

Конспект открытого занятия с детьми  
старшего дошкольного возраста в сенсорной комнате:

### «Путешествие по волшебному лесу».

**Цель:** Развитие психоэмоциональной сферы детей, расширение адаптивных возможностей дошкольников.

**Задачи:**

- воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям;
- развивать коммуникативные способности.
- развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия.
- развивать у детей уверенность в себе.
- повышать сплоченность группы.

**Материалы:** сенсорная тропа, фиброоптический, пуфы, проектор, зеркальный шар, аудиозаписи со звуками леса, пения птиц, жужжание жука, кваканье лягушки, журчание ручейка, шума воды, музыка Ф. Шопен «Весенний вальс», музыкальный центр.

**Психолог** – Здравствуйте ребята. Я очень рада вас видеть. Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Я буду спрашивать «Как живешь?» А вы будете хором отвечать: «Вот так!» и жестом показывать нужные движения.

Как живешь?

А идешь?

Как бежишь?

А плывешь?

Ждешь обед?

Машешь в след?

Утром спишь?

А шалишь?

**Психолог** -Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что

любите вы. (*Рассказы детей.*) А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку.

**Игра "Пирамида любви"**. Дети выстраивают пирамиду. Вы чувствуете тепло своих рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами».

**Психолог**- Сейчас я предлагаю вам отправиться на прогулку в волшебный лес.

**Игра-имитация «Послушай и угадай»** (использование сенсорной тропы)

По тропинке в лес пойдем,	<i>Шагают друг за другом.</i>
Лужу мимо обойдем,	<i>Обходят воображаемую лужу.</i>
Перепрыгнем ручеек,	<i>Прыгают.</i>
Посмотрели мы налево,	<i>Стоят, смотрят налево.</i>
Посмотрели мы направо,	<i>Смотрят направо.</i>
Посмотрели вверх на солнышко,	<i>Смотрят вверх, встали на носочки.</i>
Посмотрели вниз натравку.	<i>Смотрят вниз, наклонились.</i>
Ах, как красиво!	<i>Удивились.</i>

**Психолог** - И вот мы с вами пришли в лес. Садитесь поудобнее. Давайте послушаем звуки леса. (Прослушивание кассеты с записью звуков леса. Дети слушают пение птиц, жужжание жука, кваканье лягушки, журчание ручейка). -Чьи голоса вы слышали?

**Психолог** - Итак, мы с вами находимся в волшебном лесу, и я предлагаю вам продолжить наш путь. Мы пойдём по зелёной мягкой травке, она приятно ласкает нам ножки. А теперь под ногами песок, он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Вдруг выпал снег. Мы идём по мягкому и пушистому, но холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, у нас под ногами шуршат осенние листочки. Закройте глаза, прислушайтесь... Что вы слышите?

**Психолог**- Мы пришли на другую полянку. Здесь живут светлячки (включается фиброоптический ковер «Млечный путь»). Светлячки умеют менять цвет (дети проговаривают, какого цвета светлячки – красные, синие, зеленые, желтые). Давайте соберем их в кулачки и заберем с собой (дети имитируют собирание, прикладывают кулачки к уху и «слушают», как светлячки жужжат; при этом проговариваем, что когда светлячки довольны, то они жужжат тихо и нежно, а когда сердятся, то громко и грозно – эмоции удовольствия и злости).

По сенсорной тропе дети вместе с психологом двигаются к водопаду.

**Психолог** - Вот мы с вами подошли к большому водопаду (Рассматриваем пейзаж на фотообоях). Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. (Слушают шум воды).

**Психолог** - Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу! Наступила ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто-то может и на этом островке (мягкий островок - пуфик). Но сначала, давайте выпустим наших светлячков. Раскрываем ладошки...

**(Звучит релаксационная музыка.)**

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Выключается свет, включается проектор «Жар птица»).

**Психолог** - Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею, живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

- Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

**Психолог**- Наступило утро. Ребята, пора возвращаться домой! Наши приключения продолжатся совсем скоро. Мы познакомимся с другими жителями леса и сказками.

Дети двигаются по сенсорной тропе со словами:

- До свиданья, старый лес,

- Полный сказочных чудес!

- По тропинкам мы гуляли,

- На полянке поскакали.

- Подружились мы с тобой,

- Нам теперь пора домой.

Обсуждение с детьми, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.

**Психолог** - До новых встреч! Мне было очень приятно с вами путешествовать по волшебному лесу!

Используемая литература:

1. Г.Г. Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении», М. Аркти, 2008г.
2. Н.Ф. Иванова «Преодоление тревожности и страхов», Волгоград,2009.
3. Громова, Т. В. Страна Эмоций: методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально -волевой сферой ребенка, М. : Перспектива, 2002г.
4. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ, М.: Айрис-пресс, 2004г.