**Сохранение и укрепление психического здоровья дошкольника в условиях ДОУ**

**(из опыта работы педагога-психолога Дигуровой Я.О.)**

Одной из задач детского сада, в котором я осуществляю свою профессиональную деятельность, является: сохранение и укрепление психического здоровья дошкольника. МБДОУ №65 посещают 323 воспитанников, среди них дети из полных и неполных семей, из многодетных семей, большинство родителей воспитанников имеют высшее образование. “Сложные дети”, или “проблемные дети”… Эти категории детей в нашем детском саду составляют небольшой процент, однако доставляет трудности во взаимодействии в системе “педагог – ребенок”. Проведя анкетирование среди педагогов, выяснилось, что воспитатели не всегда находят оптимальные способы взаимодействия с такими детьми, имеют потребность в повышении психологических знаний по взаимодействию с агрессивными, гиперактивными, тревожными детьми и, именно поэтому, я считаю целесообразным проводить психологическую работу по данной теме.

Теоретико-методологическую основа, на которую я опиралась при обобщении опыта моей работы: теория психического развития ребенка (Л.С. Выготский); принцип системного подхода в психологии (В.А. Барабанщиков, Б.Ф. Ломов); теоретические представления о проблеме саморазвития и профессионального роста педагога (А.К. Маркова), теоретические представления отечественных исследователей (Г.Э. Бреслав, Л.М. Семенюк, Р.В. Овчарова). Также при проведении данной психологической работы я использовала труды следующих авторов: Е.А.Алябьевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Шевченко Ю.С., Кряжевой Н.Л., К. Фопель.

Проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают психические нагрузки. В обычной жизни ребенок постоянно окружен вниманием и заботой, и, казалось бы, поводов для беспокойства быть не должно. Но и среди детей, воспитывающихся в полной семье, наблюдается высокий процент неврозов, появление которых обусловлено разными факторами. Очень многие из них носят социально-психологический, социально-экономический и социально-культурный характер. Основой профилактики эмоционального неблагополучия, охраны психологического здоровья дошкольников является укрепление их нервной системы через создание благоприятной атмосферы взаимного доверия и уважения в детском саду и дома, удовлетворение их эмоциональных потребностей, осуществление поддержки, выявление с психологом, родителями, педагогами причин психологической дисгармонии каждого ребёнка, а также обучение детей приемам регуляции эмоциональных состояний.

**Основные этапы организации психологической работы**

На **первом этапе**(первая половина 2016–2017 уч.г.) изучались различные подходы к понятиям агрессии, тревожности, гиперактивности, рассматривались особенности поведения данных категорий детей, а также анализировалась литература по проблеме психологического сопровождения проблемных детей в ДОУ. На **втором этапе**(вторая половина 2016–2017 уч. г. – первая половина 2017–2018 уч.г.) разрабатывался алгоритм психологической работы с агрессивными, тревожными, гиперактивными детьми, в ходе которого были проведены занятия с проблемными детьми. На **третьем этапе** (вторая половина 2017–2018 уч. г.) - продолжение занятий с детьми, осуществление обобщения и систематизации результатов работы и оформление методических рекомендаций по организации работы с проблемными детьми для педагогов-психологов ДОУ.

**Научная новизна данного опыта работы** заключается в следующем: обоснованы понятия “агрессивность”, “тревожность”, “гиперактивность”, выявлены особенности психологической работы проблемных детей в условиях ДОУ.

**Цель обобщения опыта моей работы**: выявить и обосновать условия психолого-педагогического сопровождения проблемных детей старшего дошкольного возраста (агрессивных, гиперактивных, тревожных) с целью обеспечения динамики снижения нежелательных личностных проявлений. Достижение поставленной цели я реализовываю в процессе последовательного решения следующих задач:

* проанализировать методическую литературу по проблеме психолого – педагогического сопровождения проблемных детей в ДОУ;
* провести диагностическую, просветительскую работу с педагогами МБДОУ по данной проблеме;
* подобрать диагностические методики с целью выявления причин негативного поведения дошкольников и последующего выбора эффективного инструментария для его коррекции, перехода энергии детей в позитивное русло;
* составить конспекты занятий с детьми и проводить коррекционно-развивающую работу с проблемными дошкольниками;
* осуществлять психопрофилактическую, просветительскую, консультативную работу педагога-психолога с родителями воспитанников проблемных детей;
* провести мониторинг результативности занятий с дошкольниками.

При проведении психологической работы с проблемными детьми я руководствовалась следующими **принципами**:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи психологической работы.

4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коррекции нежелательных личностных проявлений у детей старшего дошкольного возраста.

5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья.

Я считаю, что материал, представленный в обобщении опыта, моей работы будет способствовать эффективному снижению уровня агрессивности, тревожности и других нежелательных личностных проявлений старших дошкольников, формированию профессиональной компетентности педагогов ДОУ в сфере взаимодействия с проблемными детьми, гармонизации детско-родительских отношений. Созданные методические практические материалы для работы с агрессивными, тревожными, гиперактивными детьми могут использоваться педагогами, психологами ДОУ при подготовке и проведении родительских собраний, лекториев для родителей, в индивидуальной работе с родителями.

Реализация поставленных задач проводилась по основным направлениям деятельности педагога - психолога: психологическое консультирование, психопрофилактика, психодиагностика, коррекционно-развивающая работа. Психологическую работу я строила со всеми участниками образовательного процесса: с детьми, родителями дошкольников и педагогами.

**Цель работы педагога-психолога с родителями:**гармонизация детско-родительских отношений.

В соответствии с этой целью я ставила следующие задачи в работе с родителями:

* формировать у родителей способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности своего ребенка;
* осуществлять психолого-педагогическое просвещение с целью повышения психологической грамотности;
* обучить эффективным способам общения с сыном или дочерью.

Работая в сфере образования десятый год, анализируя психологическую литературу, можно отметить то, что в последнее время возросло количество обращений родителей воспитанников к педагогу-психологу с жалобами на негативные проявления в поведении детей, в первую очередь на частые проявления у воспитанников агрессивности и тревожности. Родители все чаще обращаются ко мне со следующими вопросами: “Как бороться с проявлением агрессивности, склонности к агрессии?”, “Как мы, родители, можем помочь избавить от страхов, тревожности своего малыша?”, “Гиперактивный ребёнок… Как с ним справиться?”. Просвещение родителей по интересующим их вопросам, индивидуальное консультирование, анкетирование родителей позволяет добиться тесного взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения при коррекции нежелательных отклонений в поведении. Для родителей я провожу индивидуальные беседы, тематические консультации в рамках выступлений на родительских собраниях, лекториев, по проблемам личностного развития детей, возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

Тематика встреч формируется на основе актуальных запросов родителей: “Детские страхи”, “Тревожные дети”, “Возрастные особенности детей” и др. В каждой группе создана папка “Консультации педагога-психолога для родителей” с тематическими консультациями. Второй год в детском саду я применяю такую форму работы с родителями как “Почта доверия” и считаю её эффективной формой взаимодействия между психологом и семьей. Также в рамках индивидуальных консультаций я предоставляю родителям воспитанников информационные буклеты с рекомендациями психолога по интересующим их вопросам.

**Работа педагога-психолога с дошкольниками**В практике психологической работы с агрессивными, тревожными, гиперактивными детьми я применяю следующее:

* проверяю соответствие жалоб родителей/педагогов истинному положению вещей (т.е. необходимо исключить субъективизм у взрослых в оценке поведения ребенка);
* анализирую жалобы и претензии к ребенку и взаимоотношения его с тем, кто обращается к психологу, поскольку не исключено, что негативные проявления носят избирательный характер;
* изучаю личность ребенка с помощью диагностических методов, беседую с родителями, педагогами воспитанников.

Я уделяю особое внимание ближайшему окружению дошкольников, в первую очередь семьи. Индивидуальную коррекционную работу с агрессивными детьми я провожу по следующим направлениям: обучение дошкольников способам выражения гнева в приемлемой форме, приемам саморегуляции, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях, формирование эмпатии; с гиперактивными дошкольниками - саморегуляции, развитие внимания, контроля поведения; отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками; работа с гневом, с тревожными детьми - повышение самооценки дошкольников, обучение приемам саморегуляции. Игры, направленные на коррекцию агрессивности, тревожности, гиперактивности представлены в таблице (см. [Приложение № 1](http://festival.1september.ru/articles/584684/pril1.doc))

В нашем дошкольном учреждении имеется отдельный кабинет психолога, необходимое оборудование для проведения коррекционных занятий (см. [Приложение №](http://festival.1september.ru/articles/584684/pril2.doc)2). Я изучила и проработала методическую литературу. Материал в ней направлен в основном на развитие психических процессов и на снятие психомышечного напряжения (релаксацию).

В то же время, разработанный мной цикл занятий ориентирован на коррекцию детского поведения, так как волшебная среда, в которую попадает ребенок, меняет стиль его поведения, что и подтвердилось при дальнейшем анализе эффективности цикла занятий. Игры были мной модифицированы под целостный сюжет занятий, чтобы дети, попадая в волшебную комнату, целиком погружались в сюжет игры, не переключаясь на что-то другое.

Мною составлен и реализуется цикл занятий с детьми по психоэмоциональной коррекции, который называется “Интересные путешествия”. Конспект занятия приводится в [Приложении № 3](http://festival.1september.ru/articles/584684/pril3.doc).

Задачи цикла занятий:

* коррекция нежелательных личностных особенностей;
* формирование у детей представлений о своих сенсорных возможностях;
* развитие познавательной сферы и органов чувств;

- обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.

Основные методы, применяемые на занятиях: сказкотерапия, элементы телесной терапии, специальные упражнения, импровизация; аутотренинг с использованием записей релаксационной музыки.

Основные принципы моей работы в процессе коррекционно-развивающих занятий с детьми:

* признание индивидуальности, ценности, уникальности ребенка;
* уважительное, доброжелательное отношение к детям;
* недопустимость упреков и порицаний;
* обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребенка;
* постепенность коррекционного процесса.

Цикл занятий разработан для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и включает три этапа: диагностический, коррекционный и контрольный. Курс практических занятий проводится в составе коррекционно-развивающихся групп (5-6 детей), которые были сформированы на основе наблюдения и методов индивидуальной диагностики. Состав группы не определяется наличием какого-либо сходного признака, напротив, дети с разными проблемами (гиперактивные, агрессивные, тревожные) занимаются вместе. Продолжительность игрового занятия зависит от индивидуальных особенностей воспитанников и составляет от 25 до 40 минут. Курс состоит из десяти занятий, проводимых один раз в неделю. Занятия имеет свою тему и цель. Перевоплощаясь в определенный образ, дети с увлечением участвуют в занятиях.

**Диагностический этап.**В целях выявления особенностей психического развития детей, установления нарушений или отклонений в интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационно-личностной сферах в начале 2017-2018 учебного года мною было проведено плановое обследование двух старших групп детского сада. С помощью наблюдения изучались сведения о воспитанниках, получаемые от педагогов или родителей. В результате комплексного анализа выявились дети с агрессивностью, психомоторной гиперактивностью, неустойчивым настроением, тревожным состоянием, заниженной самооценкой. Для этих детей я проводила индивидуальную дополнительную диагностику по проективным методикам “Тест тревожности” (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен), “Несуществующее животное” (А.Л. Венгер)

На каждого ребенка, намеченного к прохождению курса игротренинга, заводится индивидуальный коррекционный лист, в котором кратко фиксируется причина назначения на занятия, что помогает при планировании дальнейшей работы с ребенком.

**Коррекционный (формирующий) этап**Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса.Я считаю своей главной задачей обучать детей приемам саморасслабления и снятию психомышечного напряжения (особенно с такими невротическими проявлениями, как возбудимость, страхи, агрессивность, истерические реакции). На индивидуальных занятиях я особое внимание уделяю обучению дошкольников релаксации, которое проводится в несколько этапов (см. [Приложении № 4](http://festival.1september.ru/articles/584684/pril4.doc)).

**Контрольный этап.**Данный этап представляет собой проведение оценки результативности проводимых занятий и заключается в сравнении показателей первичной (до начала занятий) диагностики с результатами обследования после занятий с акцентом на указанные в коррекционной карте отклонения в поведении.

Результаты наблюдений, мнений взрослых, диагностики обобщаются и анализируются, т.е. являются своего рода материалом, на основании которого готовится письменное заключение по итогам реализации проведенных занятий в отношении каждого ребенка. В нем резюмируются нарушения (отклонения) в поведении, выявленные до работы, используемые методы и приемы работы с данным ребенком, их эффективность (или неэффективность), общая оценка результатов и дальнейшие рекомендации родителям и педагогам.

Я планирую вносить также в свой план работы перечень мероприятий по контролю и дальнейшему наблюдению за детьми, которые проходят курс цикла занятий.

В результате второго года проведения психологической работы с детьми, имеющими отклонения в поведении, можно говорить о положительных промежуточных результатах: дети стали более уравновешенными, спокойными, уступчивыми, понимающими других (если говорить об агрессивных детях). Те дошкольники, кому данный цикл занятий был назначен для снижения тревожности, приобрели уверенность, более активно участвуют в играх и отвечают на занятиях.

Психологическая работа с детьми по психокоррекции получила положительную оценку со стороны родителей и воспитателей. По мнению заинтересованных взрослых, в результате прохождения курса занятий у детей наблюдается снижение агрессивности, тревожности, дошкольники стали увереннее в себе, стали относиться терпимее друг другу, а это значит, что у них формируется чувство сопереживания (эмпатия).

**Цель работы педагога-психолога с педагогами:**формирование толерантного отношения, поведения, развития коммуникативных навыков во взаимодействии с проблемными дошкольниками.

В соответствии с этой целью я ставила следующие задачи в работе с педагогами:

* формировать у педагогов способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности проблемных детей;
* развивать у воспитателей умение сотрудничать с данной категорией детей;
* повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов в вопросах взаимодействия с агрессивными, гиперактивными, тревожными детьми;
* способствовать коррекции психоэмоционального состояния у воспитателей (снятие психоэмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции).

В рамках повышения психологической и педагогической компетентности педагогов я провожу семинары-практикумы с использованием новейших достижений психологической науки по проблемам педагогического общения: (“Взаимодействие педагогов с агрессивными и тревожными детьми в ДОУ”, “Культура речи педагогов ДОУ”, “Гиперактивные дети: как правильно взаимодействовать с ними?”); тематические консультации: (“Игры, в которые играют…”, “Как повысить самооценку ребёнка?”, “Плохие слова”, “Как помочь ребенку справиться с отрицательными эмоциями?”, “Гиперактивный ребенок”, “Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста”, “Принципы работы с тревожными детьми”); выступаю на педсоветах (“Психологическое здоровье детей в ДОУ”, “Значение игротерапии в развитии ребенка”, “Использование релаксационных упражнений в педагогической практике”); использую такую форму как мини-лекции (“Детские страхи”, “Конфликты и пути их разрешения”, “Что рисуют наши дети (о рисунках агрессивных, тревожных, гиперактивных детей”); практические занятия с элементами тренинговых упражнений: “Пойми его чувства” (о принципах работы с проблемными детьми), “Навыки эффективного общения”, “Уравновешенный педагог – спокойные дети”, “Учимся толерантности”. При проведении таких мероприятий я активно использую ИКТ.

Таким образом, для сохранения психологического здоровья, социального благополучия и коррекции нежелательных личностных проявлений у проблемных дошкольников необходимо выполнение следующих условий:

* понимание актуальности психологической работы с проблемными детьми, поддержка со стороны администрации ДОУ;
* включение в профилактическую работу педагогического коллектива;
* толерантная позиция родителей и активное участие родителей во взаимодействии с психологом ;
* подбор диагностических методов и развивающих игр и упражнений, адекватных особенностям детей дошкольного возраста.

В Приложениях № [5](http://festival.1september.ru/articles/584684/pril5.ppt), [6](http://festival.1september.ru/articles/584684/pril6.doc) представлена презентация к опыту работы и текст к презентации.

**Список литературы**

1. Веракса, А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5–7 лет [Текст]: Пособие для психологов и педагогов / А.Н. Веракса. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 128 с.
2. Кокарева, А.В. Использование сенсорной комнаты в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в поведении [Текст] / А.В. Кокарева // Психолог в детском саду. – 2008. - № 4. – С. 74–79.
3. Краснощекова, Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тексты. Игры. Упражнения [Текст] / Н.В. Краснощекова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 299 с.
4. Кулакова, В.Д. Охрана психологического здоровья дошкольников [Текст] / В.Д. Кулакова //Воспитатель ДОУ. – 2009. - № 7. – С. 96–103.
5. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – СПб.: ООО Издательство “Речь”, 2001. – 190 с.
6. Психология [Текст]: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского,М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
7. Севастьянова, Т. Избавляемся от агрессии с помощью игры [Текст] / Т. Севастьянова // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 12. – С. 77–80.
8. Тимофеева, С.П. Записки рядового психолога о нерядовых проблемах детей [Текст] / С.П. Тимофеева // Воспитатель ДОУ. – 2009. - № 9. – С. 67–78.
9. Хусаинова, Г.Х. Коррекция детско – родительских отношений [Текст] / Г.Х. Хусаинова // Воспитатель ДОУ. – 2009. - № 2. – С. 113–117.
10. Яскова, О. Гиперактивность как психологический диагноз [Текст] /О. Яскова // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 8. – С. 108–113.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Игры, в которые играют агрессивные, гиперактивные, тревожные дети**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категории****Детей** | **Название игры** | **Цель игры** |
| **агрессивные** | «Обзывалки»(Кряжева Н.Л.) | Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме  |
| «Два барана»(Кряжева Н.Л.) | Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло  |
| «Доброе животное»(Кряжева Н.Л.) | Способствовать сплочению детей, учить понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать  |
| «Тух – тиби - дух»(Фопель К.) | Снятие негативных настроений и восстановление сил  |
| «Попроси игрушку»(Карпова Е.В., Лютова Е.К.) | Обучение детей эффективным способам общения  |
| «Прогулка с компасом» (Коротаева Е.В.) | Формирование у детей доверия к окружающим  |
| «Зайчики»(Бардиер Г.Л.) | Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их  |
| «Ласковые лапки» (Шевцова И.В.) | Снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым. |
| «Рубка дров» (Фопель К.) | Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся энергию и «истратить» ее во время игры |
| «Бумажные мячики»(Фопель К.) | Дать детям возможность вернуть бодрость и активность, снизить беспокойство и напряжение |
| **гиперактивные**  | «Кричалки-шепталки-молчалки» (Шевцова И.В.) | Развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции |
| «Разговор с руками»(Шевцова И.В.) | Научить детей контролировать свои действия |
| «Говори!»(Лютова Е.К., Монина Г.Б.) | Развитие умения контролировать импульсивные действия |
| «Броуновское движение»(Шевченко Ю.С.) | Развитие умения распределять внимание |
|  | «Передай мяч»(Кряжева Н.Л.) | Снять излишнюю двигательную активность |
| «Зеваки»(Чистякова М.И.) | Развитие быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции |
| «Запрещенное движение»(Кряжева Н.Л.) | Развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем |
| «Слушай хлопки» (Чистякова М.И.) | Тренировка внимания и контроль двигательной активности |
| «Давайте поздороваемся» | Снятие мышечного напряжения, переключение внимания |
| **Тревожные** | «Волшебный стул»(Шевцова И.В.) | Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. |
|  | «Слепой танец» | Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения |
|  | «Водопад» | Снятие мышечного напряжения |
|  | «Насос и мяч» | Расслабить максимальное количество мышц тела |
|  | «Винт» | Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса |
|  | «Дудочка» | Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ |
|  | «Воздушный шарик» | Снять напряжение, успокоить детей |

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**Назначение оборудования, используемого психологом для практических занятий с детьми**.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование оборудования | Назначение |
| Игровое тактильное панно «Домик» | Развитие разнообразных ощущений, тактильной чувствительности, восприятия в целом. |
| «Сухой» бассейн | Снижение уровня психоэмоционального напряжения, двигательного тонуса; развитие мышечного напряжения, кинестетической и тактильной чувствительности, пространственных восприятий и представлений; коррекция уровня тревожности, агрессивности. |
| Сенсорная тропа для ног | Развитие тактильных ощущений, профилактика плоскостопия. |
| Мягкое напольное покрытие | Стимуляция зрительных и тактильных ощущений, развитие восприятия и воображения. |
| Использование компьютерной графики | Развитие зрительного и тактильного восприятия, цветовосприятия, активизация внимания. Релаксация в процессе представления образов. |
| Музыкальный центр и набор CD-дисков | Обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Релаксация. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

 **«Путешествие в лес»**

*Цель:* получение эмоций удовольствия и радости; развитие памяти, на­блюдательности, слухового и зрительного внимания, мелкой моторики; пси­хомышечная тренировка.

*Оборудование и материалы:* колокольчик, сенсорная тропа, волшебный мешочек, орехи, морковка, яблоко, муляж гриба, «сухой» бассейн», релаксационная музыка.

*Ход занятия*

 *—* Ребята, сегодня мы с вами снова пойдем в кабинет психолога (настрой ребят в группе). Но прежде чем пойти туда, мы с вами должны повторить правила.

Чтобы было весело играть 5 правил нужно выполнять (произносит психолог вместе с детьми):

1. игру всем вместе начинать;
2. по очереди отвечать, друг друга не перебивать;
3. активным быть, все выполнять;
4. по имени всех называть;
5. друг над другом не смеяться, а лучше чаще улыбаться.

Сначала нам нужно позвонить в колокольчик 2 раза, потом пройти по лесной тропинке, ступая с кочки на кочку. Так мы с вами окажемся в волшебном лесу. (Звучит спокойная музыка.)

**Игра с движениями «В лесу»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стихотворение** | **Движения** |
| Здравствуй, лес, прекрасный лес, | Широко развести руки в стороны |
| Полный сказок и чудес! | Повороты вправо-влево с вытянутыми руками |
| Ты о чем шумишь листвоюНочью темной, грозовою? | Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо - влево |
| Кто в глуши твоей таится?Что за зверь?Какая птица? | Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево. |
| Всё открой, не утаи. | Широко развести руки в стороны. |
| Ты же видишь - | Прижать обе ладони к груди. |
| Мы свои. | Широко развести руки в стороны. |
| Только в лес мы вошли -  | Маршировать. |
| Появились комары. | Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела. |
| Дальше по лесу шагаем, | Маршировать |
| Перед нами водоем! | Руки в стороны. |
| Прыгать мы уже умеем,Прыгать будем мы смелее. | Руки на поясе. Полуприседания с поворотами вправо-влево. |
| Раз-два, раз-два - | Прыжки. |
| Позади теперь вода! | Маршировать. |
| Раз-два, раз-два - | Прыжки. |
| Позади теперь вода!Руки выше поднимаем, Дышим ровно, глубоко. | Маршировать. |

Какие животные живут в лесу? (Дети отвечают) Я скажу волшебные слова «Абра-кадабра-бумс!» и девочки превратятся в белочек, а мальчики – в зайчиков.

Зверушки, посмотрите, у меня есть волшебный мешок, в нем лежат про­дукты, которые любят кушать белки и зайцы. Вы по очереди должны потрогать и определить на ощупь, угадать, что это такое. Если вам будет трудно, я задам вопросы, а вы будете отвечать. В результате мы узнаем, что там лежит.

Это твердое? Это длинное? Круглое? Толстое? Тонкое?..

Как ты думаешь, что ты нашел? (Ребенок, не вытаскивая руки из мешка, отвечает.)

Зверушки, какое у вас настроение? Радостное? Ведь вы покушали? Если получили удовольствие, давайте покажем, какие мы радостные и довольные. (Дети выражают эмоции радости и удовольствия.)

Пойдем дальше, но сначала нужно набраться сил, немножко зарядиться. Вытянем вперед руки, пальчики раздвигаем как можно шире. Руки превраща­ются в твердую палочку, а я сейчас проверю. (Дети напрягают руки, вытянув вперед и раздвигая пальцы в разные стороны.)

Расслабили руки и пальчики. (Так повторяется несколько раз.)

А сейчас мы с вами пройдем по болоту (на полу лежат шарики из «сухого бассейна») Нужно идти оченъ тихо, потому что болото не любит шум. Оно может нас проглотить./ Шарики из «сухого» бассейна расположены на полу так, чтобы между ними образовалась узкая тро­пинка. Шарики имитируют болото. Каждый ребенок должен пройти по тропинке, не затронув шарики./

Мы с вами попали на остров. (Дети становятся в круг.)

Здесь живут разные дикие животные.

**Игра с движением «В лесу» (продолжение)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стихотворение** | **Движения** |
| Ветер дует нам в лицо - | Руками махать себе на лицо. |
| Закачалось деревцо. | Руки подняты вверх. Покачиваться вправо-влево |
| Ветерок все тише, тише -  | Приседания, руки вперед. |
| Деревцо все выше, выше. | Плавно поднимаясь, поднять руки вверх, встать на носки. |
| Раз – присядка, | Присесть. |
| Два – прыжок. | Подпрыгнуть. |
| Это заячья зарядка. | Ладони на голову – «ушки на макушке» |
| А бельчата, как проснутся, | Кулаками протереть глаза |
| Любят долго потянуться, | Потягивание с отводом рук |
| Обязательно зевнуть, | Зевнуть, прикрывая рот ладошкой. |
| Ну и хвостиком вильнуть. | Покачивание бедрами из стороны в сторону. |
| А волчата – спинку выгнуть | Прогнуться в спине вперед. |
| И легонечко подпрыгнуть. | Легкий прыжок вверх. |
| Ну а мишка косолапый, | Руки полусогнуты в локтях,Ладони соединены ниже пояса. |
| Широко расставив лапы, | Ноги на ширине плеч. |
| То одну, то обе вместе, | Переступание с ноги на ногу. |
| Долго топчется на месте. | Раскачивание из стороны в сторону. |
| Впереди из-за кустаСмотрит хитрая лиса. | Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево. |
| Мы лисичку обхитрим – На носочках пробежим. | Бег на месте на носках. |
| Зайчик скачет быстро в поле, Очень весело на воле! | Прыжки на носках |
| Подражаем мы зайчишке,Непоседе – шалунишке, | Ладони на голову – «ушки на макушке» |
| Но закончилась игра,Отдохнуть теперь пора! | Тихо сесть на ковер. |

Далее проводится релаксационный элемент.

— Мы немножко устали и вспотели, пусть нас ополоснет «сухой» дождик. Встанем на коленки, руки за спину и, раздвигая носиком дождинки, пройдем­ся под ним. Дождик ласкает нам носик, щечки, лобик, гладит по головушке, заряжая нас теплом, добром и силой. (Дети выполняют это упражнение не­сколько раз.)

 Молодцы, мои зайчики и белочки!

А теперь давайте погреемся на солнышке. (Дети укладываются на ковер, вклю­чается релаксационная музыка и дерево со светодиодами).

Добрый лес приветствует нас. Он передает нам свое тепло, доб­роту. Хочет всегда видеть вас радостными, счастливыми, послушными, чтобы вы ничего не боялись, были уверенными и сильными.

Давайте понаблюдаем, как дерево в лесу меняет свой свет...» (Под спокойную музыку дети наблюдают.)

Молодцы, белочки и зайчики! Вам понравилось? (дети отвечают)

Пришло время возвращаться. Позвоните в колокольчик, и мы отправляемся снова в детский сад. (Дети звонят в коло­кольчик и покидают кабинет психолога.)