**Тема: «В сказочном лесу» (3 часа)**

***Цели:***

1. Расширить представление о лесе (тропинке, шишках).
2. Закреплять коммуникативные навыки, умения взаимодействовать со сверстниками, следовать правилам игры.
3. Развивать общую и мелкую моторику.
4. Развивать воображение, мышление, память, внимание.
5. Снимать психологическое и мышечное напряжение, снижать уровень тревожности.

***Оборудование:*** Аудиозаписи (звуки леса, природы, птиц, тревожная музыка), декоративные фонтаны,декоративный фонтан,тактильная дорожка, аквалампа «Вулкан», пузырьковая колонна (комплект «Сенсорный дуэт»), зеркала, аромонабор,зеркальный шар, аудиозапись, мягкое напольное покрытие (напольный мат, кресла-мешки).

***Ход занятия***

**Вводная часть**

***Ритуал приветствия «Солнечные лучики»***

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

*Психолог:*Давайте направимвсю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы здороваемся друг с другом. А сейчас все вместе давайте скажем «Одни за всех и все за одного». *Дети повторяют и поднимают вверх руки, рассеивая «солнечные лучики».*

*Слышится шум деревьев, шелест листьев. журчание ручейка и т.д.*

***Упражнение «Лесная полянка»***

*Психолог.* Сегодня мы пойдем на лесную полянку по волшебной тропинке.

*Дети идут по сенсорной тропе, на которой заложены разноцветные следы-кочки, отмечают, какого они цвета – красного, зеленого, желтого или синего.*

*Психолог.* Почувствуйте ножками, какая кочка под ними. Одна мягкая, ножкам приятно, а следующая какая? А по этой кочке приятно потопать ножками, шарики под ногами перекатываются. Устали ножки? Присядем! *(Можно повторить управление, при повторе ребенок стоит на коленях на одном из элементов сенсорной тропы)* Вот мы и на месте! Куда мы пришли? *(В сказочный лес, на волшебную полянку) (Лунина Н., № 1. 2012).*

**Основная часть**

***Игра на основе нервно-мышечной релаксации «Шишки»***

*Цель:* снять напряжение.

*Психолог.* Вы-медвежата, а я мама-медведица. Я буду бросать вам шишки (ведущий имитирует соответствующее движение). Вы будете их ловить (ведущий показывает, что надо делать) и с силой сжимайте в лапах.

Дети играют.

*Психолог.* Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам…(*Фазлетдинова А.А*. *№03. 2012*).

***Упражнение «Разноцветные пузырьки»***

*Дети переходят к аквалампе.*

*Психолог.*  Подойдите ближе, посмотрите, какая интересная лампа! Называется она «аквалампа» - значит, это водяная лампа. А что там плавает? Какого цвета рыбки? Шарики? *(Предлагает каждому наблюдать за шариком, рыбкой определенного цвета).* Обратите внимание, как изменяется цвет воды, Какой цвет воды вам больше всего нравится больше? Приложите ладошки правой руки к стеклу. Что они чувствуют? *(Дети говорят о своих ощущениях).*

*Педагог-психолог, включив пузырьковую колонну, предлагает понаблюдать за пузырьками в ней. Они меняют цвет. Дети прижимаются к колонне, ощущают нежную вибрацию, отвечают на вопросы: какого цвета пузырьки? Какая колонна: гладкая или шершавая? (Лунина Н., № 1. 2012).*

***Игра-медитация «Ручей»***

*Понадобится запись журчания воды, шума леса, а также необходимо включить декоративные фонтаны.*

*Цель*: снять эмоциональное напряжение.

*Психолог.* Вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши ручки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от проснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка… *(пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому).* Ручеек погладил … (имя ребенка), и … (имя следующего ребенка и т.д.) погладил. Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь ласковому ручейку (*Фазлетдинова А.А*. *№03. 2012*).

***Упражнение «В сказочном лесу»***

*Цель:* развитие воображения, связной речи.

*Дети располагаются вокруг растения-фонтана.*

Детям предлагается представить, что они гуляют по волшебному лесу, рядом – водопад. Дети рассказывают о красоте леса и о том, кто мог бы жить в этом лесу *(Колос Г.Г, 2010).*

***Упражнение «Птички у водопада»***

*Дети располагаются вокруг декоративного фонтана «Птицы»*

*Цель:* развитие внимания, умения соотносить щебет птиц с их размером.

Дети внимательно рассматривают птичек у водопада. Затем они слушают аудиозапись голосов птиц и говорят. Какой голос подошел бы той или иной птичке *(Колос Г.Г, 2010).*

***Релаксационное упражнение «Водопад»***

*Цель:*мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

*Используется зеркальный шар, аудиозапись, мягкое напольное покрытие (напольный мат, кресла-мешки).*

*Психолог.* Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы. Мягко струятся по шее, спине. Рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день *(Колос Г.Г, 2010).*

***Отгадывание загадок***

*Педагог-психолог.* В лесу живут разные звери, среди них*… (предлагает догадаться, кого он имеет в виду и в гости к кому они сейчас отправляется).*

Лесом катится клубок,

У него колючий бок.

Он охотится ночами

За жуками и мышами (Еж).

Вот иголки и булавки

Вылезают из-под лавки,

На меня они глядят,

Молока они хотят (Ёж).

Лежала между елками

Подушечка с иголками.

Тихонечко лежала,

Потом вдруг убежала (Еж).

Словно елка –

Весь в иголках (Еж).

Недотрога. Весь в иголках,

Я живу в норе под елкой.

Хоть открыты настежь двери,

Но ко мне не ходят звери (Еж).

Шубка – иголки,

Свернутся – он колкий,

Рукой не возьмешь.

Кто это? (Еж)

*Педагог-психолог приглашает детей в гости к ежу. Рассказывает, как тот готовиться к зиме: собирает листья, веточки, мох, из которых строит себе жилище на холодное время года. Добраться до него трудно. Дети идут по сенсорной тропе, собирая разноцветные листья.*

***Упражнение «Улыбка ежика»***

*Педагог-психолог предлагает подойти к зеркалу и имитировать движения, характерные для ежа, сопровождая их звукоподражаем «пых-пых».*

*Психолог.* Посмотрите на ежика. Он сердитый или веселый? *(Ответы детей).* Предлагаю сесть около ежика. Сымитировать его улыбку. Передать ее по кругу друг другу. Улыбнуться ежику *(Лунина Н., № 1. 2012).*

***Упражнение «Ежи»***

Педагог-психолог предлагает подойти е зеркалу и имитировать движения ежа, сопровождая их звукопроизношением «пых-пых». Звучит тревожная музыка. Дети должны показать, то делают испуганные ежи. Дети сворачиваются в клубочки (сгибают спину). Взрослый спрашивает, кто так напугал ежей. Дети предлагают свои варианты ответов. Звучит спокойная мелодия. Педагог-психолог сообщает, что опасность миновала, и предлагает «ежам» развернуться, потянуться (восстановить дыхание – три раза поднять и опустить руки), потом полежать, отдохнуть на лесной полянке *(Лунина Н., № 1. 2012).*

***Упражнение «Делай, как ежик»***

*Психолог.* Покажите, как ежик смешно морщит носик, фыркает *(дети, подражая взрослому, морщит нос, прикусывает нижнюю губу, произнося звук «ф-ф-ф». сердятся, пыхтят, зевают).* Не пора ли с ним поиграть? *(Раздает маленькие массажные мячики «ежики»).*

Ежик, ежик, не зевай!

Лучше, с нами поиграй!

Бежит ежик по дорожке,

Переставляет свои ножки *(катают мяч в ладошках).*

Сверкнул влево, убежал *(перекатывают мяч по большому пальчику левой руки),*

По прямой он побежал *(перекатывают мяч по указательному пальцу левой руки).*

Теперь средняя дорожка,

Отдохнул он здесь немножко *(перекатывают мяч по среднему пальцу левой руки).*

И на тропинку попал *(перекатывают мяч по мизинцу левой руки).*

Тут лиса его встречает,

А еж иголки выставляет.

Свернулся ежик наш клубком *(зажимают мяч в кулак)*

И перекатился в дом *(перекатывают мяч и зажимают в кулак правой руки).*

***Игра на основе нервно-мышечной релаксации «Муравей»***

*Цель:* снять эмоциональное напряжение.

*Все дети и взрослый сидят на ковре.*

*Психолог.* Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим – вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. Силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают *(повторить несколько раз. Данное упражнение можно применить на лице)* (*Фазлетдинова А.А*. *№03. 2012)*

***Игра-медитация «На полянке»***

*Выполняется под релаксационную музыку.*

*Цель:* снять эмоциональное напряжение.

*Психолог*. Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Давайте ляжем на нее, как на перинку. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца глядят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят ваше тело *(пауза – психолог поглаживает детей, переходя от одного ребенка к другому).* Лучики гладят… *(имя ребенка),* ласкают… *(имя следующего ребенка и т.д.).* Вам хорошо, приятно. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули (*Фазлетдинова А.А*. *№03. 2012).*

***Упражнение «Ароматы цветов»***

*Цель:* учить различать по запаху цветы.

*Понадобится аромонабор.*

Детям предлагается узнать разные цветы по запаху (розу, ромашку, лилию) *(Колос Г.Г., 2010).*

**Заключительная часть.**

*Педагог-психолог.* Уходим с лесной полянки по волшебной тропе. *(Дети по одному проходят по цветным следам-кочкам).* Вот мы и вернулись из леса.

***Рефлексия.***

***Ритуал прощания «Солнечные лучики»***

*Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.*

*Психолог:*Давайте направимвсю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать его тепло... А теперь давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом. А сейчас все вместе давайте скажем «Одни за всех и все за одного». *Дети повторяют и поднимают вверх руки, рассеивая «солнечные лучики».*