

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

На протяжении учебного года мы с вашими детьми много занимались, познакомились с жителями «Страны настроения», представляющими основные эмоции человека, учились дружить, изучали свой внутренний мир, узнали правила этикета и многое другое.

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.

Занятие длится 25 минут, но каждый ребенок работает в своем темпе, поэтому возможно, что какие-то задания вы сделать не успеете. Это не страшно! Творческие задания и задания на бланках можно доделать в любой другой момент. Не стоит заставлять ребенка продолжать работу, если он уже устал.

Перед началом занятия спросите у своих детей, что они помнят из наших с ними занятий. Какие задания и игры им нравились больше всего. Это позволит ребенку вспомнить занятия и настроиться на дальнейшую работу.

Если у вас есть возможность, можете отправить фотографии выполненных детьми работ на электронную почту: [andreeva\\_e.a@bk.ru](mailto:andreeva_e.a@bk.ru)

***Желаю удачи!***

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

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «Я ОСОБЕННЫЙ»

### Цели:

1. способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств;
2. учить детей понимать себя, свои желания, чувства, положительные качества;
3. развивать самосознание;
4. снять телесное и эмоциональное напряжение.

**Материалы:** бланки с заданиями (см. приложение), простые и цветные карандаши, музыкальное сопровождение

### План:

#### *I этап. Организационный*

Не стоит начинать занятие сразу за столом. Можете сесть на диване, кресле, можно даже сесть на ковер, главное, чтобы и вам и ребенку было комфортно, но при этом ничего не отвлекало.

#### *II этап. Мотивационный*

*Сегодня на занятии мы получше узнаем друг друга и увидим, что каждый из нас особенный.*

#### *III этап. Практический*

##### **1. Беседа**

*Ну-ка, дай я на тебя посмотрю. У всех есть глазки, два глазика у тебя? У всех есть носик, у всех ротик, зубки, по две ручки, ни у кого нет трех? А-а-а, так мы с тобой одинаковые, и все дети одинаковые.*

Взрослый выдерживает выразительную паузу на слове «одинаковые», давая ребенку возможность прийти в себя и возмутиться. Когда ребенок возмутится: «Мы разные», взрослый говорит: «Да где же мы разные? Вот ноги, вот руки, вот уши, и т. п. А, волосы разные? Характер разный? Хорошо, ты меня убедил, давай разберемся, чем мы отличаемся друг от друга». Ребенок вместе со взрослым перечисляют, чем отличаются друг от друга: характер, возраст, внешность, привычки, мысли, внутренний мир.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

**На этом этапе ребенок должен сесть за рабочий стол.**

**Следует оказывать помощь при выполнении задания, если она требуется, но не стоит всё выполнять за ребенка, только подсказать, направить, объяснить.**

**За столом следить правильно ли ребенок держит карандаш, ножницы и т.д., прямая ли осанка.**

**И не забывайте хвалить ребенка за правильно выполненное задание, подбадривать, если что-то не получается!**

#### *2. Пальчиковая гимнастика «У девочек и мальчиков»*

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*(пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок)*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

*(ритмичное касание пальцев обеих рук)*

Раз, два, три, четыре, пять.

*(поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца)*

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

*(руки вниз, встряхнуть кистями)*

### **3. Задание «Это чье?» (на бланке)**

*Посмотрите и найдите здесь игрушки для мальчиков, их обведите зеленым цветом, а игрушки для девочек обведите оранжевым.*

### **4. Задание «Кто лишний?» (на бланке)**

*Найдите в каждой группе лишнего ребенка, обведите его. Объясните свой выбор.*

### **5. Медитативное упражнение «Волшебный цветок»**

Звучит спокойная музыка (например, можно включить классическую музыку <https://audiobaby.net/muzyka/klassicheskaja-muzyka>)

*Я хочу пригласить тебя в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу тебе, как можно вызывать у себя приятные ощущения.*

*Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха ...*

*А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся...*

*Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны...*

*Представь теперь, что ты – один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплему солнечному свету...*

*А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается.*

*Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотри цвет его лепестков...*

*Посмотри, как ярко они сияют... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: «Какой красивый цветок! Он так нравится мне!» Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела.*

*Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения...*

*А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в класс бодрым и отдохнувшим.*

## **6. Творческая работа «Волшебный цветок»**

Предложите ребенку нарисовать тот цветок, которым он себя представил. Пусть расскажет вам о своей работе.

### ***IV этап. Рефлексивный***

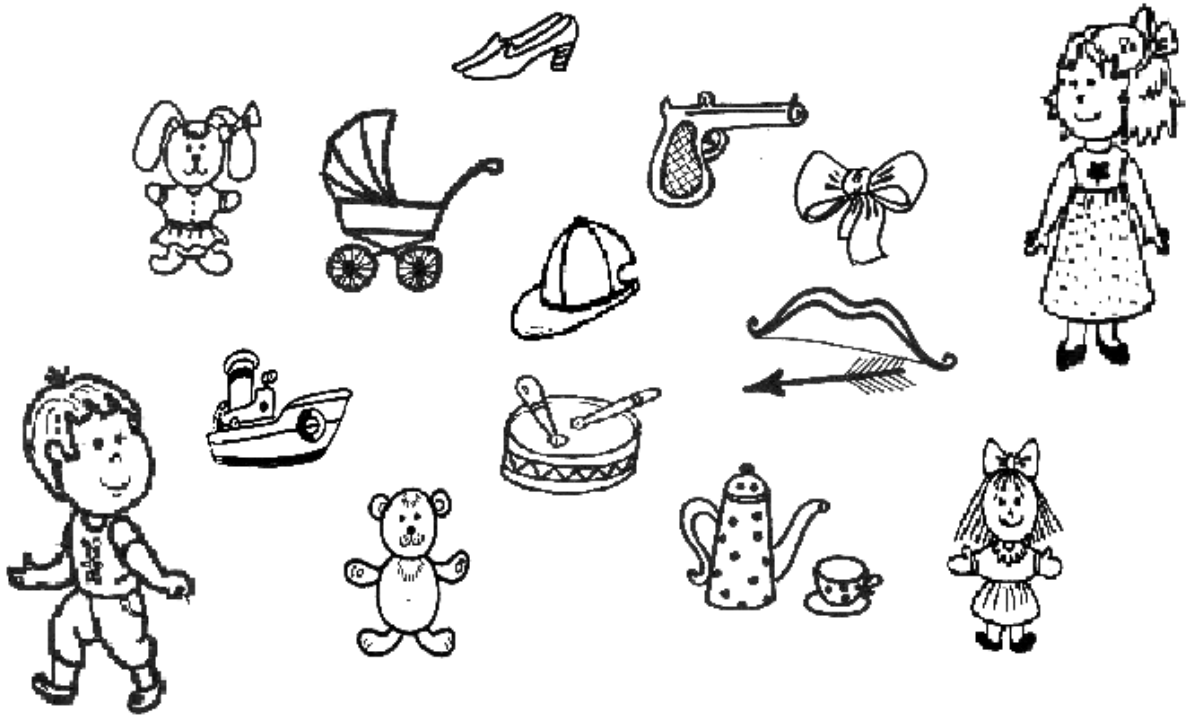
#### **Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания**

*Чтобы представить себе, кто мы такие, какие мы удивительные и уникальные, ни на кого не похожие, давайте мы дома, как только проснулись, только-только открыли глазки, не причесываясь, не умываясь, сразу же побежим к зеркалу. Удивимся себе – кто же мы такие, какие мы интересные, ой, какие у меня веснушечки, какие реснички, какие у меня зубки. Вы посмотрите на себя в зеркало и расскажите потом мне, кого вы там увидите, что вам понравится, что нет.*

*А сегодня наше занятие заканчивается. До свидания!*

### Задание «Это чье?»

Посмотри и найди здесь игрушки для мальчиков, их обведи зеленым цветом, а игрушки для девочек обведи оранжевым.



### Задание «Кто лишний?»

Найди в каждой группе лишнего ребенка, обведи его. Объясни свой выбор

