

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

На протяжении учебного года мы с вашими детьми много занимались и играли.

И среди всех занятий по подготовке к школе всегда находилось время для отдыха, а вернее обучению навыкам саморегуляции.

Для того чтобы закрепить уже полученные знания и продолжить дальнейшую работу, предлагаю вам конспект занятия, который вы можете провести со своим ребенком самостоятельно. Все предельно просто и понятно, самое главное – это позитивный настрой вас и вашего ребенка.

Если у вас есть возможность, можете отправить фотографии выполненных детьми работ на электронную почту: andreeva_e.a@bk.ru

Желаю удачи!

*С уважением,
педагог-психолог МДОУ «Детский сад №101»
Андреева Екатерина Александровна*

Конспект занятия «Удивительное море»

Цель: развить воображение, образное мышление.

Задачи:

1. Упражнять детей в напряжении и расслаблении мышц спины, ног, кистей рук.
2. Фиксировать внимание детей на приятном состоянии расслабления, вызывать ощущение общего покоя.
3. Снять психоэмоциональное напряжение и утомляемость.

Ход занятия

1. Упражнение на расслабление мышц ног. "Палуба".

Видел ли ты когда-нибудь море? Именно на море мы с тобой сегодня и отправимся! Будем путешествовать и отдыхать, устроим настоящий отпуск. А направимся мы туда на корабле!

Представь себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

*«Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
а другую расслабляем.»*

2. Упражнение «Улыбнись – рассердись».

Вот мы и приплыли! Давай сядем. Давай представим, что у нас на море светит яркое теплое солнце. Такая погода нравится всем! Давай улыбнемся – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг появились огромные серые тучи: мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. Подул ветер и облака быстро уплыли, снова выглянуло солнце – и снова все хорошо, мы улыбаемся.

3. Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «5.0 Прибой и брызги» на сайте <https://audiobaby.net/muzyka/zvuki-prirody>

Вот мы и оказались на пляже! Пришло время отдохнуть и позагорать!

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие.

Дальше читайте текст медленно, с паузами. Нужно предоставить ребенку возможность отдохнуть и всё представить. Если ребенку захочется вслух

комментировать, что он видит – спокойно говорите, что у него будет возможность все вам рассказать, а сейчас нужно отдыхать и наслаждаться видом.

Ложись удобно, так, что бы твои ручки и ножки отдыхали и закрывай глазки. Представь, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Нам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят тебя по лицу, ручкам, ножкам, по животу...

Здесь можно нежно гладить ребенка по названным частям тела

Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Позвольте ребенку полежать под звуки природы еще пару минут.

А теперь открывай глазки и вставай. Давай протянем ручки к солнышку и запоем все ощущения, которые оно нам подарило.

Обсудите с ребенком, смог ли он все представить, что он увидел, удалось ли отдохнуть и получить удовольствие. После обсуждения садимся за рабочий стол.

4. Пальчиковая гимнастика

Прежде чем я расскажу тебе, что мы будем делать дальше, давай разомнем пальчики.

1) Колечко (см. рисунок)

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2) Кулак - ребро – ладонь (см. рисунок)

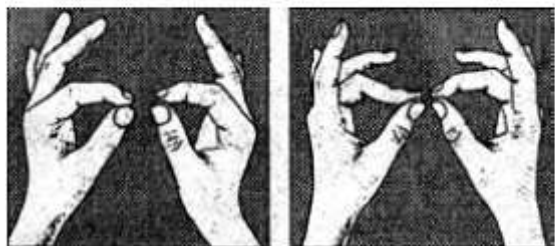
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Сжатая в кулак ладонь (команда «Кулак»), ладонь на плоскости («Ребро»), распрямленная ладонь на плоскости стола («Ладонь»). Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. Говорить команды «Кулак-ребро-ладонь» должен взрослый, ребенок повторяет ровно в том темпе, который звучит. Сперва медленно, к концу ускоряться.

3) Лезгинка (см. рисунок)

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените

положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

1. Колечко.



2. Кулак—ребро - ладонь,



3. Лезгинка.



5. Дидактическая игра «Неоконченный рисунок».

Для упражнения потребуется бланк с заданием (см.приложение), простой карандаш, цветные карандаши

Посмотри, один художник после путешествия на море нарисовал всё, что там увидел. Как ты думаешь, ему это удалось? Все ли здесь понятно? Я предлагаю тебе помочь ему и дорисовать все предметы.

6. Подведение итогов

Наше путешествие подходит к концу. Что тебе понравилось больше всего?

Когда ты устанешь, то можешь всегда так лечь и отдохнуть под разные звуки природы, представлять как ты гуляешь или также ляжешь на пляже.

