"Поляна волшебных цветов".

**Цель занятия: Снятие психоэмоционального напряжения.**

Снятие общего напряжения. Психоэмоциональный настрой.

*Приветствие "Добрый день".*

(Детям предлагается встать в круг и сказать)

- Добрый день небо (все поднимают руки, затем опускают), добрый день, земля (опускают руки низко к полу), добрый день всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают).

***I фаза***

**Задача: Снятие мышечного напряжения.**

- Давайте возьмемся за руки и представим, что мы полетели на нежном, пушистом облаке (включается тихая спокойная музыка). Держитесь за руки, чтобы не упасть с облака (имитация полета). Представьте себе, как дует теплый ветер. И вот мы приземляемся на поляну, где очень много красивых цветов. Садитесь на поляну, кому как удобно: на корточках, на ковре (выключается музыка). А какие цветы вы знаете? (дети отвечают). Знаете, ребята, а я могу превратить вас в семечко любого размера, любого цветка. У меня есть волшебная палочка. Давайте превращаться. Закрывайте глаза. Я прикасаюсь к тебе, (имя ребенка) и ты превратишься в маленькое семечко ромашки (дотрагиваюсь до всех детей и одеваю на головы маски цветов)

- Ребята, что вы чувствуете после нашего путешествия в волшебную страну и вашего превращения в цветы.

**"Конфеты настроения"**

**Задача: закрепление эмоций радости и удовольствия.**

В волшебной вазе лежат настроения (конфеты с пиктограммами эмоций). Дети выбирают то, которое им нравится и показывает, говоря при этом какое это настроение.

- На запах сладкого, на волшебную поляну прилетели бабочки, им тоже захотелось вкусных, сладких конфет.

**"Бабочки".**

**Задача: закрепление эмоции радость.**

Исходное положение – руки в стороны - вниз, ладони – вниз. Пригрело солнышко, бабочки начали свой полет- кружатся на месте, на носочках летают по ковру, медленно, плавно. Внезапно подул ветер и бабочек стало сносить- бегут на носочках в рассыпную (легко, стремительно). Внезапно ветер стих, бабочки полетели греться на солнышке (слетаются к центру и собираются в кружок).

- Вам понравилось быть бабочками? А какое у вас настроение, что вы по чувствовали когда были бабочками и летали над волшебной поляной?

**Этюд "Цветок".**

**Задача: выражение удовольствия и радости.**

- Сядем на корточки, как маленькое семечко, обхватим руками колени, голова опущена вниз. И тут теплый лучик солнца упал на землю и стал согревать в земле семечко, как стало тепло. Все почувствовали, как стало тепло? ( веселая музыка). И из каждого семечка проклюнулся росток, сначала поднимается голова, распрямляется корпус, туловище, руки поднимаются выше, выше к солнышку. Цветочки растут, растут, и вот уже появился бутончик, а солнышко все теплее и теплее греет, и бутончик распускается. Вот какие красивые у всех цветы! Погреем на солнышке каждый лепесточек, погреем головку, улыбнемся солнышку, другим цветам, погреем правую щечку, теперь левую. Можно покружиться, мы же волшебные цветы. Как рады солнышку цветы. Улыбаются!

**Этюд "Гроза"**

**Задача: выражение страха.**

(Музыкальное сопровождение)

- Солнышко стало заходить за тучку и пропало. Загремел гром, засверкала молния. Как страшно! Поднялся страшный ветер. Голову опустим и втянем плечи, лепестки(руками) накроем голову, можно присесть. Лепестками цветочки отгораживаются от страшной грозы, ладони кверху. От страха мы даже запрятались, брови поднимем вверх, глаза откроем широко, рот немного приоткроем. Гроза прошла, больше ничего не гремит, молния не сверкает, только небольшой дождик закапал. Давайте нарисуем свой страх. Возьмите карандаши и лист бумаги (небольшой). (После того как дети нарисуют, психолог беседует с ними о том, что они изобразили, какой страх, и предлагает порвать свой страх на мелкие кусочки и выбросить к корзину.) Теперь мы ничего не боимся!

-Ребята, а дождик начинает идти сильнее, чувствуете

**Этюд "Дождик"**

**Задача: выражение радости и удовольствия.**

- Давайте подставим свое лицо золотым капелькам дождя. Голова запрокинута назад, рот полуоткрыт, глаза закрыты. Ветер прекратился, стало теплее. Мышцы лица расслаблены, плечи и руки опущены. Хорошо под таким дождем? Не хватает только солнышка! Вот оно и появляется, начинает пригревать. Но что это? Опять надвигается тучка.

***II фаза***

**Этюд " Туча"**

**Задача: порождение социальных чувств, тренироваться точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учить сопереживать.**

- Туча стала закрывать все солнышко и нам не дает погреться. Давайте попросим ее отойти от солнышка подальше, чтобы и нам хватило места погреться!

Туча, отойди, пожалуйста, немного в сторону, дай и нам погреться!

А туча такая важная, окутала еще больше солнышко и говорит:

" Это мое солнышко, я хочу чтобы оно грело только меня, и никуда я не уйду!"

Давайте покажем, какая туча вредная, смотрит на нас свысока: глаза чуть опущены вниз, брови подняты вверх, уголки губ опущены вниз. Давайте скажем,

- цветочки, почему так поступила туча! Давайте ей скажем, какая она? (нехорошая, думает только о себе и не думает о других). Красиво она поступает? А как бы вы поступили на ее месте? Как нам быть? Мы тоже хотим погреться на солнышке?

- Давайте прогоним тучу: подуем на нее, как ветер(все дуют, изменяя силу)Улетай , туча, в ночь!(Повторяем слова с детьми.) Вот и ушла туча, и солнышко засветило для всех цветов, детей. Всем тепло? Все обсохли под солнышком?

- Вы так хорошо и сильно дули прогоняя тучу. наверно устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть и сыграть в игру которая называется "Четыре стихии".

***III фаза***

**Этюд "Четыре стихии"**

**Задача: развитие внимания связанного с координацией слухового и зрительного анализаторов.**

- Встаньте. Когда я скажу слово "земля", вы должны опустить руки вниз, "вода"- вытянуть руки вперед, " воздух"- поднять руки вверх, "огонь"- вращать кистями рук. Кто ошибется, выходит из игры.

- А теперь давайте сядем так, чтобы не мешать другим. И так мы начинаем играть.

- Молодцы, вы справились с заданием, вам понравилось?

***IV фаза***

**Этюд "заход солнышка"**

**Задача: закрепление положительного эффекта, физической активности, приведения в равновесие их эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.**

- Наше солнышко заходит за горизонт, ложиться отдыхать. И нам, цветочкам, пора отдыхать. Вы можете закрыть глаза, глубоко вздохнуть (2-3 раза). Расслабим мышцы рук (наши лепестки), ноги (наш стебелек) с туловищем, мышцы лица (бутончик). А теперь я коснусь вас волшебной палочкой, и вы превратитесь в обычных детей. Касаюсь тебя, ромашка, и ты превращаешься в девочку(имя). Вставайте, ребята, нам пора возвращаться. Вам понравилось наше путешествие. А сейчас возьмемся за руки, сядем на волшебное облако и полетим в школу. Держимся за руки, чтобы не упасть. Вот мы и прилетели. А на память о нашем путешествии я хочу подарить вам эти маленькие эмблемки тех цветов, которыми вы были.