**Психопрофилактическое занятие с детьми средней, старшей и подготовительной групп**

**«Зимняя сказка»**

**Педагог-психолог: Шпилевая Ирина Евгеньевна**

**Цель:** использование оборудования сенсорной комнаты для нормализации эмоционально-волевой сферы дошкольников.

**Задачи:**

- закрепление знаний детей по теме «Зима»;

- развитие позитивного общения и навыков взаимодействий детей друг с другом;

**-** профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;

**-** активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной **мультисенсорной среды**;

- стимулирование воображения;

- облегчение состояния тревожности;

- развитие тактильных и зрительных анализаторов;

- достижение эффекта релаксации.

**Блок деятельности**: психопрофилактическое занятие **«Зимняя сказка»** состоит из нескольких этапов.

**Первый этап** - создание настроя на совместную работу, *«вхождение в образ»*:

- снятие волнения, напряжения, создание обстановки непринужденности и комфорта - упражнение ***«Приветствие».***

**Второй этап** - рассказывание истории, проигрывание фрагментов, их анализ, сопоставление с реальной жизнью:

- развитие умения передавать свои ощущения в словесной форме, стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия - упражнение *«****Снежные следы****»****;***

- разминка, развитие дыхания, координации движений и волевых качеств – ***«Снежное облако», «Падают снежинки», «Раздуй сугроб»;***

- активизация участников, развитие внимания, умения работать по схеме, развитие мелкой моторики – упражнение *«****Сугроб****»,* ***«Домик из сосулек», «Сосульки»*;**

- развитие тактильных и зрительных анализаторов, сенсорного восприятия (цвет, свойства: мягкий-жесткий, теплый-холодный), улучшение настроения, развитие навыков взаимодействия в парах, закрепление понятий дружелюбие и доброта - упражнение ***«Большие ледяные озера», «Маленькое ледяное озеро»*;**

- создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики, развитие воображения - игра ***«Морозная улыбка солнышка», «Подарок от Снеговика»*;**

- расслабление, снижение мышечных зажимов - ***«Северное сияние»*.**

**Третий этап** - подведение итогов **занятия**, обобщение приобретенного опыта, ***«выход из сказки»*.**

Подведение итогов **занятия**:

Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться? Что запомнилось больше всего.

**I. ВХОЖДЕНИЕ В ОБРАЗ**

**Психолог**: Здравствуйте дорогие ребята. Сегодня мы с вами отправимся в зимнюю сказку – мы совершим путешествие в лес полный чудес. Но прежде чем нам отправиться, давайте мы поприветствуем, друг друга: представьте, что ваши ладошки превратились в легкие, нежные и пушистые снежинки, они парят в воздухе и прикасаются друг к другу, ваши ладошки тоже прикасаются к ладошкам участников, и вы по очереди называете свои имена.

**II.ОСНОВНОЙ ЭТАП**

**Психолог:** Ребята, а теперь можно в путь отправляться. Где-то далеко-далеко, там где всегда лежит снег, а дома построены из сосулек, стоит сказочный лес. Все деревья в этом лесу одеты в красивые белые шубки, подаренные им лесником - Морозом Ивановичем. Найти этот лес простым людям очень сложно, потому что его охраняет злая Метель, но пока она спит, нас пригласил в гости один из жителей сказочного леса – Снеговичок, он хочет поделиться с нами чудесами и поднять нам настроение, а чтоб нам было проще найти дорогу, он оставил для нас подсказки, чтоб мы смогли найти его в заснеженном лесу.

***Упражнение «Снежные следы» - сенсорная тропа***

Чтоб попасть в сказочный лес нам нужно пройти по следам, которые оставил Снеговичок, чтоб мы с вами не заблудились (участники двигаются по следам в зону релаксации к модулю «Тучка»).

***Упражнение «Снежное облако» - модуль «Тучка» с бумажными снежинками***

Ребята, посмотрите, следы привели нас к этому облачку. Облако это не простое, оно – снежное, посмотрите, какие чудесные снежинки падают из него. Рассмотрите снежинки, прикоснитесь к ним. Ребята облачко предлагает нам поиграть с ним в игру, и тогда оно укажет нам дорогу к Снеговичку. Поиграем с облачком? Выберите себе одну снежинку, встаньте напротив неё, сделайте глубокий вдох и со всей силы дуйте на снежинку как можно дольше.

***Упражнение «Большие ледяные озера» - большая пузырьковая колонна***

Молодцы ребята, тучке очень понравилось с нами играть, и она указывает нам дорогу: посмотрите, там что-то засветилась. Да это же большие ледяные озера. Давайте подойдем к ним поближе и посмотрим: какого они цвета, потрогайте озеро, оно гладкое или шершавое, горячее или прохладное? Как вы думаете, здесь кто-то живет? Нет, озеро же ледяное, оно замерзло, видите, в нем никто не плавает.

***Упражнение «Падают снежинки» - гимнастика***

Ребята, у озера стало совсем холодно, давайте немного разомнемся, согреемся и подождем, пока Снеговичок подаст нам знак, куда идти дальше.

С неба падают снежинки, *(дети легко и спокойно «парят», опускаются и поднимаются)*  
Как на сказочной картинке *(делают легки и оборот вокруг себя)*  
Будем их ловить руками *(хлопают в ладоши, словно ловят снег)*  
И покажем дома маме *(зажимают ладони перед собой, затем медленно их открывают)*  
А вокруг лежат сугробы, *(делают движения руками, вырисовывая очертания сугроба)*  
Снегом замело дороги *(делают движение вытянутой рукой впереди себя, наклоняясь вперед)*  
Не завязнуть в поле чтобы, *(грозят указательным пальцем)*  
Поднимаем выше ноги *(шагают на месте, высоко поднимая ноги).*

***Упражнение «Домик из сосулек»***

Вот мы и размялись и согрелись. Ребята посмотрите вокруг, что-то изменилось? Точно, у ледяных озер появился домик из сосулек. Давайте подойдем к нему поближе и повнимательнее рассмотрим. Ребята, как вы думаете кто живет в этом домике? Послушайте загадку: **морковкой нос, в руке метла, боится снега и тепла.**

Точно, это снеговик, а здесь, наверное, и есть его домик, только вот самого Снеговичка не видно. Давайте постучимся и поблагодарим его за нашу интересную прогулку. Только стучать мы будем необычно. Возьмите в руки по сосульке и скатайте из нее снежок (дети наматывают фибероптическое волокно вокруг ладони), а теперь отпустите снежок. Ой смотрите, кто это там показался? Это же Снеговичок. Помашите ему ручкой и скажите ему спасибо.

***Упражнение «Сугроб» - сухой бассейн***

Ну что ж ребята, нашего друга Снеговичка мы встретили и поблагодарили, самое время отправиться дальше в путь, пока метель не проснулась. Ух, ты! Посмотрите сюда, какой здесь чудесный сугроб, какой он необычный: он весь сделан из цветных и круглых снежков. Давайте немного поиграем с ним? Садитесь на колени рядом с сугробом и опустите в него ручки, давайте посмотрим, может, здесь тоже таятся разные чудеса? Точно, под сугробом что-то спрятано – это снежки, да не простые, а тоже волшебные. Давайте мы полепим их ручками:

*Раз, два, три, четыре, пять (сжимаем мяч обеими руками)*

*Будем мы снежок катать (катаем мяч в руках)*

*Круглый, крепкий, и не гладкий, ну совсем-совсем несладкий (перекладываем из руки в руку)*

*Раз подбросим (подбрасываем вверх), два поймаем (дети ловят)*

*Три уроним и сломаем (прячем под шарики).*

***Упражнение «Маленькое ледяное озеро» - малая пузырьковая колонна***

Ну, ребята, пора отправляться дальше. Смотрите. Еще одно ледяное озеро: чем оно похоже на озера, которые мы видели раньше, чем они отличаются? Верно, это озеро маленькое, а те озера большие, но они все голубого цвета. Ребята, а еще, если мы вежливо попросим маленькое озеро нас удивить, оно нас порадует. Давайте вместе скажем волшебные вежливые слова: пожалуйста, покажи нам чудо! (в колонне меняются цвета). Вот видите ребята, какие чудеса может творить одно вежливое слово, и если мы всегда будем вежливы, чудеса будут нас окружать повсюду.

***Упражнение «Сосульки» - фибероптический модуль «Фонтан»***

Смотрите ребята, какие интересные сосульки торчат вон из того сугроба. Возьмите себе по сосульке, погладьте ее, помните, покрутите. Какая эта сосулька: твердая или мягкая, гладкая или шершавая, теплая или холодная, длинная или короткая, толстая или тонкая, посчитайте, сколько тонких сосулек у вас.

***Упражнение «Морозная улыбка солнышка» - модуль «Солнышко»***

Ребята посмотрите, в снежном лесу тоже есть солнышко. Интересно, а оно греет, нет, снег бы уже растаял, а может солнышко быть и не греть? Конечно может, зимой, когда на небе светит солнышко день светлый и морозный. Давайте поздороваемся с солнышком, посмотрите наверх, ему в глазки и помашите ручкой. Солнышку приятно *(все участники улыбаются и машут солнышку).*

***Упражнение «Северное сияние» - проектор «Звездное небо»***

Ребята, посмотрите какое чудо на небе, это Северное сияние. Давайте сядем поудобнее, отдохнем и полюбуемся на красоту зимнего леса. Ложитесь на ковер, заройте глазки и представьте себе, что вы лежите на спине посередине лесной поляны покрытой мягким, пушистым, белоснежным снегом. Вы лежите на спине и смотрите вверх на небо, где легко и плавно колышется северное сияние. Оно переливается самыми невероятными цветами и вызывает восторг в вашем сердце. Ваши руки тянутся вверх, желая прикоснуться к этому великолепию, вы делаете глубокий вдох, напрягаете мышцы рук, спины, ног в стремлении дотянуться и долгий выдох… Вдруг ваша рука касается волшебного сияния и вы чувствуете как наполняетесь теплом и спокойствием. Ваши руки расслабляются, спина расслабляется, расслабляются ноги, ваше дыхание глубокое и спокойное. Вам становится комфортно и уютно. Северное сияние переливается, сверкает, и ваши мысли наполнены восхищением. Северное сияние постепенно становиться меньше и исчезает. Вы чувствуете, что северное сияние, коснувшись ваших рук забрало ваше тревогу и грусть, оставив лишь уверенность в своих силах и хорошее настроение. Сделайте глубокий вдох и выдох, морозный воздух щекочет нос и мы открываем глаза.

***Упражнение «Подарок от Снеговичка» - арт-терапия***

Ребята, наше путешествие в снежном лесу подходит к концу и нам уже пора возвращаться домой. Пока не проснулась Метель и не занесла следы Снеговичка снегом. Мы ступаем по следам и выходим из зимнего леса.

Ребята снеговик оставил для нас подарки. Посмотрите, на столах лежат листы, белые как снег, я думаю с ними нужно что-то сделать, и произойдет чудо. Что мы можем с ними сделать, как вы думаете? Давайте попробуем взять кисти и краски и раскрасить эти листы голубой краской и посмотрим, что же получиться (дети раскрашивают рисунки, на них белым мелком изображен снеговик).

***Упражнение «Раздуй сугроб» - интерактивный стол.***

Ребята давайте на прощание поможем Снеговичку найти потерянные вещи, они спрятаны под сугробом (дети раздувают сугроб на интерактивном столе).

**III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ**

***Рефлексия***

На этом наше занятие подошло к концу. Давайте мы с вами вспомним куда мы путешествовали? Что вам понравилось больше всего (дети высказываются)?

До новых встреч ребята!