

## **«Не боимся ничего»**

**Подготовила:**

Домащенко Е.В., педагог – психолог  
МБДОУ «Детский сад №10  
комбинированного вида  
г. Новый Оскол Белгородской области»

**Цель:** коррекция и профилактика эмоционального неблагополучия через эмоционально – творческое развитие, снятие тревожности, развитие способности видеть положительное в себе и других, развитие воображения, снятие мышечных зажимов, психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** магнитофон, аудиозаписи аутотренинга «Морское дно», песни «От улыбки», медленной музыки, шапочки – маски Лисы, Зайца, Утенка.

### **Ход занятия:**

Дети здороваются с ведущим.

Выполнение ритуального действия «Поделись улыбкой своей и передай комплименты соседу по кругу».

### **Программа «Морское дно»**

Ведущий. Ребята, сегодня мы с вами побываем в удивительном сказочном морском царстве. Опустимся с вами глубоко – глубоко на дно моря и посмотрим, какие чудесные загадочные морские существа живут там. Сядем на коврик, закроем глаза. Вот мы с вами и на берегу моря (включается запись).

Обсуждение по кругу, кого и что дети видели на морском дне или на поверхности воды.

### **Этюд «Собака лает и хватает за пятки»**

Ведущий. Сегодня мы с вами сначала послушаем историю, а потом ее проиграем. Речь пойдет о собаке, которая хочет схватить мальчика за пятку. Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног.

Во время этюда звучит музыка Г.Фрида «Появление большой собаки».

Дети проигрывают сюжет. Самостоятельно выбирают роли – собаки, хозяина, мальчика.

Ведущий. Ребята, кто из вас боится собак? Каких вы опасаетесь собак? Может быть, кто – то из ваших знакомых тоже боится собак? А на кого-нибудь нападала собака? Где вы это видели? На самом деле собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если собака сидит и сторожит что-нибудь (сумку, дом, машину) не подходите к ней. Она на работе.

### **Подвижная игра «Зайки»**

Все дети превращаются в смелых зайчиков, а один – в грозного сердитого волка (самостоятельный выбор масок). Дети выполняют все движения соответственно содержанию стихотворения. По сигналу «Волк зубами щелк» весело разбегаются в свои «домики» - запрыгивают на свой стул.

Зайки по полю гуляли (3 раза).

Зайки траву щипали (3 раза).

На одной ноге скакали (3 раза).

Громко букву «А» («У», «О», «Е») кричали (3 раза).

-А-А-А-А-А-А!

Вдруг из чащи волк –

Зубами щелк!

### **Танец «Умиравший лебедь»**

Дети входят в роль персонажа танца, выполняя спонтанные движения так, как они себе представляют.

### **Упражнение «Олени»**

Дети представляют себе, что они олени. Подняли руки над головой, скрестили их, широко расставили пальцы: вот какие рога у оленя! Напрягите руки, они стали твердыми. Нам трудно и неудобно держать так руки, напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох – выдох.

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,  
Расправил плечи.  
Руки – снова на колени.  
А теперь немножко лени...

Подведение итогов занятия.

**Упражнение «Поделись улыбкой своей и передай комплименты по кругу».**

**Список литературы:**

1. Алябьева Е. А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Метод. пособие [Текст] – Изд. 2-е перераб., доп.- М.: ТЦ Сфера, 2009. – 160 с.
2. Веприцкая Ю. Е. Развитие внимания и эмоционально – волевой сферы детей 4 – 6 лет: разработки занятий, диагностические и дидактические материалы [Текст] /сост. Ю. Е. Веприцкая. – Волгоград. Учитель, 2010. – 123 с.
3. Лесина С. В. Коррекционно – развивающие занятия: комплекс мероприятий по снижению эмоционального напряжения [Текст] /сост. С. В. Лесина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 164 с.