



СПАСЕНИЕ КОРОЛЯ ТРОПИЧЕСКОГО ЛЕСА

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ) ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Многие дошкольники склонны к эмоциональной утомляемости. Это может быть связано как с получением большого количества информации и широким спектром психологических проблем в семье, так и с режимными моментами – нерациональным питанием, плохо организованным сном, дефицитом движения. Поэтому в работе с дошкольниками важно использовать упражнения и мероприятия для психоэмоциональной разгрузки.

ТЕКСТ: ИРИНА ЛАШКЕВИЧ, педагог-психолог первой квалификационной категории ГУО «Детский сад № 6 г. Волковыска»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, повышение групповой сплочённости.

Задачи: способствовать снятию мышечного и эмоционального напряжения; обучать адекватным способам преодоления отрицательных чувств; формировать представления о тропическом лесу, его животном и растительном мире; развивать познавательные процессы (внимание, воображение, мышление, произвольность поведения, навыки саморегуляции); воспитывать нравственно-волевые качества, гуманные отношения, групповое сотрудничество.

Методы практической коррекции: игровая терапия, психогимнастика, арт-терапия (сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, драматерапия, танцевально-двигательная терапия).

Материалы и оборудование: мультимедийная установка, звукозапись обращения Короля Озорника, видео тропического леса, карточки-приветствия (ладошки, кулачок, сердце, аплодисменты, рукопожатие, большой палец поднят вверх – «класс»), игра «Дорожка-лабиринт», жучок и бабочка на палочке, 3 предмета со звуком шума дождя, видео дождя, 6 картинок животных

для проявления водой, стаканчики-непроливайки с водой, световой планшет для рисования песком, влажные салфетки, корона для игры «Король Озорник не в духе», танцевальная игра «Бим-бам-бом» (слова О. Кленко, музыка неизвестного автора), видео тропических птиц, птица на мольберте, 48 разных по размеру и форме пёрышек (по 6 штук восьми цветов), магниты, коробка с семью цветами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть. Приветствие

Дети парами входят под музыку в зал.

Педагог-психолог. Каждая наша встреча начинается с приветствия. поприветствуйте друг друга так, как изображено на карточке.

Дети стоят парами друг напротив друга и приветствуют в соответствии с изображёнными на карточке приветствием (ладошки, кулачок, сердце, аплодисменты, рукопожатие, «класс»). Затем становятся в круг.

Педагог. Здравствуй, ребята! Я очень рада видеть вас!

Дети. Мы тоже очень рады!

Педагог. Давайте порадуемся солнцу и птицам! *(Дети вместе с педагогом-психологом поднимаются на носочки и вытягивают руки вверх.)*

А также порадуемся улыбчивым лицам. *(Улыбаются справа и слева стоящим.)*

И всем, кто живёт на этой планете. *(Широко разводят руки в стороны.)*

«Добрый день!» – скажем мы вместе. *(Берутся за руки.)*

Дети (хором). Добрый день!

II. Основная часть

Педагог. Ребята, вы что-нибудь слышите? Какой-то шум.

Звучит запись Короля Озорника:

«Добрый день, маленькие друзья! Это я, Король Озорник. Я живу в волшебном тропическом лесу. Когда-то я был очень добрым и весёлым, любил задорные шутки, творил чудеса и добрые дела. Все любили меня, и у меня было много-много друзей. И у каждого жителя моего волшебного тропического леса сердце было наполнено любовью и нежностью. Поэтому они видели друг в друге только хорошее и доброе и от этого светились удивительным волшебным светом. Тропический лес от этого чудесного сияния был необыкновенно красив и неповторим. Повсюду царили мир, согласие, взаимопонимание и любовь.

Но однажды над нашим лесом пролетела злая чёрная туча, небо нахмурилось

и пошёл ледяной дождь, от которого все стали плакать, ссориться, ругаться и спорить. Все жители нашего леса стали злыми, грубыми, жестокими... и несчастными! Жизнь у нас теперь тяжёлая, трудная.

Помогите нам, пожалуйста, вновь стать добрыми и отзывчивыми, а я тогда снова стану весёлым озорником!»

Педагог. Ну что, ребята, поможем Королю Озорнику?

Значит, мы отправляемся в волшебный лес на помощь Королю. На пути будет много трудностей, и, чтобы их преодолеть, вы должны быть дружными, добрыми и внимательными друг к другу. Не бойтесь опасностей?

А помогать нам в путешествии будет сердце. Сердце обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее, доверчивое. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце. Давайте приложим наши ладошки к сердцу и послушаем, как оно бьётся – наше горячее, доброе сердце. *(Дети вместе с психологом прикладывают ладошки к сердцу.)* Попросите своё сердце дать вам сил для путешествия – молча, про себя. Получилось? Молодцы!

Итак, мы отправляемся в волшебную страну сказки. А поможет нам в этом дорожка-лабиринт.

Игра «Дорожка-лабиринт»

Педагог. Давайте произнесём волшебное заклинание.

Дорожка-дорожка, помоги немножко!

Ты, дорожка, не плутай,

В волшебный лес попасть нам помогай!

(Дети повторяют «заклинание» вслед за педагогом-психологом.)

Вот этот волшебный шарик нужно провести по лабиринту к центру. *(Дети выполняют задание.)*

Молодцы, у вас получилось!

На мультимедийном экране появляется видео тропического леса.

Педагог. Мы с вами в тропическом лесу. Посмотрите, как здесь красиво! Давайте присядем и насладимся тёплым солнечным днём. *(Садятся в круг.)* В тропическом лесу живёт много разных насекомых, и они хотят с вами поиграть.

Упражнение «Встреча с жучком и бабочкой»

Педагог. Прилетели жучок и бабочка. Они просят, чтобы вы им подмигнули. *(Каждый ребёнок по кругу подмигивает бабочке и жучку.)*

Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из вас на язык. Крепко закрывайте рот. Попробуйте прогнать жучка, энергично подвигайте губами. *(Педагог-психолог подносит ко рту каждого ребёнка жучка, сидящего на веточке.)*

Жучок улетел. Облегченно выдохните. *(Дети выдыхают.)*



Методика и опыт



А вот летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Не дайте ей сесть на ваш нос: сморщите его, поднимите верхнюю губу вверх. Подвигайте носом и губой. (Дети выполняют.)

Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа, сделайте выдох.

Упражнение «Ветерок»

Педагог. Стало как-то холодно. Подул холодный ветерок.

Обхватите себя руками, голову втяните в плечи, грейтесь. (Дети дышат.)

Согрелись? Кому из вас сейчас было очень холодно? Давайте обогреем (называет ребёнка по имени) своим теплом. (Дети вместе с педагогом обнимают и согревают ребёнка.)

Дети становятся в круг.

Упражнение «Шум дождя»

Педагог. В тропическом лесу не только тепло, но и влажно, потому что часто идёт дождь. Что вам напоминает этот звук? (Педагог-психолог показывает детям шумящий предмет, дети отвечают: «Шум дождя».) Давайте с вами создадим и послушаем шум дождя.

Сейчас вы будете в парах передавать друг другу этот волшебный шум дождя и создавать его голосом. Сначала дождь только начинается, и вы тихо произносите: «Ш-ш-ш». Дождь усиливается, и вы громче произносите: «Ш-ш-ш». Идёт сильный дождь, и вы громко-громко произносите: «Ш-ш-ш».

Дети стоят парами друг напротив друга и передают шумящий предмет, поднимая его вверх и медленно опуская. Голосом создают шум дождя.

Упражнение «Дождик»

Педагог. Встаньте, пожалуйста, друг за другом. Сейчас давайте почувствуем, как идёт дождь. Капельки дождя сначала капают медленно по голове, плечам, спине. Постепенно дождь усиливается, и капельки капают чаще, быстрее. Пошёл ливень, и капли дождя стекают медленно по спине. (Дети выполняют действия в соответствии с инструкцией.)

Но вот выглянуло солнышко, стало снова тепло, свежо. Расправьте плечи, руки разведите в стороны. Вы согрелись? Хорошо. Давайте вдохнём свежий воздух. (Дети вместе с педагогом-психологом делают глубокий вдох и выдох.)

Игра «Оживи животное»

Педагог. Во время дождя ожила природа, радуются цветы и деревья... А сейчас мы с вами оживим

животных, чтобы и они смогли насладиться солнечным теплом после дождя.

Дети садятся за столы, на которых лежат картинки, в стаканчиках-непроливайках налита вода.

Педагог. Давайте волшебными капельками оживим животных.

Дети смачивают пальцы рук в воде и, имитируя капельки дождя, смачивают картинки, на которых проявляются животные. Каждый ребёнок называет, какое животное у него «оживилось» («зебра», «крокодил», «слон», «бегемот», «лев», «носорог»).

Педагог. Вы оживили всех животных, молодцы!

Упражнение «Необыкновенные следы»

Педагог. Животный мир тропического леса многообразен. Поможем и другим жителям тропического леса пройти по песчаным дорожкам.

Дети подходят к световому планшету для рисования песком.

Педагог. Сейчас поможем слонам пройти к водоёму. Кулачками и ладонями с силой надавливайте на песок. (Выполняют двое детей.)

А сейчас поможем обезьянам, которые прыгают на лианы в поисках еды. Кончиками пальцев ударяйте по поверхности песка в разных направлениях. (Выполняют двое детей.)

Поможем змейкам доползти до своих гнёзд. Сделайте поверхность песка волнистой. (Выполняют двое детей.)

Поможем жучкам-паучкам прибежать к своим мамам. Всеми пальцами изобразите их движения. (Выполняют все дети.)

Давайте наберём в ладошки песок и все следы засыплем, чтобы никто не нашёл и не потревожил тех, кому мы сейчас помогли.

Игра «Король Озорник не в духе»

Педагог. Подойдите и возьмите каждый влажную салфетку.

Может, у кого-то из вас на руках притаилась «Грустинка», или «Обидка», а может «Печалька», давайте смоем их с рук вместе с песком и выбросим в мусорное ведро. (Дети вместе с психологом протирают руки влажными салфетками и выбрасывают их в мусорное ведро.)

Ребята, вы уже помогли зверям и насекомым, а сейчас давайте поможем Королю Озорнику справиться со



злостью и поднимем ему настроение. Кто хочет побыть в роли Короля Озорника? *(Для роли Короля Озорника выбирается желающий, ему надевается на голову корона. Дети становятся в круг, в центре круга – Король Озорник.)*

Педагог вместе с детьми.

Шёл король Озорник
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком *(все грозят кулаком)*

И стучал каблуком *(все топают ногами)*.

Был король Озорник
Не в духе: короля покусали мухи.
– Эй, король Озорник!
Ты ж хороший старик,
Никого не обижай –
Свои чувства выражай!

Король Озорник *(топает ногами, сжимает кулаки):*

– Ох, я злюсь, ох, я злюсь,

Очень сильно я сержусь!

– Глубоко подыши *(все дети делают глубокий вдох, медленный выдох)*,

Улыбнись от души *(все улыбаются)*!

Видите, король Озорник прислушался к нашим советам, поэтому снова стал весёлым и озорным.

Король Озорник *(обращается к детям)*. Молодцы, ребята! Спасибо вам большое за ваше доброе сердце! Лес наш волшебный вновь ожил, колдовские чары злого дождя разрушены! Посмотрите, как красиво стало в лесу! Мне так приятно, что хочется петь и танцевать!

Педагог. Король Озорник приглашает вас на танец.

Танцевальная игра «Бим-бам-бом»

Педагог. Ребята, вы так здорово танцевали, что птицы тропического леса прилетели, чтобы увидеть этот зажигательный танец. Посмотрите, какие красивые птицы живут в тропическом лесу!

Дети смотрят видео про птиц тропического леса.

III. Рефлексия

Педагог. А вот ещё одна удивительная птица! Скажите, а чего у неё не хватает? *(Хвоста.)* Давайте поможем этой птице и сделаем ей хвост.

Перед вами пёрышки разных цветов. Выберите одно пёрышко, которое соответствует сейчас вашему настроению. *(Каждый ребёнок выбирает пёрышко одного из восьми цветов и прикрепляет к птице.)*

Какой красивый получился хвост! Вы помогли птице, и сейчас она может полететь и подарить всем радость, тепло ваших сердец.



IV. Завершение занятия

Педагог. Ребята, посмотрите, в благодарность за вашу помощь жители волшебного леса сделали вам подарок. Посмотрим, что там. Здесь цветы!

Упражнение «Букет пожеланий»

Педагог. Возьмите себе по одному цветку. А сейчас давайте пожелаем друг другу что-нибудь хорошее. Будем каждого благодарить за добрые пожелания и дарить цветы.

Я желаю тебе... *(называет имя ребёнка)*

быть все-гда чутким и внимательным к окружающим тебя людям.

Педагог-психолог дарит свой цветок ребёнку, который благодарит его и говорит своё пожелание следующему ребёнку, дарит ему цветы. Эстафета продолжается по кругу. Последний ребёнок в круге говорит своё пожелание и дарит все цветы психологу.

Педагог. Спасибо, ... *(называет имя ребёнка)*. Как видите, мы с вами собрали букет пожеланий. Этот букет мы заберём с собой и поставим в группе, чтобы мы помнили о своих добрых пожеланиях друг другу и не забывали одно из главных жизненных правил: дари добро, и оно к тебе обязательно вернётся.

Нам пора возвращаться в детский сад.

Раз, два, три – повернись, в детский сад возвратись!

Дети поворачиваются вокруг себя.

Педагог. Ребята, вам понравилось наше путешествие? Я рада, пусть приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

Дети с букетом цветов уходят в группу. 🌸

