

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Конспект

тематического занятия для детей подготовительной группы

«Большое космическое путешествие»

Подготовила:

педагог-психолог

Голушкова Н.Т.

Тюмень, 2023

**Цель:**

* [Учить детей регулировать негативные проявления своего поведения](https://detivsadu.ru/zanyatiya-psichologa-dou/), контролировать свое эмоциональное состояние.

**Задачи:**

* Способствовать созданию в группе атмосферы доверия и доброжелательности.
* [Усвоить методы саморасслабления, самоуспокоения](https://detivsadu.ru/), снятия мышечного напряжения.
* Формировать у детей волевую регуляцию и произвольность поведения.
* Развивать внимание, образную память, творческое воображение и мышление.

**Материалы:** запись космической музыки; счетные палочки, схемы парусников, конверт с письмом.

**Ход занятия психолога в детском саду**

Занятие проходит на игровом ковре. Дети становятся в круг.

1. Упражнение «Передай улыбку»

Цель: создание позитивного эмоционального настроя, развитие группового взаимодействия, чувства единства.

Психологпредлагает встать детям в круг.

А сейчас давайте передадим друг другу искорку добра и хорошего настроения. Искра будет в виде улыбки, которая будет передаваться по кругу, начиная с меня, пока не вернется обратно ко мне. Искорка вернулась ко мне, пройдя всех!

- Что вы чувствовали, когда получали искорку добра и хорошего настроения?

(ответы детей)

Психолог: Ребята, вы, конечно же, знаете, что каждый год 12 апреля наша страна отмечет День космонавтики.

- Именно в этот день был совершен первый полет человека в космос.

-  А знаете ли вы, кто был первым человеком, побывавшим в космосе? (Ответы детей)

 - Правильно, дети. Ю. Гагарин – это первый человек, полетевший в космос. Он первый увидел нашу прекрасную планету в космическом пространстве.

Психолог:А, как вы думаете, что такое космос? (Ответы детей)

-  Вы правы, космос – это пространство, в котором находятся планеты, созвездия, метеориты, кометы.

 - Хотели бы вы совершить космическое путешествие к далекой планете? (Ответы детей)

Там есть большая тайна –

Планета необычна.

Там дети шалят,

Всех обижают,

Играть не любят

И вещи свои губят.

Ужасно невнимательны!

А мы с вами все сможем!

И ребятам поможем!

Психолог:На чем же можно туда отравиться? (Ответы детей)

-  Молодцы, правильно, конечно, на ракете.

Ну что, полетели?

Звучит космическая музыка. Дети закрывают глаза и представляют свой полет.

— Вот мы и долетели до волшебной планеты. Открывайте глаза. А где же дети - ее жители? Они, наверное, не ждали здесь гостей и попрятались. Но я уверена, что они наблюдают за нами. Так что давайте мы сегодня постараемся и покажем, какие мы внимательные, сообразительные и умные, а дети необычной планеты пусть посмотрят и, возможно, захотят поиграть с нами или оставят нам хотя бы какой-то знак.

1. Игра «Волшебные слова»

Цель: развитие внимания, мыслительных процессов, двигательной памяти.

— Ребята, а вы знаете волшебные слова? А почему они волшебные? (ответы детей).

Да, волшебные слова показывают ваше уважение к человеку и вашу воспитанность. Сейчас я вас попрошу выполнять разные движения, которые буду показывать, но с одним условием: я должна сказать слово пожалуйста. Если вы не услышите этого слова, то движение за мной не повторяете. Давайте потренируемся: поднимите, пожалуйста, руки вверх. (дети поднимают руки) А теперь поднимите руки вверх. Молодцы, ручки никто не поднял. Итак, начинаем:

— Поднимите, пожалуйста, правую руку вверх.

— Поднимите левую руку вверх.

— Подайте, пожалуйста, друг другу руку.

— Поверните голову влево.

— Закройте глаза.

— Попрыгайте, пожалуйста.

—Пожалуйста, подарите мне свою улыбку.

— Молодцы, все вы были очень внимательны. А давайте еще поиграем.

1. Упражнение «Звук»

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности контролировать громкость своих высказываний.

Психолог: Ребята, все люди между собой общаются. Иногда они говорят так, как мы с вами сейчас, спокойно, уравновешенно. Иногда говорят шепотом, чтобы не мешать другим. Но иногда люди нервничают и начинают говорить на повышенных тонах, кричать. А еще бывают такие моменты в жизни, когда достаточно просто смотреть в глаза друг другу, и тогда даже без слов понятно, что человек чувствует или хочет тебе сказать.

Сейчас мы с вами встанем и будем перемещаться по комнате, проговаривая предложение «Мы хорошие, вежливые дети». Но договоримся: если я прикладываю палец к губам, то мы говорим шепотом и передвигаемся очень медленно и тихо, как мышки. Если я поднимаю руки вверх, то можно произносить предложения громко, скакать и смеяться. А если я положу руку под голову, как во время сна, то следует произносить предложения лишь мысленно, без слов и замереть на месте. Ну что, готовы ? Тогда начнем!

— Молодцы!!! Вижу, что пора нам немного отдохнуть.

1. Релаксация

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

— Усталость наступает, спать всех зазывает (дети ложатся на коврик).

Глазки закрываем, сон волшебный представляем.

Летим мы на ракете в небеса высокие,

Оставляем вдали озера глубокие.

Вот не видно уже полей и лесов, и домов.

И темное небо нам дарит картинки:

Вот маленькие звездочки машут нам вслед,

И комета рядом оставляет свой след.

А планеты, как одна, все нам улыбаются,

Желают нам добра, и в цепочку складываются.

Давайте, дети, просыпаться (дети поднимаются)

И тихонько умываться (дети имитируют умывание личика).

Потянулись, улыбнулись

И на занятие вернулись.

Молодцы, прекрасно отдохнули, но не забываем про ребят, к которым мы прилетели в гости. Скажите, какое сейчас время года на планете Земля? А вы любите ходить по весенним лужам? А пускать кораблики, парусники? (ответы детей) Я предлагаю каждому из вас смастерить сегодня необычную лодочку. А инопланетные ребята, глядя на вас, тоже научатся этому ремеслу. Согласны?

1. Конструирование из счетных палочек «Парусник»

Цель: развитие зрительного восприятия, внимания, мелкой моторики пальцев рук.

Психолог: Предлагаю вам выложить изображение парусника из счётных палочек. Показывается образец.

Психолог объясняет детям последовательность выкладывания парусника, начиная с нижнего основания, дети прорисовывают за психологом в воздухе поэлементно кораблик, который выкладывается из трех элементов – палуба, рубка и парус.

— Молодцы! Справились и с этим заданием! Дети, а покажите мне свои ладошки. Они устали, наверняка, рисовать и хотят немного отдохнуть. Сейчас мы с ними поиграем и сделаем психогимнастические упражнения.

6. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, произвольности, самоконтроля.

Психолог показывает ребенку три положения ладошки на плоскости, которые последовательно сменяют друг друга: распрямленная ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости. Дети выполняют упражнение сначала вместе с психологом, а затем самостоятельно. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При этом меняется темп выполнения, то ускоряя, то замедляя его. Психолог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), проговаривая вслух или про себя.

7. Упражнение «Оловянный солдатик»

Цель: развитие саморегуляции.

Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы - стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы!

— Ребята, а что это тут лежит под дверью? Какой-то конверт! Ой, да это письмо! А кто это нам его подбросил? Вы не видели? (ответы детей) А ну, давайте его откроем и прочитаем.

Дорогие ребята с чудесной планеты Земля!

Какие вы молодцы! Сколько всего вы умеете делать! Какие вы ловкие, внимательные и умные!

Мы, дети этой планеты, много замечательных игр и упражнений научились делать, глядя на вас. А еще – мастерить корабли, делать зарядку и даже отдыхать.

Мы наблюдали за вами из укромного места, потому что сначала боялись к вам выйти. А потом, честно говоря, нам стало очень стыдно за свои поступки, за свое поведение, за свое упрямство и незнание.

Просим вас, прилетайте к нам на следующий раз, и мы непременно встретим вас! Уже не будем стесняться выйти, ведь будем брать с вас пример и к вашему прилету приведем в порядок свое поведение и мысли.

До встречи!!!

— Какое трогательное письмо! Полетим еще раз на эту планету? (ответы детей)

Ну, а сейчас время отправляться в далекий путь – на нашу родную землю.

Готовы? (звучит космическая музыка)

Закрываем глаза!

Открываем глаза! Вот мы и дома!

Дорогие дети, помните: всюду хорошо, а дома лучше всего!

Итог. Рефлексия.