретиться со страхами и спасти беззащитных Мнушек! Молодцы! Попрощаемся с Мнушками *(дети обнимают антистрессовые игрушки)*. Пришла пора возвращаться в ребят.

Вращаемся, вращаемся и в деток превращаемся!

(Дети дотрагиваются до фонарика).

Упражнение «Мое настроение».

В группе на стене расположено пособие «Моё настроение».

Педагог-психолог: Ребята, подумайте какого цвета у вас сейчас настроение? Подойдите к уголку настроения, выберите бабочку свою прищепку и прикрепите её на платёж кружочек с вашим настроением.

Дети определяют своё настроение.

Педагог-психолог: Какое же насыщенное у нас вышло путешествие! Вам оно понравилось, ребята? *(ответы детей)*

Что понравилось больше всего? Что было сложным?

Упражнение «Башня».

Педагог-психолог: Здорово, ребята! А теперь, давайте попрощаемся друг с другом!

Дети стоят в кругу, ставят кулачки башенкой, говорят: «Всем, всем до свидания!»