**Тема: «Путешествие на речку» (2 часа)**

***Цели:***

1. Расширить представление о реке.
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:*** зеркальный шар,аквалампа (или пузырьковая колонна) фонтан,сухой бассейн,зеркало, кресло-мешки, мягкое напольное покрытие (напольный мат), музыка со звуками моря, воды,диск «Пальчиковые игры» Е.Железновой.

***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».*

**Основная часть**

***Релаксационное упражнение «Кораблик»***

*Упражнение проводится на креслах мешках и стоя.*

*Психолог.* Вы сейчас будете изображать матросов на качающейся палубе. Ноги поочередно напрягаются (сжимаются) и расслабляются (выпрямляются).

***Сказкотерапия***

*Цель:* развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

*Дети располагаются вокруг аквалампы либо пузырьковой колонны.*

- Каждый ребенок сочиняет сказку о приключениях на волшебном дне моря.

- Каждый ребенок придумывает историю о том, как меняется характер злого героя сказки в связи с изменением цвета воды на морском дне *(Колос Г.Г., 2010).*

***Упражнение «Найди такую же рыбку»***

*Цели:* активация зрительного восприятия, формирование фиксации взора концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации, развитие тактильной чувствительности.

*Понадобится аквалампа (пузырьковая колонна).*

Психолог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки.

*Психолог.* Давайте поймаем рыбок.

Дети ловят одну и ту рыбку сначала в трубке, потом в ее отражении, анализируя поверхность *(гладкая, ребристая) (Титарь А.И., 2009).*

***Пальчиковая гимнастика «Краб»***

*Выполняется упражнение под музыкальное сопровождение, используется диск «Пальчиковые игры» Е.Железновой.*

*Руки прижаты друг к другу (от кисти до локтя), пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачиваем руками, старясь попасть в такт музыке.*

Ветер дует, задувает, Пальму в стороны качает.

Ветер дует, задувает,

Пальму в стороны качает*. Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Большие пальцы соединены, остальные – согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими.*

А под пальмами краб сидит и клешнями шевелит,

А под пальмой краб сидит

И клешнями шевелит. *Большие пальцы соединены боковыми сторонами, остальные прижаты друг к другу, разведены в стороны (крылья), Машем ими в воздухе.*

Чайка над водой летает *(Ладони смыкаются и округляются. Выполняем волнообразные движения (рыбка))*

И за рыбками ныряет (2 раза)

А под пальмой… *(Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, «открываем и закрываем» пасть крокодила).*

Под водой на глубине

Крокодил лежит на дне (2 раза)

А под пальмой …

***Упражнение «Путешествие к водопаду»***

*Цель:* развитие воображения, связной речи.

*Дети располагаются вокруг фонтана.*

Детям предлагают представить, что они – путешественники и остановились у волшебного водопада. Дети по очереди описывают то, что видят рядом с водопадом *(Колос Г.Г., 2010).*

***Релаксационное упражнение «Рыбки»***

*Цель:*мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

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

*Психолог.* Представьте себе, что вы - разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхаю ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно на морском дне…

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день! *(Колос Г.Г., 2010).*

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

*Цель:* снять напряжения мышц лица.

*Перед выполнением нужно помыть руки и подойти к зеркалу. Психолог рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.*

Вот понравилось лягушкам:

Тянут губы прямо к ушкам! *(Взрослый и дети осторожно пальцами растягивают улыбку к ушкам)*

Потяну – перестану и нисколько не стану! *(«Отпускают» улыбку)*

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны… *(Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз)* (*Фазлетдинова А.А*. *№03. 2012*).

***Упражнение «Камень-звезда»***

*Цель:* учить напрягать, группировать мышцы и расслаблять их (лежа на спине).

*Проводится на мягком напольном покрытии (напольном мате).*

По сигналу ведущего «Камень!» дети руками обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Звезда!» ребенок свободно раскидывает руки и ноги (повторить 3-4 раза) *(Колос Г.Г., 2010).*

***Упражнение «Море шариков»***

*Цель:* развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагается представить, что они плавают в море на спине (на животе). Дети имитируют движения, плавание *(Колос Г.Г., 2010).*

**Заключительная часть**

***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».*