

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

«Веселые обезьянки»

Цель: Развитие эмоционально-волевой сферы, расширение адаптивных возможностей.

Задачи:

- снятие эмоционального, физического напряжения;
- формирование позитивной мотивации общения;
- развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия;
- повышение уверенности в себе;
- развитие координации движений.

Материалы: фонтан водный настольный; пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь». детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной; сухой душ; маты напольные; пуфики-кресло «Груша», дорожки на координацию движений;

Ход занятия:

Психолог – Здравствуйте ребята. Я очень рада вас видеть. Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Передавая воображаемую свечу (фонарь) со словами «Здравствуй, я рад тебя видеть...»

Дети садятся в кресла «Лепесток», выключается свет, включается проектор – «Пятна».

Психолог - Представьте, что все мы заснули и нам снится сон. Что же вы видите во сне и куда попали? Включается интерактивный пол. Дети видят животных – льва, пантеру, тигра, пальмы с бананами.

Психолог - Попали в джунгли. Что это такое? Джунгли - это непроходимый лес, где обитают необыкновенные животные и насекомые, птицы и водоплавающие. Идти по джунглям сложно, поэтому будьте внимательнее и держитесь вместе.

Психолог - Подойдите поближе, посмотрите: какое интересное животное! Это хамелеон. Обратите внимание, как хамелеон изменяет цвет. А цвет он меняет для того, чтобы защитить себя от опасности. Какой цвет вам нравится больше? А вы знаете, что цвет влияет на настроение человека.

Голубой цвет - это мягкий, успокаивающий цвет. Он похож на воду в реке или озере. Голубой цвет и у неба. Он освежает вас, как купание в жару; Красный цвет дает нам энергию и тепло. От красного цвета нам становится теплее даже в холод. От красного цвета веселее и радостнее на душе; Желтый цвет приносит нам радость и улыбку. Он согревает, как солнышко. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение; Зеленый цвет - цвет природы. Если мы больны и нам не по себе, зеленый цвет помогает нам почувствовать себя лучше.

Психолог - Джунгли полны звуков. Давайте послушаем звуки и назовем, какие животные есть в джунглях.

Игра «Узнай звук» (диск с записью голоса природы). Дети угадывают кому принадлежит голос животного.

Психолог - Молодцы ребята, продолжаем наше путешествие по джунглям. Только осторожно. Здесь передвигаемся по канатному мосту.

Игра «Через пропасть». По одному дети проходят по мосту и проводят кольцо по шнуру.

Психолог - А вот и озеро. В нем можно искупаться.

Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн). Давайте все перевернемся на животик и поплывем. А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть. А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря... (4-5 минут.) А теперь нырните глубже и найдите того, кто там живет - морских ежей, змей, крокодилов.

Психолог - Как солнышко печет! Всем хочется пить. И животные сейчас отправятся на водопой. К месту водопоя ведет тропинка, но очень трудная и по ней надо пройти (дорожка на координацию движения).

Психолог - Мы пришли к водопаду. Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. Подойдите к нему поближе, попейте воды и пройдите через нити водопада, чтобы освежиться.

Психолог - Посмотрите, ребята на эти тени животных, отгадайте, кому принадлежит та или другая тень.

«Игра отгадай тень». Смотрят на тени на стене и угадывают животных.

Психолог - Ребята, давайте вспомним каких животных мы в нашем путешествии повстречали. Еще один житель джунглей от нас спрятался. Это

веселые обезьянки. Поищите глазами, может быть найдете, около волшебного озера, или водопада. Подойдите сюда, вот волшебный родник, может быть они здесь.

Игра «Обезьянки». Дети смотрят в зеркало, ведущий просит показать веселых обезьянок, грустных, обиженных, удивленных, умных, дружных обезьянок.

Психолог: - Целый день мы путешествовали с вами по джунглям, встречали жителей этого чудесного леса! Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон. (включается спокойная музыка).

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть газа и встать!

Психолог - Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам наше путешествие? Что понравилось больше всего? (Ответы детей.)

Психолог - А теперь нам пора возвращаться в группу. Проходим по нашей тропинке, наступая на каждый элемент, прощаемся с «тропическим лесом». До новых встреч!

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.