Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Малохабыкская основная общеобразовательная школа

**План-конспект занятия**

**с детьми 5-6 лет по коррекции повышенной**

**тревожности и страхов**

**Тема занятия: «Путешествие в Чудесный- волшебный лес!»**

Педагог-психолог Филиппова Татьяна Николаевна.

д.Малый Хабык

 **Цель занятия:** коррекция повышенной тревожности и страхов.

**Задачи:**

 -Формирование положительной самооценки, уверенности в себе;

 -Способствование снятию мышечного напряжения, самовыражению детей; -Преодоление боязни сказочного персонажа;

 -Упражнение в умении действовать в непредсказуемых ситуациях;

 -Воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу;

 -Развитие навыка взаимодействия;

 - Развитие чувственно-двигательной координации

 -Развитие мелкой моторики рук.

**Форма проведения**: игровой тренинг

**Методы и приемы**

 арттерапия,

 музыкотерапия,

 игра-релаксация,

 подвижная игра.

**Действующие лица:** Солнышко, Кощей, дети, педагог-психолог.

**Материалы:**

- записи умеренно динамичной музыки.

- запись спокойной музыки;

-музыка для релаксации.

-музыка природы- «пение птиц, звуки ручья».

**Оборудование**: крупная мозаика солнышко на картоне , листы бумаги, клей-карандаш, лучики солнышка, цветные карандаши, цветные мелки, клубок ниток, цветные шарики, волшебный мешочек, игрушки с буквами, мягкие мешки, скакалка, мяч, скамейка, тюль, стулья, сундук с сокровищами.

**I-Вводная часть**

**Ход занятия:**

**Психолог:** Здравствуйте ребята! Я рада вас видеть! А вы меня? Покажите мне свои улыбки, свои глаза ***(дети показывают).*** А сейчас покажите, как вы рады видеть друг друга.

**Разогрев. Игра «Поменяйтесь местами те…»**

**Цель:** способствовать развитию доверия и сплоченности между детьми в группе, развитию взаимопонимания; создать безопасное, комфортное пространство для последующей работы.

 Разбейтесь на пары. Возьмитесь за руки посмотрите, друг на друга, улыбнитесь, обнимите друг друга.

Молодцы! А сейчас повернитесь спинками друг к другу, представьте, что вы ежики, поколите друг друга колючками. Повернитесь, обнимите друг друга, погладьте друг друга по спине. Молодцы!

**Психолог:** Ребята, сегодня, мне бы очень хотелось пригласить вас отправиться в увлекательное путешествие в Чудесный-волшебный лес.

- Вы согласны? А Вы не боитесь опасностей и трудностей, которые могут возникнуть на нашем пути?

 - Готовы? Вам необходимо быть очень внимательными, сообразительными, чтобы суметь найти выход из любой трудной ситуации. Если Вы справитесь с испытаниями, то Вам будут выдавать игрушки с буквами. В конце путешествия, вы отгадаете слово! Ну, что готовы отправиться в увлекательное путешествие? ***(Ответ).***

Но перед тем как мы отправимся, давайте сейчас создадим для всех хорошее настроение добрыми пожеланиями. Ведь только с таким настроением у нас всегда все получается!

**Игра «Волшебный клубочек»**

 ***(под сказочную музыку дети передают друг другу клубочек с***

***добрыми словами или пожеланиями).***

**Психолог:** Молодцы! А сейчас закройте глаза и представьте, что мы отправляемся в Чудесный-волшебный лес: «Вокруг себя повернитесь и лесу все очутитесь».

***Звучит музыка, «Звуки природы: у ручья, пение птиц».***

Представьте, что мы с вами туда попали.

Откройте глазки.

**Психолог**: мы с вами пришли на не знакомую полянку, а когда мы приходим в гости мы, что делаем***?(Ответы детей).***

**III-Основная часть**

**Упражнение «Давайте поздороваемся!**

**Психолог:** посмотрите, что это у меня?

***(психолог держит в руках «Волшебный мешочек»).***

 Вы хотите узнать, что в нем? Давайте посмотрим! А в мешочке лежат цветные шарики***, (психолог достает шарики по очереди)****.* Эти шарики волшебные, каждый шарик дает нам задание.

 Этот? *(зеленый)* Он хочет, что бы вы поздоровались спинками. Этот? *(красный)* вы здороваетесь за руку. Этот? *(желтый)* он хочет, что бы вы поздоровались плечиками. Начнем? Сейчас вы все будет ходить по комнате, а я буду доставать шарики. Вы будете выполнять задания.

***(Дети начинают ходить в разном направлении, психолог достает из мешочка шарики разных цветов. Дети выполняют задание, согласно цвету.)***

**Психолог:** Молодцы! Получите первую игрушку с буквой (М). Теперь, когда мы поздоровались, предлагаю вам войти в Чудесный волшебный лес и, перед началом пути, давайте его поприветствуем.

**И так, все вместе: *(Повторяют за психологом)***

Мы пришли в Чудесный лес,

Полный сказок и чудес.

На дорожках кочки, разные цветочки.

Ах, какой чудесный лес,

Всюду сосны до небес,

Муравьи, лягушки,

Веселые зверушки

Молодцы!

**Психолог:** а сейчас давайте присядем ***(психолог и дети садятся на мягкие мешки, расположенные по кругу).*** Скажите ребята, для чего люди ходят в обычный лес? ***(ответы детей).*** Правильно, они приходят погулять в лесу, подышать свежим воздухом, а также собрать ягоды и грибы. А когда люди ходят по лесу, что они кричат друг другу, чтобы не заблудиться? ***(ответы детей).*** Правильно, они кричат «Ау» и называют по имени того человека, с кем пришли в лес. Например: «Маша, ау!», «Вова, ау!» ***(психолог называет имена детей, присутствующих на занятии)***. Давайте мы с вами поиграем в игру, которая называется «Лесное эхо».

**Игра «Лесное эхо»**

**Цель:** развитие слухового восприятия, создание доверительных отношений между детьми.

Ребенку завязываются глаза, за его спиной встают дети и называют его имя. Он отгадывает, кто назвал его по имени.

Ребята, вот вам еще одна игрушка с буквой (О).

***(Звучит весёлая музыка, появляется солнышко)***

 **Солнышко**: Здравствуйте ребята !Я увидело, как вы в нашем лесу самостоятельно по одному умеете хорошо выполнять задания. А теперь хочу посмотреть, сможете ли вы из этой мозаики дружно и весело собрать мой портрет?

**Игра «Поиграем в сказку»**

**Цель:** развивать у детей умение сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в группе.

**Психолог**: Дети, перед вами на столе лежат части одной картинки. Всем вместе вам нужно сложить из частей портрет солнышко. Обязательное условие игры – участвовать каждому и помогать по необходимости друг другу. ***(Дети выполняют задание. Предлагается сложить 1 картинку).***

***(***Психолог наблюдает за тем, чтобы каждый ребенок активно участвовал в выполнении задания, подбадривает детей.)

**Солнышко:** Какие вы ребята молодцы! Дружно, вместе собрали такое большое, яркое солнышко! За это получите волшебную букву ***.(дарит игрушку с буквой*** (Л).

**Психолог:** ребята, солнышко мы собрали, но у него не раскрашены лучики! Мы должны скорее ему помочь***. (Звучит легкая музыка, дети берут по одному лучику и раскрашивают в яркие цвета, цветными карандашами, мелками по желанию, психолог приклеивает к солнышку)***.

**Психолог:** посмотрите у нас получилось красивое, разноцветное, необычное солнышко. Это все потому, что вы делали этот портрет вместе, весело и дружно! ***(дети дарят портрет солнышку).***А я вам ребята дарю волшебную букву (О).

**Солнышко*:(благодарит детей, прощается с ними и уходит).***

До свидания, до новых встреч!

**Психолог:** Ребята, чтобы солнышко всегда светило нам, давайте его нарисуем на спинках друг дугу. Садитесь в круг на ковёр, поворачивайтесь друг к другу спинами и рисуйте на них пальчиком солнышко с лучиками. Вы ведь помните, что рисовать волшебными мелками надо очень нежно, спокойно и аккуратно. Теперь повернитесь в другую сторону и нарисуйте солнце на спине соседа слева. Молодцы! Понравилось? А что больше понравилось: рисовать самим или чувствовать, как на вашей спине рисуют? А сейчас давайте вспомним, какие отрицательные герои есть в сказках? а в лесу живут какие? ***(Ответы детей).***

Вопросы для детей:

-Ребята, скажите, а Кощей, он какой?

-А он может стать добрым?

-А что для этого он может сделать?

-А мы?

 **«Встреча с Кощеем»**

**Психолог:** «Ребята, сейчас я предлагаю вам отправиться в гости к Кощею, чтобы посоветовать ему больше не пугать людей, быть добрым ?

Для того, чтобы до него добраться, нам предстоит пройти тропу испытаний: пройти по болотным кочкам, по узкой тропинке, преодолеть туннель и пройти по мостику. Я думаю, что мы обязательно справимся с этим испытанием. Для преодоления препятствий, нам надо набраться смелости.

Психолог проводит **дыхательную гимнастику.** «Вдыхаю смелость, выдыхаю страх». Дети повторяют за психологом: «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит: «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить три раза.

 ***(Психолог подводит детей к заранее подготовленной трассе, по которой дети начнут свой путь: «болотные кочки» - подушки, расположенные на некотором расстоянии друг от друга; узкая тропинка – скакалка, вытянутая на ковре; туннель – пространство под сиденьями составленных в ряд стульев или под столом, накрытым тюлю; мост – скамейка.)***

Дети подходят к домику, в котором живет Кощей. Под музыку выходит Кощей ***(в руках сундук с сокровищами)*** со словам «Кто посмел нарушить мой покой?!» Подходит к детям и говорит: «А! Это вы - людишки! Зачем это вы ко мне пожаловали?

**Психолог:** Как зачем, в Чудесном-волшебном лесу новый закон приняли, чтобы все злые персонажи стали добрее, ни пугали детей, а то придется искать тебе новый дом в другом месте. Вот мы и решил помочь тебе стать добрее.

 **Кощей:** «А как же я стану добрым, я же не знаю что для этого надо?»

**Психолог:** «Не переживай, мои ребятки научат тебя, они знают, как стать добрым. Они тебе сейчас расскажут».

***Дети рассказывают Кощею, как он может стать добрым.***

**Кощей:** Хорошо я понял ***(Открывает сундук с сокровищами и дарит их детям)***. Выбирайте, кому что нравится. ***(Дети выбирают).***

**Психолог:** - Спасибо!

**Кощей:** - А за что?

**Психолог**: - За подарки.

**Кощей:** Я вам сокровища дал? Дал! Значит, я добрее стал? Стал! Какой я молодец! Теперь обратно отдавайте!

**Психолог:** - Кощей так не годится. Так добрые и воспитанные люди не поступают.

 **Кощей:** - Ну ладно, забирайте. Вот только мне никто не поверит, что я добрее стал.

**Психолог:** - А давай дети нарисуют тебя добрым.

**Кощей:** - Давайте.

**Психолог:** - Но только мы тоже тебя сначала проверим. Ты должен каждому сказать доброе слово.

***Кощей говорит каждому ребенку что-то приятное.***

**Психолог**: - Теперь мы видим, что ты и вправду стал добрее.

**Кощей:** - А чтобы лучше рисовалось, я вам еще цветные мелки подарю.

**Рисование доброго Кощея**

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, цветные мелки.

***Дети на листах рисуют доброго Кощея и раскрашивают ему одежду. Кощей аккуратно смотрит рисунки во время рисования, хвалит детей.***

Ребята дарят рисунки..

**Кощей:**- Спасибо ребята! а вот вам волшебная буква (Д).

**Кощей:** - Ой, что-то косточки мои захрустели, пора бы их поразмять.

**Психолог**: - Давайте поиграем в игру «Поймай Кощея». Ты будешь убегать, а мы будем тебя ловить.

**Кощей:** - Давайте, только, чур, по очереди.

 **Игра «Поймай Кощея»**

***Звучит весёлая фоновая музыка***

***Дети по очереди ловят Кощея, который боится, что его поймают, прячется за детей.***

**Кощей:** - Вот спасибо, какие же вы замечательные, как приятно, прямо еще захотел что-нибудь доброе сделать, вот вам еще одна игрушка с буквой (Ц). ***Кощей напевая веселую песенку открывает сундучок -*** «Это волшебный клубочек, он покажет вам дорогу домой».

Мне пора, пойду всем расскажу какие замечательные ребята в этой группе.

**Психолог:- *(катит клубок ниток, приговаривая)***

«Катись, катись, клубочек,

 Через реку и мосточек.

 **Релаксационное упражнение «Дождь в лесу»**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя ***(дети легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища)***. Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

**III- Заключительный этап**

 **Психолог:** Хорошо путешествовали по Чудесному-волшебному лесу. Очень весело поиграли. За это вот вам ещё одна игрушка с буквой (Ы). А сколько букв Вы собрали все вместе!!! Попробуйте сосчитать и собрать слово.

**Игра «Собери слово».**

- Вот это да! – МОЛОДЦЫ! Я согласна с этим!!!

Теперь пришла пора прощаться с Чудесным –волшебным лесом . Давайте поблагодарим и попрощаемся с ним.

**Ритуал прощания.  *(Повторяют слова за психологом)***

Благодарим Чудесный лес

За игры и за сказки,

За то, что мы гуляли в нем

Свободно, без опаски.

Сюда вернемся мы опять,

А лес, конечно, будет ждать!

 А сейчас ложимся на ковер, закрываем глаза.

***Звучит спокойная музыка. Дети лежат на ковре.***

Слушаем музыку и представляем, что мы из чудесного леса возвращаемся домой. Вспомните, как хорошо нам было путешествовать. В какие игры вы играли, как вы радовались, когда увидели друг друга, когда обнимали друг друга. Подумайте, что вам понравилось? Открывайте глаза. Встаем. Большое вам спасибо! Мне было приятно с вами путешествовать. Обнимите друг друга и скажите друг другу спасибо!

**Рефлексия**

Вопросы детям:

* Ребята, где мы сегодня с вами побывали и с кем повстречались?
* Что вы чувствовали, когда проходили трудный путь?
* Что вы ожидали от встречи с Кощеем?
* Понравилось ли вам сегодняшнее путешествие?
* Какими вы стали и чему научились сегодня?

 **Игра «Эстафета дружбы».**

Дети встают в круг и передают, как, эстафету, рукопожатие.

 **Прощание «Всем-всем до свидания!»**

Дети стоят в кругу вытянув правые руки, дети соединяют их в центре, образуя «солнечные лучи», затем громко кричат: «Всем-всем, до свиданья!» и убирают руки.

**Психолог:**

- Ребята, а волшебный мешочек исчез! На его месте лежит книга! Это Вам подарок! Читайте сказки, чтобы потом мы опять отправились в путешествие!!!

До скорой встречи!!!

Источник: <http://www.maam.ru>

Источник: http://doshvozrast.ru/konspekt/poznovrazv128.htm