

Конспект ОД в старшей и подготовительной группе СТРАХ - НЕ МОЙ ДРУГ

Цель: развитие у детей умения справляться с собственными страхами, умения графически отобразить их в рисунке. Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в своих силах. Воспитание доброжелательного отношения к себе и сверстникам.

Оборудование и материалы: «светящийся шар», разноцветные лепестки для создания «волшебного цветка», магниты, мягкие модули, столы и стульчики по количеству детей, картинки с ситуациями страха, надписи «друг» и «враг», две доски, подносы, цветные карандаши, альбомные листы бумаги, мягкие игрушки-зверушки по количеству детей, музыкальный диск с релаксационной музыкой, с композицией «Звуки природы».

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть. Давайте мы поприветствуем друг друга:

Здравствуй, солнце, *(дети поднимают руки вверх)*

Здравствуй, я, *(показывают на себя)*

Здравствуйте, все мои друзья! *(обнимают соседей справа и слева за плечи)*

Упражнение «Волшебники».

Воспитатель: Ребята, вы хотите стать волшебниками? *(Предполагаемые ответы детей: Да.)*. В этом нам поможет наш «волшебный» шар. Передаем его друг другу и превращаемся в волшебников!

Воспитатель: Ребята — теперь вы волшебники и можете совершать великие дела! Предлагаю вам отправиться в волшебную страну, в которой живут мягкие, добрые игрушки-зверушки. У зверушек случилась беда — в их стране поселились страхи, которые держат их в заточении. Игрушки не справятся со страхами одни. Мои маленькие волшебники, требуется ваша помощь! Вы готовы помочь маленьким игрушкам-зверушкам? *(Предполагаемые ответы детей: Да.)*. Для того чтобы их спасти нам надо найти страхи и победить их.

Основная часть

Упражнение «Волшебный лепесток». Диагностика настроения.

Воспитатель: У меня есть «волшебные» лепестки. Они разного цвета, выберете себе лепесток цвета вашего настроения. *(Дети выбирают, если кто-то из детей выбрал темный, узнать по какой причине.)*

На магнитной доске собирается из «волшебных» лепестков детей цветок.

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами перенесемся в волшебную страну с помощью нашего цветка.

Цветок, цветок, в Волшебную страну нас веди,

Не дай, цветок, ослабнуть в пути,

Силу и смелость нам подари.

- Итак, возвращаемся, возвращаемся в волшебную страну перемещаемся!

Психогимнастика «Цветы» (под музыку).

Воспитатель: Смотрите, мы с вами оказались в волшебной стране. (Звучит сказочная музыка). Здесь растут красивые, волшебные цветы! Ночью они спят, а днём расцветают. Давайте представим, что мы - цветы. Присев на корточки, обхватим руками колени – цветы спят. Но вот взошло солнышко, наступает утро, цветы просыпаются – поднимают свои головки, тянутся к солнышку, раскрывают лепестки, качаются на ветру. Солнышко скрылось – цветы опять уснули. *(Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Упражнение повторяем 2 раза).*

Упражнение «Кочки».

Педагог-психолог: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в Волшебный лес. Но попасть туда нелегко, путь наш лежит через болото, и нужно идти по «кочкам», чтобы не упасть в воду.

Мы идем в Волшебный лес,
Полный сказок и чудес.
На дорожках кочки, разные цветочки.
Ах, какой чудесный лес,
Всюду сосны до небес,
Муравьи, лягушки,
Веселые зверушки.

Дети идут, наступая на «кочки»-модули, стараясь не оступиться и не упасть в воду.

Беседа «Что такое страх?»

Воспитатель: Мои маленькие волшебники, теперь нам надо найти все страхи, чтобы их победить и выручить зверушек. Как вы думаете, что такое страх? *(Предполагаемые ответы детей: Это когда дрожишь, громко бьется сердце).* Страшно – это когда? *(Предполагаемые ответы детей: Один, темно, незнакомый человек, шар лопается, собака хочет укусить, свет погас, ужасник смотришь).*

Воспитатель: А если бы страх имел цвет, то какого бы цвета он был? *(Предполагаемые ответы детей: Черный, фиолетовый, красный).*

Воспитатель: А если страх потрогать, то какой он? *(Предполагаемые ответы детей: Он очень холодный, жесткий, твердый. У него острые шипы, можно уколоться).*

Упражнение «Страх - друг или враг?»

Воспитатель: Ребята скажите, а всегда ли страхи приносят нам вред? *(Предполагаемые ответы детей: Нет.)* А вы знаете, что существуют не только «вредные», но и «полезные» страхи. Иногда страх может быть нам и другом. «Полезные» страхи защищают нас, охраняют наше здоровье, жизнь. От «вредных» страхов мы хотели бы избавиться, они нам мешают.

Каждому ребенку предлагается ситуация, которую он определяет к полезному или вредному страху. Ситуации прикрепляются к доске.

- Страх переходить дорогу на красный свет.
- Страх брать голыми руками горячий чайник.
- Страх провалиться под лед.
- Страх выпасть из окна.
- Страх темноты.
- Страх привидений.
- Страх уколов.
- Страх Бабая, Бабы Яги.
- Страх пауков.

Упражнение «Ловушка для страха»

Воспитатель: А сейчас начнется самое интересное, мы будем ловить страхи. Подумайте, чего вы больше всего боитесь? (*Предполагаемые ответы детей: Волка, паука, Бабы-Яги, привидения, темноты и т.п.*). Замечательно, мы нашли то, что искали. А теперь нарисуйте, пожалуйста, свой страх. На бумаге страх окажется в ловушке!

Дети рисуют свои страхи на бумаге.

Воспитатель: Ну что ж, рисунки готовы. Хотите ли вы что-нибудь рассказать о вашем рисунке, что вы изобразили? (*Дети показывают всем свои рисунки, рассказывают о том, что на нем изображено.*)

Воспитатель: Мои маленькие волшебники, хотите победить свой страх? Когда я досчитаю до трех – вы начинаете рвать свои рисунки, и всё станет по другому: исчезнет страх, вы почувствуете силу и доброту. Разорвите свой страх на мелкие, мелкие кусочки. Один, два, три! (*Дети рвут рисунки со страхами.*)

Упражнение «Снегопад»

Воспитатель: А теперь продолжим наше волшебство. Соберите все кусочки бумаги в кулачки. Когда я досчитаю до трех, дружно подкидываем обрывки вверх. Один, два, три! (*Дети подкидывают обрывки.*) Посмотрите — это снег! Как красиво он разлетается! Скажите, ребята, из этих маленьких обрывков бумаги можно собрать рисунок со страхом? (*Предполагаемые ответы детей: Нет*). Нам с вами удалось совершить настоящее волшебство: страх исчез, он превратился в веселые снежинки!

Упражнение «У страха глаза велики»

Воспитатель: А теперь давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, огромный страх. (Дети широко разводят руки в стороны.) У всех, кто боится, от страха большие глаза. (Изображают большие, круглые глаза при помощи рук.) Но теперь страх уменьшается. (Дети сдвигают руки.) А затем и вовсе исчезает. (Пожимают плечами, в недоумении разводят руками.) Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и, следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу.

Упражнение «Игрушки-зверушки»

Воспитатель: Посмотрите, а вот и наши игрушки-зверушки, какие они

радостные, они спасены! Давайте подружиться с ними, успокоим их, погладим... скажем им добрые, ласковые слова... прижмём к себе... помнём им спинки, им это очень нравится. Пальчиками помассируем, помнём лапки... ушки... снова погладим игрушечки (*дети выполняют упражнения: обнимают, шепчут им добрые слова, мнут пальцами спинки, нажимают пальчиками, гладят*).

Релаксация «Волшебный сон». Авторы Выгодская И. Г., Успенская Л. П., Пеллингер Е. Л. (под музыку «Звуки природы»).

Воспитатель: Ребята, наши игрушки захотели отдохнуть, а вы хотите отдохнуть вместе с ними? (*Предполагаемые ответы детей: Да.*) Ребята, начинается игра «Волшебный сон». Садитесь на стульчики поудобнее, закрывайте глазки. Вы не заснёте по настоящему, будете всё слышать и чувствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока волшебный сон не закончится. Спокойно отдыхайте. Пусть каждому приснится хороший, добрый «волшебный сон».

Представьте себе чудесный день... Над вами красивое голубое небо... Мягкие лучи солнца и тёплый ветерок трогают ваши глазки и щёчки... Рядом бежит прозрачный ручеёк... Вокруг вас порхают красивые бабочки... поют птички... Вам хорошо, уютно и тепло... Дышится легко..., ровно..., глубоко... Вы лежите на мягкой, зеленой травке... Вам хорошо и спокойно, страхов уже больше нет..., мы вместе их победили и спасли беззащитных зверушек... Мы молодцы..., мы сильные и смелые... Наше путешествие в волшебную страну заканчивается... Делаем вдох..., выдох..., вдох..., выдох... А теперь открываем глазки... Улыбнитесь друг другу!

Расскажите о своих ощущениях, что вы чувствовали, когда отдыхали? (*Предполагаемые ответы детей: Тепло, радость и т.д.*).

Воспитатель: Ребята, вы были прекрасными, смелыми волшебниками, вы не побоялись встретиться со страхами и спасти беззащитных зверушек! Молодцы! Попрощаемся со зверушками (*Дети обнимают игрушки*). Пришла пора превращаться в ребят. Передаем волшебный шар и в деток превращаемся! (*Дети передают волшебный шар*).

Упражнение «Волшебный лепесток». Диагностика настроения.

Воспитатель: А теперь, ребята, мы должны покинуть Волшебную страну, нам пора домой, выберете себе «волшебный лепесток» цвета вашего настроения. Сейчас мы с вами вернемся в детский сад с помощью нашего цветка.

Волшебный цветок,

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани!

Заключительная часть

Воспитатель: Вот мы уже и в детском саду. Вам понравилось сегодняшнее занятие? (*Предполагаемые ответы детей: Да*). А что вам понравилось больше всего? (*Предполагаемые ответы детей: Рисовать, отдыхать, играть и т.д.*).

Упражнение «Башня».

Дети стоят в кругу, ставят кулачки башенкой, говорят: «Всем, всем до свидания!»