

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида «Детский сад №8 «Радуга»

КОНСПЕКТ
занятия с детьми средней группы
по теме: «Весёлые медвежата».

Подготовила и провела:

Педагог-психолог

Кирпичникова С.Г.

Цель:

- Развитие основ произвольной психической саморегуляции.

Задачи:

- Тренировать мышцы лица и туловища;
- развивать внутреннее внимание и воображение;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений.

ХОД занятия:

1	Превращение в медвежат	П: Дети, давайте поиграем! Сейчас вы все превратитесь в маленьких медвежат! Закрыли глазки... раз, два, три... в медвежаток превратились!
2	"Большая медведица - маленькие медвежата" (медленно, напряженно, расслабленно)	А живут медвежата со своей мамой-медведицей. Она большая....Покажите, какая она большая! (Дети показывают, вставая на носочки). Как зовут ее деток? (Медвежата). Медвежата маленькие или большие? (Маленькие). Покажите, какие они маленькие. (Дети приседают на корточки). Как ходят медведи? (Дети переваливаются из стороны в сторону).
		А где живут медвежата с мамой-медведицей?
		Д: В берлоге\.
3	"Зарядка" - медленно, плавно -резко,"твердо"	• Медвежата проснулись, потянулись, улыгнулись. (Дети выполняют движения вместе с ведущим). Стали делать зарядку: руки вверх, руки в стороны, руки вперед, руки на плечи, руки на пояс, руки за голову, руки за спину. Потянитесь! А теперь вы будете эти движения делать только тогда, когда я буду говорить слово «пожалуйста». Нет слова «пожалуйста» - делать движения не надо.
4	"Ищем завтрак" "широко", не очень быстро, плавно	• Захотели медвежата позавтракать. Что любят есть медвежата? (Мед и малину). Поползли медвежата на четвереньках искать, где растет их лакомство. (Дети повторяют движения). Смотрят по сторонам. (Повороты головы влево, вправо). Ура! Нашли малину! (Дети имитируют завтрак медвежат).
		• Подкрепились медвежата и захотелось им поиграть.

5	– «Шишки» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук).	Мама-медведица «бросает» деткам шишки. Они их с силой сжимают в своих лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки. (2-3 раза).
6	– «Игра с пчелкой» (упражнение на напряжение и расслабление мышц ног).	Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимаются колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. (2-3 раза).
7	– «Езда на велосипедах». (тренировка мышц ног). - быстро, резко	Медвежата очень любят кататься на велосипедах. (Лежа на спине, дети имитируют езду на велосипедах).
8	– «Холодный ветер» (упражнение на напряжение и расслабление мышц туловища). -сжатие-застывание, расслабление	Медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Подуйте, как дует ветер, (дети повторяют движение). Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. (Дети сжимаются, показывая, как они замерзли). Стало жарко – медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. (2-3 раза).
		– «Шарфики». Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они не мерзли. Медвежата покрутили головой из стороны в сторону. Хорошо, тепло!
9	– «Пчелка мешает спать» (игра лицевых мускулов). -напряженно	В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть на язык, но медвежата сжали зубы, сложили губы в трубочку и стали крутить ими в разные стороны. Села на лоб, нос, щеки. (Дети морщат лоб, нос, щеки).
10	"Жмуримся от света" -напряжение-расслабление	Пришла мама-медведица и включила свет – медвежата зажмурились от яркого света. Мама выключила свет – медвежата перестали жмуриться. (Дети повторяют движения).
11	"СОН" Релаксация: -расслабление	• День подошел к концу. Пора спать. Мама-медведица запела своим деткам колыбельную песенку. (Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и «засыпают» под музыку на 3-4 минуты).

	Выход из суггестивного состояния	Музыка стихает, дети открывают глаза, потягиваются. Снова превращаются в мальчиков и девочек.
	Рефлексия	Дети делятся впечатлениями от игры, что понравилось, запомнилось