

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

Желаю удачи!

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

Конспект занятия «Чудесная полянка»

Задачи:

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

Материалы: музыкальное сопровождение, любые средства рисования: цветные карандаши, мелки, краски и т.д., чистый лист.

Ход занятия:

I этап. Организационный

1. Приветствие «здравствуйте!»

Давай возьмемся за руки и скажем «Здравствуйте!», шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим.

II этап. Мотивационный

1. Вводная беседа о релаксации, о значении отдыха, расслабления жизни людей.

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.

Начните занятия с вопросов:

- *Как ты считаешь, для чего людям нужно отдыхать?*
- *Как люди отдыхают? (во сне, лёжа на диване, кровати и пр.).*
- *А устают, ли у людей руки? (Да), От чего? (если долго рисовать и писать, поднимать тяжести). Какие еще части тела могут устать? (ноги из-за долгой прогулки, голова из-за шума и т.д.)*
- *Что ты делаешь, когда устанешь? (ложусь спать, рисую, смотрю мультики)*

Сегодня мы отправимся с тобой в путешествие на чудесную полянку и немного отдохнем.

2. Релаксационное упражнение «Загораем».

Дети примерно в течение 1 минуты рассматривают, что делается за окном (светит солнце, дует ветер, играют дети и т.п.) Затем дети мысленно переносятся на воображаемую летнюю полянку. Все ложатся на ковер, закрывают глаза, расслабляют все тело – «загорают».

3. Упражнение «Надоедливая муха».

Детям предлагается представить, что вдруг прилетела надоедливая муха. Никому шевелиться не хочется, так приятно лежать на солнышке! Но муха села на лоб. Чтобы ее прогнать, нужно пошевелить бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгать. Она перелетела на щеки – нужно поочередно надуть щеки. Села муха на нос – пошевелить носиком, наморщить его и т.д.

Взрослый: *Муха улетела, мы продолжаем загорать.*

4. Упражнение «Жуки».

Взрослый: *Но на пляже много и других насекомых. Мимо нас ползет жук! Давай изобразим жука вместе.*

Дети ложатся на спину, изображая жуков, и трясут вверху руками и ногами, стараясь как можно больше расслабить мышцы кистей и ступеней. (Повторить 3 раза по 30 секунд).

Дать детям возможность в расслабленном состоянии полежать на ковриках, прислушаться к себе.

5. Релаксация «Бабочка»

Звуковое сопровождение упражнения: <https://audiobaby.net/muzyka/zvuki-prirody/priroda-5>

Взрослый: *Ляг удобно, так, что бы твои ручки и ножки отдыхали, и закрывай глазки.*

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.

Взрослый: *Закрой глаза и слушай мой голос. Дыши легко и спокойно. Мы с тобой все еще лежим на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой ты видишь великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследи за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны.*

Теперь вообрази, что ты бабочка, что у тебя яркие красивые и большие крылья. Почувствуй, как твои крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайся ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляни на пестрый луг, над которым ты летишь. Посмотри, сколько на нем ярких цветов. Найди глазами самый красивый цветок и постепенно начинай

приближаться к нему. Ты чувствуешь аромат своего цветка. Медленно и плавно ты садишься на пахучую серединку цветка. Вдохни еще раз его аромат.

Позвольте ребенку полежать под звуки природы еще пару минут.

Взрослый: *Открывай глаза. Расскажи мне о своих ощущениях, какой бабочкой ты был? Какой был цветок?*

6. Рисунок бабочки

Предложите ребенку нарисовать всё что он увидел. Можно использовать любые средства рисования: цветные карандаши, мелки, краски и т.д.. Не помогайте ребенку рисовать, пусть рисует так, как ему «приснилось», как умеет. Не критикуйте рисунок, хвалите старания ребенка.

Закончите фразой: *«Пусть этот рисунок напоминает тебе о твоём путешествии и тех приятных эмоциях, что ты испытал».*

IV этап. Рефлексивный Подведение итогов, рефлексия.

Взрослый: *Сегодня мы путешествовали по полянке и заодно познакомились с разными способами отдыха. Какой тебе понравился больше всего? Что ты будешь использовать, если устанешь?*