

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПСИХОГИМНАСТИКИ**

**ТЕМА:** «Прогулка в зимний лес».

**ЦЕЛЬ:** формирование эмоциональной грамотности у детей дошкольного возраста

**ЗАДАЧИ:**

- формировать умение изображать отдельные эмоциональные состояния (эмоции радости, удивления, огорчения и обиды);
- познакомить младших школьников с элементами невербального общения (мимикой, жестами, позой, походкой);
- корректировать настроение и отдельные черты характера ребёнка (коррекция хвастовства);
- учить детей понимать свои и чужие эмоции;
- привлечь внимание детей к совместному занятию;
- дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки;
- учить снимать психоэмоциональное напряжение.

### **I. РАЗМИНКА**

1) Коммуникативная игра «ток».

(Дети встают в круг, держась за руки и передают по кругу «ток»; по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа, здороваются)

– Ещё поздороваемся, громко!

– А теперь глазами!

2) – Сегодня мы отправимся в зимний лес!

– На чём можно поехать?

имитация движения поезда от поезда наш идёт, колёса стучат,

А в поезде этом ребята сидят.

«Чу-чу-чу, чу-чу-чу», – гудит паровоз.

Далеко, далеко ребят он повёз.

– Стоп! Приехали! Посмотрите вокруг. Какая красота! (эмоции радостного восхищения)

– А сколько деревьев! Какие деревья растут в лесу?

– Покажите, какие они высокие?

– А под ними растут кусты. Они не такие высокие. А какие? Покажите. А под кустами растёт трава, мох. Покажите, какая низкая трава, а мох ещё ниже.

– Ещё в лесу много разных животных, они издают разные звуки, так они разговаривают между собой. Покажите животных, каждый – своё, а мы попробуем угадать, кого вы показали.

– имитация: движения на лыжах

Мы отправимся в глубину леса. Снег в зимнем лесу глубокий, мы можем провалиться. Наденем лыжи, на руки варежки, возьмём в руки палки и поедem по одной лыжне, чтобы не заблудиться и не налететь на дерево.

– Сначала шагом, а потом отталкиваясь двумя руками!

### **II. ГИМНАСТИКА**

– Остановились! Посмотрите. (руки «козырьком», «биноклем», всматриваются)

– быстро прыжки

Кто там кувыркается? Это маленькие зайчики, которые убежали от мамы-зайчихи. Прыгаем быстро-быстро, как мячики, легко. Прыжки небольшие ведь у зайчиков ещё маленькие ножки. Радуюсь, что убежали.

– медленно прыжки

А вот и мама-зайчиха. Она прыгает по полянке, ищет своих зайчат. Мы, как мама-зайчиха, прыгаем медленно, большими прыжками. Ноги у неё большие, сильные. Внимательно смотрит по сторонам, где зайчата?

– Ах, вот они! (эмоция радости встречи)

А в это время...

*Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив руки над головой, пальцы раздвинуты.*

*По-лосиному красиво*

*Ходит лось в лесу густом.*

*Бег на носках*

*По-мышинному пугливо.*

*Семенит мышонок в дом.*

*Прыжки на двух ногах вправо-влево*

*И по-заячьи зайчишка*

*Всё спешит запутать след.*

*По-медвежьи ходит мишка,*

*Дети ложатся на спину на ковёр и закрывают глаза*

*Косолап он с детских лет.*

*Обошёл Мишутка лес*

*И в берлогу спать залез.*

*Лапу в пасть засунул он*

*И увидел сладкий сон.*

*Дети на спину легли*

*И, как Мишка, видят сны.*

*Тише, тише, не шумите*

*Наших деток не будите!*(звучит музыка)

### **III. РЕЛАКСАЦИЯ**

Инструкция педагога: *Лягте в удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро на берегу моря. Лето. Небо голубое, солнце ярко светит. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежестъ морской воды. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх. На небе появилось белое-белое, пушистое облако. Оно медленно проплывает над вами и растворяется на голубой глади неба. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза и возвращаемся в наш зимний лес.*

– Что видели во сне?

– напряжение

Ой, кто это сидит на ветке? Кар-кар-кар! Это любопытная ворона прилетела. Села

на ветку дерева и смотрит по сторонам, вдруг увидит что-то интересное! Присядьте, обхватите лапками веточку. Шею вытяните то в одну, то в другую. Посмотрите вверх, а теперь вниз. Шея напряжена, смотрите с любопытством: что же там такого интересного?

– расслабление

Крутила головой ворона, так устала, что заснула на ветке. Уронила голову на грудь, голова тяжёлая, никак её не поднять.

– Что-то стало холодать.

Что-то стал мороз крепчать!

– Покажите, как нам холодно, мы греем руки.

#### **IV. ФИЗПАУЗА**

*Пауза – упражнение для коррекции зрения*

*Как подул Дед Мороз –*

*В воздухе морозном*

*Полетели, закружились*

*Ледяные звёзды.*

*Кружатся снежинки в воздухе морозном.*

*Падают на землю кружевные звёзды,*

*Вот одна упала на мою ладошку.*

*Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.*

(Н.Нищева)

(Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок.)

*Мы снежинку увидали, –*

*Со снежинкою играли.*

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

*Снежинки вправо полетели,*

*Дети вправо посмотрели.*

(Отвести снежинку вправо, проследить движения взглядом)

*Вот снежинки полетели,*

*Глазки влево посмотрели.*

(Отвести снежинку влево)

*Ветер снег вверх поднимал*

*И на землю опускал...*

(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз)

*Дети смотрят вверх и вниз.*

*Всё! На землю улеглись.*

(Присесть)

#### **V. ОБЩЕНИЕ**

-медленно

Пока мы отдыхали, между деревьями показалась лиса. Она крадёт. Покажите, как она мягко наступает своими лапками на мох. Ни одна ветка не хрустнет под её лапами.

–замирание

Но вдруг лиса увидела впереди маленькую серенькую мышку. Она сразу затаилась, замерла, пригнула голову, внимательно смотрит на мышку.

–резко

И вдруг она резко бросилась на мышонка.

Но мышонок шустрый, он успел юркнуть в норку. Убежал от лисы и сразу загордился, расхвастался. Вскочил на пенёк и запел:

*Какой чудесный день,*

*Какой чудесный пень,*

*Какой чудесный я*

*И песенка моя!*

*Вот какой я смелый, вот какой я хитрый!*

*А вы все трусы. Только я храбрый!*

(все дети показывают хвастливого мышонка)

Обиделись остальные мышата на хвастунишку: «Не будем с тобой играть. Ты нас обзываешь трусами. Уходи от нас!»

– Дети, какой совет можно дать мышонку-хвастунишке? Давайте покажем, как отвернулись от мышонка друзья и как он просил прощения. (тренинг со сменой ролей)

Мышонок понял, что хвастаться не надо, лучше быть скромным. Покажите, как простили мышата хвастунишку.

Мышата все вместе поиграли в снежки, вылепили снежную бабу (имитация движений). А теперь они дружно прощаются с нами. Покажите, как?

## **VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

– А нам пора в класс на урок. Давайте встанем в круг, пожелаем друг другу всего хорошего! Я желаю...

(Коммуникативная игра «Пожелание»)

–Пора в класс. Садимся в поезд. Вперёд!

**ВЫВОД:** Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно взволнован, возбужден или, наоборот, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для того чтобы, появилась возможность управлять ими, необходимо научить детей расслаблять мышцы. Эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем при недостаточно полном расслаблении мышц. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определенные группы мышц.

Предлагаемые упражнения по выработке навыков релаксации у детей младшего школьного возраста можно проводить в общеобразовательной школе.

**Литература:**

1. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2004.