**Конспект занятия для детей средней группы "Маленькие лягушата" (тренинг).**

*Цель* – развивать эмоциональную сферу детей.

*Задачи:*

1.Снятие психоэмоционального напряжения.
2.Обучение выражению эмоций.
3.Обучение детей выразительным движениям
4.Обучение ауторелаксации.

*Ход занятия:*

Дети садятся в кружок на стульчики.

|  |  |
| --- | --- |
| Психолог: | Дети: |
| - Сегодня мы превратимся в маленьких, зеленых….?????? | - Лягушат!!!!!!!!! |
| - Правильно, но чтобы в них превратиться, мы с вами должны произнести считалочку. | - Раз, два, три, четыре, пять – превратимся в лягушат. |
| - Проснулись маленькие лягушата на пруду, каждый на своем листике, посмотрели по сторонам, улыбнулись другдругу и поздоровались. | - Передают по кругу привет, хлопая по ладошке соседа. |
| - А теперь надо потянуться, чтобы проснуться наверняка. Кто у нас самый высокий? Самый широкий, самый маленький? | - Тянут руки вверх, в стороны, к носочкам. |
| - Плечики здороваются с ушками, лопаточки друг с другом. | - Выполняют упражнения. |
| - Лягушата совсем маленькие – у них еще нет имен, давайте каждый из вас придумает себе лягушачье имя.  | - Дети придумывают имена, если у кого-то возникают затруднения – имя придумывает вся группа (Квака, Зеленка, Камышонок, Жабик и т.п.)  |
| - А теперь время подкрепиться, а то в животиках у лягушат уже урчит. | - Делают грустные лица, трут животики. |
| - Кто знает, что кушают лягушки?  | - Комариков. |
| - Правильно, но чтобы их поймать - нужно притаиться и подождать. | - Затаиваются и ловят комариков. |
| - Вкусно покушали!  | - Поглаживают животики и улыбаются. |
| - Теперь можно и отдохнуть ( психолог включает расслабляющую музыку и говорит: «светит солнышко, лягушата отдыхают, закрывают глазки, улыбаются солнышку и т. п.»)  | - Ложатся на ковер, раскинув руки и ноги.  |
| - Лягушата отдохнули, теперь можно и погулять, но когда я скажу: «Цапля!» - нужно быстренько вернуться на свои листики (стульчики). | - Скачут по ковру, игра повторяется 4-5 раз. |
| - Испугались лягушата цаплю и остались играть дома. Давайте поиграем в «глухие телефончики» - будем передавать друг ругуна ушко секретики.  | - Загадывают 2-3 секретика. |
| - Поиграли лягушата, и тут вдруг начался дождик. | - Прячутся, закрывая лицо ладошками. |
| - Посмотрим, может быть, он закончился?  | - Подглядывают сквозь ладошки. (Поочередно прячутся и выглядывают). |
| - Ну вот, опять появилось солнышко!  | - Радуются, скачут. |
| - А нам пора превращаться в ребят.  | - Произносят считалочку: «Раз, два, три, четыре, пять – превращаемся в ребят». |
| - Обсуждает с детьми игру. | - Рассказывают, что им понравилось и запомнилось в игре. |
| - Мы с вами молодцы. | - Хлопают в ладоши, гладят себя по головкам. |

В конце занятия педагог-психолог благодарит детей за участие и прощается с ними.

Составил педагог-психолог: Вершинина Я.С.