**Конспект психологического занятия по коррекции тревожности**

**в старшем дошкольном возрасте «День и ночь» .**

**Цель** – снижение уровня тревожности.

**Задачи**:

1. Формирование положительной самооценки, уверенности в себе;
2. Воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу;
3. Развитие навыка взаимодействия;
4. Развитие мелкой моторики рук.

**Оборудование:** мягкая игрушка солнышко, сделанные из картона основы для солнышка, прищепки, крупная мозаика, нарисованное на листе бумаги солнышко, клей-карандаш, цветная бумага, световое панно «Звездное небо».

**Ход занятия**

1. Приветствие.

Психолог: «Здравствуйте, ребята. Я рада вас всех видеть. Надеюсь, и вы тоже рады. Поприветствуем друг друга: передайте по очереди по кругу свои сияющие улыбки соседу справа. Молодцы! Вы заметили, в кабинете сразу стало светлее от наших улыбок».

1. Психогимнастика.

- Ребята, посмотрите, кто заглянул к нам в гости?! (демонстрация мягкой игрушки солнышко, включение солнечных зайчиков). На улице конец осени, скоро наступит….правильно, зима. Нам всем так не хватает солнечного тепла и света. Вспомните, как летом было приятно просыпаться, когда солнышко заглядывало к нам в окошко. Представьте, что мы просыпаемся…потянемся-потянемся…потягушки-потягушечки (тянут руки вверх) от носочков до макушечки (поднимаются на носки), мы потянемся-потянемся (взявшись за руки, растягивают круг), маленькими не останемся (приседают, отрицательно мотают головой), вот уже растем-растем-растем (поднимаются на носки, тянут руки вверх). Молодцы, теперь мы с вами бодры и веселы, да?

- Скажите мне, пожалуйста, какое настроение у солнышка?

- Веселое, хорошее.

- А почему вы так решили?

- Смеется, улыбается.

- А покажите, пожалуйста, как вы улыбаетесь как солнышко? А теперь рассердитесь, как осенняя туча…А испугаться как серый зайка сможете? А разозлиться как Бармалей у вас получится? А огорчиться как Пятачок, у которого шарик воздушный лопнул? А теперь снова радуемся, как солнышко. Умницы, у вас все отлично получилось!

3. Основная часть

- Ребята, посмотрите, а солнышко наше пришло не с пустыми руками. Что это такое (демонстрация картонных основ для солнышка)?

- Колобок, тарелка, мяч, солнышко…

- Вы правы, эти круги похожи и на колобка, и на мяч. Сейчас мы с вами станем волшебниками и превратим эти круги в настоящие солнышки. Для этого прикрепим к ним прищепки, это будут лучики нашего солнца. Молодцы, как хорошо у вас получается.

- Солнышко говорит, что увидело, как вы самостоятельно по одному умеете хорошо выполнять задания. А теперь хочет посмотреть, сможем ли мы из этой мозаики дружно и весело собрать одно большое солнышко. Ну и хитрое же ты солнышко оказывается! Какие мы ребята молодцы! Дружно, вместе собрали такое большое, яркое солнышко!

- А теперь мы с вами наше солнышко удивим и сделаем его портрет. Посмотрите, здесь на столе лежит нарисованное солнце. Но у него не раскрашены лучики! Мы должны скорее ему помочь. Но раскрашивать мы будем необычным способом. Перед вами лежат кусочки цветной бумаги: красной, желтой, оранжевой. Я намажу лучики клеем, а вы будете отрывать небольшие кусочки бумаги и приклеивать их на лучики. Так у нас получится красивое разноцветное солнышко. Какое красивое и необычное солнышко у нас получилось! Это все потому, что вы делали этот портрет вместе, весело и дружно!

- Хотите порисовать нашими волшебными мелками? Садитесь в круг на ковре, 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?

- Как много дел мы с вами сделали, столько всего успели! Но вот день подходит к концу, темнеет (выключаются солнечные зайчики, затем свет), наступает….

- Ночь.

- Правильно, наступает ночь. А что мы ночью делаем?

- Спим, отдыхаем.

4. Заключительная часть

- Я предлагаю и вам отдохнуть. Ложитесь на ковер, головами в центр. Подскажите мне, ночью на небе появляются…

- Луна, звезды.

- Посмотрите, и на нашем ночном небе появляются звезды (включается световое панно «Звездное небо»). Они ярко сияют, меняют свои цвета. А вы знаете, что глядя на звездное небо, можно загадывать желание? Сделайте глубокий вдох, выдох… Попросим у звездочек быть храбрыми и смелыми, добрыми и умными, красивыми и здоровыми, чтобы мамы и папы всегда гордились нами. Вы заметили, самая большая звездочка подмигнула нам? Значит, наше желание обязательно сбудется. Сделайте глубокий вдох, выдох…Отдохнули? Хорошо, молодцы.

- На этом наше занятие подошло к концу. Скажите, пожалуйста, что вам понравилось больше всего? (дети в кругу обмениваются мнениями). Спасибо вам, ребята, до встречи.