**Волшебное путешествие к северной звезде.**

**Цели:** снятие эмоционального напряжения; развитие тактильных и зрительных анализаторов; стимулирование воображения.

**Задачи занятия:**

* развитие познавательной сферы;
* развитие тактильной чувствительности;
* развитие компонентов эмоционально-волевой сферы;
* развитие навыков общения;
* обучение навыкам релаксации.

**Материалы и оборудование:**

* сенсорная тропа,
* сухой бассейн,
* массажные мячики (по количеству участников),
* интерактивное панно «Звездное небо»,
* зеркальное панно,
* музыкальное сопровождение.

***Ход занятия.***

Занятие проводится с детьми 4 – 5 лет.

Психолог предлагает детям снять обувь и удобно устроиться на мягких модулях сенсорной комнаты.

**Ритуал приветствия:**

*Психолог:* «Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть! Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу, и назовите свое имя ласково, так как называет вас мама».

 *Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза, улыбаются друг другу и говорят свои имена.*

*Психолог*: «Я предлагаю вам отправиться в волшебное путешествие. Хотите?»

*Дети:* «Да!»

*Психолог:* «Сегодня мы с вами отправимся к северной звезде. Скажите, а вы знаете, когда на небе видны звезды?»

*Дети*: «Ночью».

*Психолог:* «Правильно, чтобы звезды стали видны, должна наступить ночь. Я выключу свет, и у нас наступит ночь».

*Психолог:* «Чтобы нам с вами попасть к северной звезде, нужно переплыть море».

*Включается подсветка сухого бассейна.*

**"Море шариков"**

*Цели:* развитие пространственного восприятия и ощущений, воображения.

*Психолог:* «А сейчас давайте подойдем к этому разноцветному бассейну». *(Сухой бассейн.) Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание.* *Звучит тихая, спокойная музыка.* *Выходя из бассейна, дети говорят, какое у них настроение и что чувствовали лежа на шариках.*

*Психолог:* «Вот мы и припыли, но пока мы с вами плыли, наступило утро.

*Включается свет.*

 *Психолог:* А звезды видны только ночью, правильно ребятки? Что же мы с вами будем делать до вечера? Я предлагаю поиграть».

**«Волшебные льдинки».**

*Цели:* развитие тактильного восприятия, координации; профилактика плоскостопия.

*Психолог:* «Ребята, на северном полюсе много плавающих льдинок. Я предлагаю, вам перепрыгивать с одной льдинки на другую».

*Дети идут по сенсорной тропе – «льдинкам», отмечая, какие они:*

*мягкие, колючие и т.д.*

**«Снежки»**

*Цели:* развитие тактильного восприятия, мышечная релаксация.

*Психолог:* «Посмотрите, ребята, тут за сугробом я нашла снежки. А давайте поиграем в снежки. Возьмите себе по одному снежку. Слегка надавливая, прокатаем их между ладошками».

*(Дети выполняют.)*

*Психолог:* А теперь встанем в тесный кружочек и повернемся в левую сторону. Дотроньтесь мячиком до спины того, кто стоит впереди вас. Прокатаем снежок по всей спинке. *(Дети выполняют.)* Приятно? Замечательно, давайте уберем снежки на место.

*(Дети выполняют.)*

**"Обезьянки"**

*Цель:* сформировать умение подражать.

*Психолог:* «А теперь поиграем в обезьянок. Представьте, что вы смотрите на свое отражение в воде». *Дети смотрят в воду (зеркальное панно), психолог «корчит рожицу», остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.*

**«Звездное небо»**

*Цель:* обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия.

*Психолог:* «Вот наступила ночь. Мы с вами весь день играли и поэтому я предлагаю отдохнуть. Устраивайтесь удобнее на нашей большой льдине. И посмотрите на небо, как там много звезд, как они мигают: загорается звезда и гаснет».

*(панно "Звездное небо").*

*Психолог: «*Над нами - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Льдина залита мягким, нежно-голубым светом.

Люди говорят, что когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но, может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленно самую яркую звезду. Загадайте желание. Хорошенько представьте себе: чего бы вы хотели. *(Пауза.)* Дети наблюдают за звездным небом *(Звучит тихая, спокойная музыка).*

А теперь, глубоко вдохните, задержите дыхание, постарайтесь дотянуться до «звезды». Это непросто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки... Еще, еще немного, вы уже почти достали ее. Уф, достали «звезду»! Выдохните и расслабьтесь. Ваше счастье в ваших руках. Положите свою «звезду» в кулачок. Порадуйтесь, глядя на нее. Теперь можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Представьте, что ваша мечта исполнилась».

*Психолог:* «Ну, вот мы с вами посмотрели на северную звезду, а теперь нам пора возвращаться в детский сад. Давайте вспомним, как мы сюда попали?»

*Дети:* «Приплыли».

*Психолог:* «Правильно, мы с вами приплыли. Поэтому давайте поплывем в обратный путь».

*Дети ложатся в бассейн и имитируют движения плавания.*

*Психолог:* «Вот мы и вернулись в детский сад. Скажите ребята, где мы с вами были, что делали? Скажите, что вам понравилось?*»*

*Дети рассказывают о своих эмоциях и ощущениях.*

**Ритуал прощания:** *Все дети стоят по кругу, берутся за руки и говорят:*

«Посмотри в глаза друзьям!

Как приятно было нам!

Нам понравилось играть!

Мы придем сюда опять!»