

## Конспект занятия

### «Страна чудес»

*Педагог-психолог Хлебникова Л.Н.*

**Цель:** создание оптимальных условий для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.

#### **Задачи:**

- стимуляция развития и коррекции базовых чувств (зрения, слуха, осязания);
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- коррекция психоэмоциональных состояний;
- развитие воображения.

#### **Ход занятия**

##### **Приветствие.**

**Цель:** - вовлечение детей в рабочий процесс занятия; установление в группе позитивной психологической атмосферы.

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте встанем в круг. У меня в руках находится волшебный мяч. Когда он окажется у вас в руках, назовите, какое у вас сегодня настроение.

- Ребята, сегодня мы опять пойдем в нашу волшебную комнату. Но только волшебство из нашей комнаты исчезло. Нашу комнату заколдовал злой волшебник, но у нас еще остался шанс ее расколдовать. Нам надо справиться с заданиями и постепенно комната будет наполняться волшебством.

- Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза. Я проведу вас через волшебный душ и реальный мир останется за пределами этой комнаты, а мы с вами попадем в страну чудес... Сделайте ещё раз глубокий вдох и медленный выдох.

- Мы с вами оказались в стране чудес. Сейчас вы, наверняка, думаете: «А где же чудеса, но, поверьте мне, чудеса нас ожидают впереди!».

##### **Разминка.**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона; создание радостного настроения.

- Прежде, чем начать творить чудеса, давайте немного разомнемся.

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали, руки кверху все подняли.

Сели — встали, сели — встали, Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь, будто мой футбольный мяч.

А теперь постройтесь в ряд, словно вышли на парад.

Раз — два, раз – два, заниматься нам пора!

### **Основная часть занятия**

Дыхательное упражнение «Насос».

*Цель:* улучшение ритмики организма, развитие самоконтроля и произвольности.

- Сейчас, ребята, представьте, что вы «насосы». Руки вверх - вдох, руки вниз – выдох. Молодцы.

Кинезиологическое упражнение «Ухо, нос».

Цели: активизировать работу полушарий; зарядить организм энергией, развитие самоконтроля.

Пальцами левой руки зажимаем нос, пальцами правой руки – ухо. Меняем положение 4 раза.

- Для того, чтобы расколдовать вот эту трубочку с пузырьками и плавающих в ней рыбок, мы должны собрать бумажных рыбок, разбросанных на полу и разложить их большие к большим, а маленькие к маленьким. Как только мы соберем, волшебные трубки загорятся, и рыбки в них оживут.

Дети собирают рыбки и колонна с пузырьками загорается.

- Ой, ребятки смотрите, пузырьковая колонна загорелась, а в ней пузырьки волшебные, они у нас меняют цвет. С этим заданием мы справились.

- Давайте посмотрим какое задание у нас впереди. Вот смотрите, черепашки, но к сожалению у них расстегнулись замочки, развязались шнурочки. Нам надо привести их в порядок, и тогда перед нами засверкает чудесный водопад. Но сначала давайте разомнем наши пальчики.

-Раз, два, три, четыре, пять (разжимание пальцев, сжатых в кулак, начиная с  
большого)

-вышли пальчики гулять (ритмичное разжимание всех пальцев  
одновременно)

Раз, два, три, четыре, пять (разжимание пальцев, сжатых в кулак, начиная с  
мизинца)

- в домик спрятались опять.

- Готовы помочь черепашкам?

- Черепашки стали опрятные и нарядные – и наш водопад засверкал снова. Водопад в благодарность вам приготовил сюрпризы, которые находятся на дне бассейна.

- Ребята, мы с вами победили злого волшебника – расколдовали Волшебную комнату. Нам пора возвращаться в детский сад, но перед обратной дорогой надо отдохнуть.

- Лягте так, чтобы вам было удобно, сделайте 2 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

- Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным. Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

- Потянитесь, улыбнитесь, открываем глаза и встаем! Возвращаемся в группу.