

Ход занятия

Дети разуваяются, аккуратно ставят обувь в определённом месте, располагаемся на ковриках, музыкальное сопровождение.

Здравствуйте, ребята! Мы с вами вместе и у меня есть волшебная палочка, значит нас ждет волшебство.

Мы узнаем, что сегодня приснилось котенку, но для начала нам нужно будет превратится в котенка, один, два, три...волшебство начинается

Упражнение «Спящий котёнок»

(можно использовать игрушку котенка, можно на экране изображение)

Представьте себе, что вы весёлые, маленькие, милые котята. Котята выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 - 3 раза).

Принимаем позу покоя.

Устраивайтесь удобно. Закройте глаза. Ваши руки вытянуты вдоль тела, расслаблены. Ваши ножки прямые, не скрещенные, хотят полежать, отдохнуть. Дадим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Отдыхают ручки у...(имя), отдыхают ножки у...(имя). Наслаждаемся спокойной, тихой музыкой. Вам тепло и комфортно. Вы —нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя.... Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Вы чувствуете себя хорошо...

И снится котенку, что он на полянке,

Упражнение «На полянке»

Музыкальное сопровождение (летний сад)

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы

дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза — поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно...

Упражнение «Бабочка»

Ваше лицо загорает, носик тоже загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. (психолог касается бабочкой носа детей по очереди). Чтобы согнать бабочку, дети, нужно сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх. Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом.

Разбудила бабочка котенка, и пригласила с собой танцевать

Упражнение «Танец с бабочкой»

, и представил котенок что он бабочка, порхает и летает, и машет красивыми нарядными крылышками, (дети разбирают яркие шарфики, ленточки и подражая повторяя за педагогом двигаются) Красивый и нежный танец получился у котенка

Улетела бабочка, котенок оглянулся, а вокруг красивый, красивый лес....

Упражнение «Раскачивающееся дерево»

В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Изображаем деревья. Корни - ноги, ствол - туловище, ветки - руки и голова, пальчики - листья. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся (потрем ладошки, почувствуем, как солнышко греет). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер стихает, дерево выпрямляется и тянется к солнышку, шуриша листиками (потрем ладошки, почувствуем, как солнышко греет).

Упражнение «Травинка на ветру»

На нашей лесной полянке, мягкая травка-муравка. Изобразим всем телом травинку (опускаемся на колени, садимся на пяточки, руки вытянуть вверх). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли; (руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (потрем ладошки, почувствуем, как солнышко греет).

Совсем устал котенок и решил прилечь, отдохнуть,

Заканчиваем упражнение тем, что принимаем позу покоя.

Упражнение «Ласковые солнце и дождь»

В лесу светит солнышко, вы(котята) лежите на нашей полянке, смотрите на проплывающие в небе облака. Вокруг все тихо и спокойно, солнышко согревает вас своими лучиками (поочередное поглаживание детей с постепенным привлечением каждого ребенка к участию).

Подул ветер и принес небольшие дождевые тучи, чувствуете нежные капли дождя? Мне нужны помощники, представьте, что наши пальчики дождевики, напоминаю, посмотрите, на мои руки и пальчики, как нежно я показываю. (дети легкими движениями касаются спины другого ребенка). Дождик закончился. И снова выглянуло солнышко.

Вокруг спокойно и тихо. Вам хорошо и приятно. Закройте глаза, слушая мой голос

"Мои руки расслаблены, они словно тряпочки ...

Мои ноги расслаблены, они мягкие ..., теплые ...

Мое тело расслаблено, оно легкое ..., неподвижное ...

Мне легко и приятно ...Мне дышится легко и спокойно ...

Я отдыхаю..., я набираюсь сил

Я добрый и приветливый со всеми ...Я хорошо отдохнул!

У меня хорошее настроение!"

Потянитесь и на счет «три», откройте глазки, вот какой добрый сон получился у котенка...просыпается наш котенок, потянемся выгибаем спинку, машем хвостиком и встаем. Молодцы ребята!

Упражнение «Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет... Давайте представим, что мы солнышко... потрите ладошки, чтобы они стали такие же теплые как солнышко. Закройте глаза, представьте лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, направляем наши лучики вокруг, делимся теплом. Мы чувствуем, потрем ладошки еще.

Направляем лучик с добром. Вот оно какое наше солнце большое и теплое. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Упражнение «Похвали себя!»

Ребята, наше волшебное превращение заканчивается, и я хочу предложить вам похвалить себя и друг друга. Гладим себя по голове и говорим: «Я хороший!», теперь похвалим соседа справа...теперь слева...молодцы!

Занятие закончено