Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Кораблинский детский сад «Солнышко» муниципального образования – Кораблинский муниципальный район Рязанской области

**Коррекционно – развивающая деятельность с детьми старшего дошкольного возраста, направленная на снижение**

**психического напряжения, тренировку умения регулировать свои поведенческие реакции.**

Педагог-психолог: Прохорова Г.Е.

Цель: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус; тренировать умение детей регулировать свои поведенческие реакции.

**Ход занятия:**

Ритуал приветствия.

Разминка.

1. Растяжка «Травинка на ветру»

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (присесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; 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 (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)»

1. Дыхательное упражнение.

И.п. – сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

1. Упражнение для глаз.

И.п. – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

* «Колечко»;
* «Кулак – ребро - ладонь»;
* «Лезгинка».

5.Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

Все дети произносят фразу: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но при этом на жест заменяется слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове), затем два слова + слово «мой» (показать рукой на себя). При повторении в третий раз заменяется на жесты три слова + слово «треугольный» (изображение треугольника руками)

6. Когнитивное упражнение «Чаша доброты» (визуализация)

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. – сидя.

Инструктор: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она – пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще… Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня полная чашка доброты!»

7. Когнитивное упражнение «Визуализация цвета»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. – сидя.

Детям предлагается представить, что они светятся изнутри каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

8. Релаксация «Загораем»

Цель: расслабить мышцы ног.

Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Отпустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как стало хорошо, приятно. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим…держим…напрягаем…

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол)

Ноги не напряжены, расслаблены»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Важнейшим условием эффективности работы с детьми и родителями является профессионализм и эмоциональное благополучие педагогов.

Цели работы с педагогами:

1. Обучение педагогов навыкам психологической  саморегуляции организма.

2. Трансформация негативных переживаний в положительные эмоциональные состояния.

3. Развитие у педагогов устойчивой  мотивации к  самосовершенствованию, углубление профессионального  самосознания.