

ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ

Развитие эмоционально-личностной сферы
(старший дошкольный возраст)

I. Организационный момент

Цель: установление контакта, создание положительного настроения на совместную деятельность.

Упражнение «Дружба начинается с улыбки»

Предложить детям встать в круг и взяться за руки, пожимая их, передавать, как эстафету, улыбку.

Психолог: Я передам вам свою улыбку, и она идёт от меня к Вике, от Вики к Сергею и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что наша дружба стала крепче, так как каждый из нас поделился своей улыбкой друг с другом.

II. Игра с правилами

Цель: активизация группы, повышение эмоционального тонуса, преодоление двигательного автоматизма.

Игра «Волшебные снежинки»

Предложить детям превратиться в волшебные снежинки. Дети свободно двигаются в помещении и по заданию психолога изображают снежинки (весёлую, кружащуюся, грустную, тающую). По сигналу «Раз, два, три — замри!» останавливаются и замирают в определённой позе. При выполнении задания психолог поощряет индивидуализацию замысла, яркое выражение эмоций.

III. Психогимнастика

Цель: развитие выразительности движений, пластики, умения выражать различные эмоции. Развитие способности выполнять совместные действия с психологом, координировать слова с движением.

Игра «Снежная тропинка»

Дети строятся друг за другом змейкой и идут по воображаемой тропинке. По команде психолога они преодолевают воображаемые препятствия. Звучит музыка «Музыкальный календарь природы знаки зодиака «Лев».

Психолог: Спокойно идём по узкой тропинке. Вокруг стоят в снегу кусты и деревья. Подул лёгкий ветерок и понес снежинки.

Снова спокойно идём по тропинке. Осторожнее! Перед нами ямки, перепрыгиваем. Одна, вторая, третья.

Тропинка нас завела в густой лес. Наклоняемся ниже, пробираемся сквозь ветки.

Снова идём спокойно. Но вот перед нами сугробы. Прыгаем с сугроба на сугроб. Раз, два, три, четыре.

Молодцы, вот мы и пришли!

IV. Аутотренинг

Цель: снижение психомышечного напряжения, создание положительного внутреннего состояния.

Аутотренинг «Снежинки»

Звучит нежная, плавная музыка.

Психолог: Ребята, мы сейчас отправимся на снежную полянку. Устраивайтесь удобнее на ковре, руки опустите, успокойтесь. Закройте глаза, и представьте себе, что вы превратились в снежинки, которые очутились на снежном облаке. Облако такое белое-белое, лёгкое, мягкое и пушистое. Плывёт облачко по небу, лёгкий ветерок обдувает его со всех сторон. И вдруг от тяжести облачко не выдержало и покачнулось, и все снежинки дружно закружились в воздухе. Они все такие красивые, лёгкие и пушистые. Упали на снежную полянку и стали танцевать танец снежинок. Лёгкий ветерок раскачивает снежинки то вправо, то влево, кружит их в весёлом танце. Но тут подул сильный ветерок, и все снежинки разлетелись в разные стороны.

Ветер успокоился, все снежинки опять собрались вместе на снежной полянке, образуя красивые сугробы.

А теперь нам пора возвращаться. Раз, два, три — вот опять, ребята, мы. Открываем глазки.

V. Рефлексия

Цель: организация обратной связи, развитие самооценки.

Упражнение «Моё состояние»

Предложить детям оценить своё состояние поднятием рук вверх. Чем выше подняты руки, тем лучше дети себя ощущают и наоборот.

VI. Солетерапия

Рисование солью на столе с тёмным фоном.

Рисование происходит непосредственно пальцами по соли, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а также способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Манипулируя сыпучими материалами, ребёнок избавляется от негативных эмоций, снимаются стрессы, внутренние зажимы, во время рисования ребёнок испытывает чувство радости и вдохновения от получившегося рисунка, так как рисунки получаются разнообразными и непредсказуемыми. Тем самым развивается координация, воображение, улучшается память и все мыслительные процессы.

Также соль обладает лечебным и дезинфицирующим эффектом, при рисовании вдыхая пары соли, идёт профилактика заболеваний носоглотки, конъюнктивита и щитовидной железы.

Тема «Волшебная снежинка»

Предложить детям изобразить самую необычную снежинку и рассказать о её настроении и характере. Психолог предлагает рассказать о своём рисунке детям по их желанию.

VII. Эмоционально-положительная оценка

Цель: подведение итогов занятия.

Психолог: Молодцы, ребята! Вы сегодня очень хорошо занимались. Я прощаюсь с вами, до встречи!