

*Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
города Нижневартовска
детский сад №17 «Ладушки»*



*Конкурсное задание
(открытое занятие)
педагога-психолога
Лесковой Ксении Владимировны*

город Нижневартовск

Коррекционно-развивающая деятельность с детьми старшего дошкольного возраста

«Защитники земли родной: уроки хантыйской сказки»

Группа: общеразвивающей направленности детей старшего дошкольного возраста от 6 лет до окончания образовательных отношений.

Тема: «Мои чувства живут в теле: слушаем, чувствуем, понимаем».

Форма занятия: фронтальное занятие.

Количество детей: 5.

Цель: развитие эмоционального интеллекта через телесные практики и сюжет хантыйской сказки, показать, что смелость и забота о близких - основа настоящего защитника.

Задачи:

1. Коррекционно-образовательные:

- познакомить детей с базовыми эмоциями (радость, спокойствие, страх, уверенность) через их телесные проявления (позы, жесты, мышечное напряжение, дыхание);
- закреплять умение распознавать эмоциональное состояние через тактильную чувствительность, по мимике, передавать основные эмоции.

- 2. Коррекционно-развивающие:

- содействовать укреплению общероссийской гражданской идентичности, воспитанию патриотизма, уважения к культурному многообразию страны и гармонизации межнациональных отношений через ознакомление с традициями, историей и языками народов Ханты и Манси;
- развить эмоциональный интеллект: распознавание страха, радости, спокойствие, управление тревогой, эмпатия;
- соотнести образ «защитника» с личностными качествами (выдержка, забота, ответственность);
- развивать тактильную чувствительность и умение интерпретировать разные прикосновения;
- формировать позитивный опыт преодоления негативных эмоций через метафору и телесные практики;
- развивать умение восстанавливать контакт с реальностью, снизить уровень тревоги и стабилизировать эмоциональное состояние;
- упражнять в регуляции эмоционального состояния через простые телесные практики (дыхание, движение);
- развивать умение соотносить образ «защитника» с личностными качествами (выдержка, забота, ответственность).

3. Коррекционно-воспитательные:

- воспитывать бережное и уважительное отношение к своему телу и телам других детей;
- формировать у детей чувство сопричастности к истории и культуре России через погружение в традиции народов Ханты и Манси и природным ресурсам ХМАО;
- формировать у детей ориентаций на общечеловеческие нравственные и патриотические ценности, прививать уважение к солдатам и воинам — защитникам нашей страны.

Предварительная работа: чтение Хантыйской сказки «Идэ»; оформление уголка хантыйской культуры; рассматривание карточек, пиктограмм с основными эмоциями (спокойствие, радость, страх). Просмотр альбомов «Мой край», выставка детских рисунков на тему «Мой родной край». Подготовить небольшую подборку фотографий/рисунков: воины-ханты в традиционной одежде (исторические изображения); современные военнослужащие из региона (без конкретных лиц, обобщённые образы); организовать выставку «Защитники моего края».

Оборудование:

1. 2 куклы мальчика Идэ в костюме ханта и в костюме солдата.
2. «Эмоциональное дерево» (демонстрационное дерева, к которому можно прикреплять карточки с пиктограммами эмоций).
3. Карточки с основными эмоциями (спокойствие, радость, грусть).

4. Сундук/Коробка ощущений: Непрозрачная коробка с 3 отверстиями для рук по бокам.
5. Природные материалы внутри сундука:
 - Мох: Для ощущения мягкости, безопасности, спокойствия.
 - Шишка (кедровая или сосновая): Для ощущения шероховатости, колючести, настороженности.
 - Перо птицы: Для ощущения лёгкости, невесомости, радости.Все природные материалы обработаны.
6. Подушечки для круга.
7. Интерактивная доска, ноутбук, видеоролик физкультминутка «Ёлочка».

Методические приёмы:

Наглядные: демонстрация движений и поз, образно-символические, предметная наглядность, тактильная наглядность

Словесные: ритуализированное приветствие, повествование (сказкотерапия), метафоры, диалог и совместное проговаривание, вопросы на осознание и рефлекссию, инструктирование и пояснение действий, поощрение и позитивное подкрепление, повторение с закреплением.

Практические: идентификация и проговаривание эмоций (страх, спокойствие, радость); тактильное упражнение с природным материалом, телесные практики.

Технологии:

Здоровьесберегающие: дыхательные упражнения, двигательная активность и кинезиологические элементы, сказкотерапия, релаксация и саморегуляция, сенсорная стимуляция.

Информационные (ИКТ): проектор или интерактивная доска, которые позволяют демонстрировать видеоролик.

Интеграция образовательных областей:

- социально-коммуникативное развитие
- речевое развитие;
- познавательное развитие;
- физическое развитие.

Технология игрового обучения: игровые технологии и приёмы, интегрирующие телесные практики и культурные элементы ханты и манси для развития эмоционального интеллекта дошкольников (ролевые игры с этническими образами, игры-имитации природных явлений, игры с природными материалами, игры на регуляцию дыхания и тонуса), сенсорно-тактильные игры.

Планируемый результат:

Дети научатся распознавать эмоциональное состояние по мимике и телесным ощущениям, передавать основные эмоции, через тактильную чувствительность, взаимодействовать с природными материалами; идентифицировать и проговаривать свои эмоции (страх, спокойствие, радость), приобретая позитивный опыт преодоления негативных эмоций через метафору и телесные практики, снизится уровень тревоги и стабилизируется эмоциональное состояние, появятся положительные эмоции. Дети «знают», что защитников нужно уважать, связывают уважение с конкретными личностными качествами (выдержка, забота, ответственность). У детей сформировано уважение к культурному многообразию страны и гармонизации межнациональных отношений через ознакомление с традициями, историей и языками народов Ханты и Манси;

| Этап занятия, продолжительность | Задачи | Содержание этапа | Содержание совместной деятельности на каждом этапе | | Планируемый результат |
|------------------------------------|---|--|--|---------------------------------|---|
| | | | Педагог-психолог | Дети | |
| Организационный этап (2 минуты) | - Упражнять в регуляции эмоционального состояния через простые телесные практики (дыхание, движение). | <p>Мотивационный настрой на деятельность.</p> <p>Педагог-психолог: Здравствуйте ребята! Я рада приветствовать вас! Приглашает детей в круг, рассказывает стихотворение и показывает движения:</p> <p>«Здравствуй, солнце золотое!» Руки разводят в стороны, как лучи солнца. «Здравствуй, небо голубое!» Поднимают руки вверх, прямые. «Здравствуй, вольный ветерок!» Раскачивают руками из стороны в сторону. «Здравствуй, маленький дружок!» Дети обнимаются.</p> <p>Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие – не в космос и не на море, а в сказочный лес, в гости к народам ханты и манси. Вы готовы? Тогда давайте сядем удобнее на подушки и сделаем три глубоких, лесных вдоха и выдоха. Проводится дыхательное упражнение: сделайте 3 глубоких вдоха. На вдохе поднимите руки, на выдохе опустите. Улыбнитесь соседу. После завершения педагог-психолог спрашивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие ощущения вы заметили? - Стало ли чуть легче сосредоточиться? Стало ли вам спокойнее? | Создает эмоциональный настрой | Здороваются, выполняют движения | Положительный настрой на совместную деятельность с педагогом, |
| Мотивационно-побуждающий | - Познакомить детей с базовыми | Постановка проблемной ситуации. | Мотивирует детей к началу | Дети здороваются с | Дети попадают в |

| | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| <p>(2 минуты)</p> | <p>эмоциями (страх) через их телесные проявления (позы, жесты, мышечное напряжение, дыхание); - формировать первичные представления о себе, других людях и их эмоциях; - формировать у детей чувство сопричастности к истории и культуре России через погружение в традиции народов Ханты и Манси и природным ресурсам ХМАО; - сформировать представление о смелости как внутренней силе (а не только как физической храбрости); - упражнять в регуляции эмоционального</p> | <p>Педагог-психолог: Сегодня к нам пришел особенный гость - мальчик по имени Идэ. Давайте поздороваемся с мальчиком. У Идэ есть большое желание ходить в лес со взрослыми, стать смелым и отважным, чтобы пойти в армию и стать солдатом, но каждый раз, когда он подходит к опушке леса его тело становится холодным и твердым, как сосулька, а сердце стучит, как барабан. Как вы думаете, что он чувствует...? Да, вы правы ребята это страх. На хантыйском языке страх это - пэдта. Давайте все вместе повторим, страх - Пэээлта! А теперь мы с вами отправимся в путешествие в хантыйскую сказку. Эта сказка о том, как мальчик Идэ очень боялся ходить в лес. Покажите, как вы выглядите, когда вам страшно? Сейчас я научу вас, что нужно делать, когда мы пугаемся. Вам нужно представить себя в «Домике безопасности». Давайте обнимем себя руками и покачаем. Мы с вами спрятались в «Домике безопасности» и страх стал не таким уже страшным. Давайте мы с вами поможем мальчику и отправимся вместе с Идэ в путешествие в хантыйскую сказку.</p> | <p>занятия при помощи интонации, вопросов, игровой ситуации. Детям демонстрируется кукла хантыйского мальчика Идэ. Игра для снятия эмоционального состояния Тревоги/Страха : «Домик безопасности»</p> | <p>персонажем, слушают, подбирают и называют эмоции: страх, боязнь, тревога.</p> | <p>проблемную ситуацию, которую стремятся решить, формируется первичные представления о себе, других людях и их эмоциях. - формируется чувство сопричастности к культуре России через погружение в традиции народов Ханты и Манси и природным ресурсам ХМАО.</p> |
|-------------------|---|---|---|--|---|

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|---|--|--|
| | состояния через простые телесные практики (дыхание, движение). | | | | |
| Основной этап (2 минуты) | - Закреплять умение распознавать эмоциональное состояние по мимике и телесным ощущениям, передавать основные эмоции; -развить эмоциональный интеллект: распознавание радости. | Введение в практику. Педагог-психолог: Бабушка, желая помочь Идэ, подарила ему «Сундук лесных ощущений» и сказала: «Чтобы не бояться, нужно узнать лес руками, почувствовать его, ведь чувства живут не только в сердце, но и в ладошках, в коже, во всем теле». Ребята, сегодня наше путешествие особое — это путешествие внутрь своего тела. Мы будем учиться слушать, что оно нам говорит. Педагог объясняет, что ощущения в теле — это язык наших эмоций: «Когда мы встречаем что-то новое, наше тело может подавать сигналы: напрягаться, замирать или, наоборот, радоваться. Давайте мы с вами проверим, так ли это? Представьте, что вам подарили подарок, какие эмоции у вас появляются? Какие чувства вы испытываете? Дети отвечают: радость. Педагог-психолог: Ребята радость на языке хантов произносится - хатл. Давайте все вместе скажем-хатл, и будем знать, что нам радостно! Замечательно, все почувствовали и назвали свои эмоции, вы молодцы! | Выполняет действия совместно с детьми, помогает определить эмоции | Дети слушают, выполняют движения и называют свои эмоции: спокойствие, радость, удивление | Дети научились распознавать эмоциональное состояние по мимике и телесным ощущениям, передавать основные эмоции |
| (4 минут) | - Способствовать идентификации и проговариванию эмоций (страх, спокойствие); | Тактильные упражнения. «Лесной сундук». Педагог-психолог: Дети, давайте мы сейчас с вами встанем и пойдем, посмотри волшебный сундучок. | Педагог передает по кругу сундук с разными видами | Дети встают с подушек и подходят к столу, на котором стоит | Дети идентифицируют и проговаривают свои эмоции |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| | <p>- закреплять умение распознавать эмоциональное состояние через тактильную чувствительность;</p> <p>- развивать тактильную чувствительность и умение интерпретировать разные прикосновения»;</p> <p>- формировать позитивный опыт преодоления негативных эмоций через метафору и телесные практики.</p> | <p>Педагог-психолог: «Перед нами - «Сундук лесных ощущений». В нём спрятаны дары природы, которые хотят с вами познакомиться. Вам интересно, что лежит в нём? Давайте узнаем. Сейчас я буду описывать один из подарков, а вы по очереди (или по желанию) будете опускать руки в сундучок, находить подарок и узнавать поближе.</p> <p>Педагог-психолог: Сейчас вы опустите руки в сундук, но предмет доставать не будете! Найдите один из лесных подарков, исследуйте его очень внимательно пальчиками. Какой он? Что напоминает? Что вы чувствуете, когда его трогаете?</p> <p>1. «Дети исследуют мох».</p> <p>Педагог-психолог: «И так, первый подарок - это что-то очень-очень мягкое. Опустите руки в сундучок, найдите этот мягкий комочек. Не вытаскивайте его — пощупайте пальцами, познакомьтесь с ним».</p> <p>Действия детей: опускают руки в сундучок; нащупывают мох, сжимают его пальцами, проводят по поверхности; улыбаются, если ощущение приятно.</p> <p>Слова педагога-психолога (спокойно, размеренно): Не торопитесь — пусть ваши пальчики сами расскажут вам, что это за чудо.</p> <p>Примеры вербализации (педагог поддерживает и дополняет): «Он как подушка...» → «Да, мягкий и уютный, правда?»</p> <p>Представьте: как будто вы гладите пушистого котёнка или касаетесь тёплого облачка.</p> | <p>природного материала (шишки, мох, камень, перо). Педагог помогает детям взять предмет из сундучка, следит за тем, чтобы дети не видели предметов внутри. Помогает детям определить и сформулировать правильную эмоцию</p> | <p>сундук, встают вокруг стола. Дети обследуют предметы по одному, отвечают на вопросы психолога, описывают ощущения и называют свои эмоции (страх, спокойствие)</p> | <p>(страх, спокойствие). Дети научились распознавать эмоциональное состояние через тактильную чувствительность, взаимодействовать с природными материалами.</p> |
|--|---|---|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>Это не твёрдое, не колючее, не скользкое. Это — тёплое и податливое, словно оно обнимает ваши пальцы. «Вам приятно? Какое это чувство? Тепло, уют, безопасность, спокойствие. Может быть, это место, где можно спрятаться и отдохнуть, как в уютном гнёздышке.</p> <p>После того как каждый ребенок исследует предмет педагог достает предмет и показывает его детям, Педагог-психолог: Ребята посмотрите - Это лесной мох! Он теплый, мягкий и приятный. У меня он вызывает чувство спокойствия!</p> <p>На хантыйском языке спокойствие это тых. Ребята, давайте все вместе повторим как на хантыйском языке спокойствие? Дети отвечают хором: ТЫХ. Молодцы!</p> <p>Педагог-психолог: обращается к 1-2 детям просит повторить на хантыйском языке слово спокойствие.</p> <p>2. «Дети ощупывают шишку».</p> <p>Педагог-психолог: В Сундучке лежит ещё один загадочный гость. Хотите узнать, кто это? Давайте мы с вами по очереди опустим ручку в волшебный сундучок Идэ, и постараемся понять, какое ощущение там лежит? Не забывайте, предмет мы только трогаем пальчиками, доставать его не нужно! Педагог предлагает детям ощупать шишку и задаёт вопросы, мягко направляя разговор.</p> <p>Действия детей: опускают руки в сундучок; нащупывают шишку, сжимают ее пальцами, проводят по поверхности; хмурятся, если ощущение не приятно.</p> <p>Слова педагога-психолога:</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Не торопитесь — пусть ваши пальчики сами расскажут вам, что это за чудо.</p> <p>Примеры вербализации (педагог поддерживает и дополняет):</p> <p>Что чувствуют ваши пальчики, когда касаются этого предмета? (Колючее? Шершавое? Твёрдое? Интересно?). Почувствуйте: какое оно на ощупь:</p> <ul style="list-style-type: none">- колючее (из-за заострённых краёв чешуек);- шершавое (рельефная поверхность чешуек);- твердое (особенно у зрелых шишек); <p>А что происходит в вашем теле, когда вы трогаете этот предмет? Появляется лёгкое напряжение или любопытство? Может быть, вы немного насторожились, как будто встречаете кого-то нового? А может кому-то из вас стало страшно?</p> <p>Педагог-психолог достает из сундучка предмет и показывает его детям. Ребята, посмотрите — Это шишка, она колючая, шершавая, на ощупь, но совсем не страшная!</p> <p>Практическое выражение эмоций (телесные упражнения):</p> <p>Педагог просит детей показать эмоции через тело:</p> <ul style="list-style-type: none">- Кто может показать нам чувство настороженности? Ваня, давай ты начнёшь! Как двигается твоё тело, когда тебе страшно? (Например, плечи приподняты, руки чуть сжаты, взгляд внимательный). <p>Представьте, что эта шишка — маленькое существо. Как вы думаете, оно дружелюбное или немного боится вас? Кто может показать нам чувство страха (Ваня), а еще кто? (1-2 ребенка).</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------------|---|---|---|--|--|
| | | Ребята, на нашем пути встретилась елочка, да не простая! Чтобы нам ее обойти, нам с вами нужно с ней поиграть! | | | |
| (1 минута) | - Предупреждение утомления и восстановление умственной работоспособности на занятии. | Двигательная активность. Тематическая физкультминутка «Ель». Педагог-психолог включает экран, на экране появляется изображение игры «Попробуй, повтори». Как вы думаете, какое следующее задание? Правильно, поиграем в игру – «Попробуй повтори!». Но играть мы будем необычно, а повторять движения за ёлочкой Педагог проговаривает движения, которые необходимо выполнить за елочкой: Открываем и закрываем глазки Качаем головой – влево-вправо Поднимаем вверх левую руку, а затем и правую Наклоняем голову влево, вправо Прыжки на месте на правой ноге, а затем на левой. Какие вы молодцы! | Направляет детей, проговаривает слоги, показывает движения, корректирует действия детей при необходимости | Дети выполняют движения по образцу под музыку | Дети актуализируют понятие – лево, право; развивают зрительное соотнесение, координацию движений, развивают психические функции. Снято утомление и восстановлена умственная работоспособность |
| (4 минуты) | - Способствовать идентификации и проговариванию эмоций (радость); - закреплять умение распознавать эмоциональное состояние через тактильную чувствительность; - развивать | Тактильные упражнения. 3. «Дети ощупывают перышко». Педагог-психолог с загадочной интонацией обращается к детям: Ребята, а вы знаете: в этом волшебном сундучке есть ещё один подарок. Это что-то очень-очень лёгкое - настолько, что его может унести даже самый тихий ветерок. Угадайте, что это за волшебный предмет? Какой он, что вы замечаете? Давайте мы с вами по очереди опустим ручку в волшебный сундучок. Идэ, и постараемся понять, какое ощущение там лежит? | Педагог передает по кругу сундук с разными видами природного материала (шишки, мох, камень, перо). Педагог помогает детям взять предмет | Дети достают предметы по одному, отвечают на вопросы психолога, описывают ощущения и называют свои эмоции (страх, спокойствие, | Дети идентифицируют и проговаривают свои эмоции (радость). Дети научились распознавать эмоциональное состояние через |

| | | | | | |
|--|--|--|---|----------------------------|--|
| | <p>тактильную чувствительность и умение интерпретировать разные прикосновения);</p> <p>- формировать у детей ориентаций на общечеловеческие нравственные и патриотические ценности, прививать уважение к солдатам и воинам — защитникам нашей страны;</p> <p>- соотнести образ «защитника» с личностными качествами (выдержка, забота, ответственность);</p> <p>- формировать позитивный опыт преодоления негативных эмоций через метафору и</p> | <p>Не забывайте, предмет мы только трогаем пальчиками, доставать его не нужно! Педагог предлагает детям ощупать перо и задаёт вопросы, мягко направляя разговор.</p> <p>Действия детей:</p> <p>опускают руки в сундучок;</p> <p>нащупывают перо, сжимают его пальцами, проводят по поверхности;</p> <p>улыбаются, если ощущение приятно.</p> <p>Слова педагога-психолога:</p> <p>Не торопитесь — пусть ваши пальчики сами расскажут вам, что это за чудо.</p> <p>Примеры вербализации (педагог поддерживает и дополняет): Оно невесомое, как пушинка, летит от малейшего движения. Если погладить пальцами, оно словно шепчет: «Я нежное!». Оно не колется, не царапает - только ласково касается кожи. Оно как облачко, как шёлк, приятно трогать.</p> <p>Сенсорное исследование пера (3–4 мин)</p> <p>Ребята, когда вы исследовали перышко ручками что вы чувствуете? (Делает паузу, ждёт ответов.) Да, оно:</p> <p>мягкое,</p> <p>пушистое,</p> <p>щекотное,</p> <p>воздушное — будто прикосновение ветерка.</p> <p>Педагог-психолог достает и показывает предмет детям. Ребята, посмотрите - это перышко!</p> <p>Оно такое невесомое, будто само хочет взлететь...</p> <p>А где в теле у вас живет радость?</p> <p>Связь ощущений с эмоцией радости (2–3 мин)</p> <p>Педагог помогает детям осмыслить опыт через вопросы и образы:</p> | <p>из сундучка, следит за тем, чтобы дети не видели предметов внутри.</p> <p>Помогает детям определить и сформулировать правильную эмоцию</p> | <p>радость, удивление)</p> | <p>тактильную чувствительность, взаимодействовать с природными материалами. Дети «знают», что защитников нужно уважать, связывают уважение с конкретными личностными качествами (выдержка, забота, ответственность).</p> |
|--|--|--|---|----------------------------|--|

| | | | | | |
|--|--------------------|--|--|--|--|
| | телесные практики. | <p>«Когда вы трогали перо, что происходило с вашим лицом? вы улыбались?</p> <p>Это похоже на чувство лёгкости и радости — как будто страх улетает, как птица, а остаётся только веселье и счастье.</p> <p>А теперь покажите, как выглядит радость:</p> <ul style="list-style-type: none">- улыбнитесь широко-широко,- поднимите брови,- пусть ваши глаза засияют! <p>Посмотрите друг на друга — какие вы все радостные! Радость делает нас красивыми и светлыми».</p> <p>Телесное проживание эмоции (2–3 мин)</p> <p>Педагог предлагает детям «прочувствовать» радость в теле:</p> <p>А теперь давайте узнаем, где в теле «живёт» радость.</p> <p>Где вы чувствуете радость? В груди? В животе? В ладошках?</p> <p>Завершение (переход к следующему этапу, 30 сек)</p> <p>Педагог-психолог говорит с тёплой улыбкой:</p> <p>«Сегодня мы узнали, что даже маленькое пёрышко может подарить нам ощущение лёгкости и радости. Если, когда-нибудь вам станет грустно, вспомните, как перо щекотало ваши пальчики, как вы улыбались. Скажите себе: «Я радуюсь!— и внутри снова станет светло и весело».</p> <p>Финал эпизода «Дары леса»</p> <p>Педагог-психолог продолжает, так мальчик Идэ познакомился с лесом через свои ощущения. Он понял, что в лесу есть и колючие тайны (шишка), и тёплые безопасные места (мох), и ощущение полёта и радости (перо). Его страх стал меньше».</p> | | | |
|--|--------------------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------------|--|---|--|--|--|
| | | <p>Ребята, с вашей помощью Идэ больше не боится леса. Он стал внимательным и смелым. Но он знает: чтобы защищать деревню, нужно учиться ещё больше. Идэ решил пойти в армию — там он станет настоящим защитником!». Ребята давайте скажем Идэ напутственные слова!</p> <p>Дети говорят напутственные слова: «Будь смелым!», «Мы будем ждать тебя!».</p> <p>Педагог-психолог уносит куклу за ширму.</p> <p>Педагог-психолог возвращается с куклой «Идэ-солдат».</p> <p>Важный жест: поднять куклу высоко, чтобы все увидели.</p> <p>Педагог-психолог (восторженно): Посмотрите! Это Идэ-солдат! Он стал защитником, теперь готов защищать нашу Родину!</p> <p>Ребята, а вы знаете, какой важный праздник скоро будет, да вы правы - 23 февраля - День защитника Отечества. Кто, по-вашему, такие защитники? Как вы думаете, кого в этот день принято поздравлять?</p> <p>Дети отвечают на вопросы.</p> | | | |
| (2 минуты) | <p>- Формировать позитивный опыт преодоления негативных эмоций через метафору и телесные практики;</p> <p>- развивать умение восстанавливать контакт с</p> | <p>Соматическая практика и продолжение сказки.</p> <p>Упражнение «Дерево»:</p> <p>Педагог-психолог: Ребята, теперь давайте, как Идэ, станем сильными, похожими на сильные деревья.</p> <p>Техника «Заземление» (Grounding)</p> <p>Поставьте ноги устойчиво, как будто они – корни, которые держат камень. Напрягите всё тело, сожмите кулачки, поднимите плечи к ушам – это дерево в страшную бурю, когда ему страшно. Замрите. (Замирай как хантыйское озеро Тых, и дыши спокойно. Давайте попробуем!).</p> | <p>Выполняет действия совместно с детьми, поправляет при неправильном выполнении</p> | <p>Дети выполняют движения по образцу, преодолевая негативные эмоции через метафору и телесные практики. Замрите – дети делают</p> | <p>Дети приобретают позитивный опыт преодоления негативных эмоций через метафору и телесные практики. У детей снизился</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|---|
| | реальностью, снизить уровень тревоги и стабилизировать эмоциональное состояние; | А теперь – буря прошла. Стряхните напряжение с пальчиков, рук, плеч. Страхиваем руки, опускаем их вниз. Тело стало мягким, как мох. Поднимите руки-ветки к солнцу легко, как перья. Улыбнитесь своему спокойствию. Молодцы! | | глубокий вдох (на 4 счета) и медленный выдох (на 6 счетов) | уровень тревоги и стабилизируется эмоциональное состояние |
| Заключительная часть (2 минуты) | - Воспитывать бережное и уважительное отношение к своему телу и телам других детей; - формировать позитивное отношение к спектру чувств как к естественной части жизни, самостоятельность; - вызвать положительные эмоции, чувство удовлетворения от достигнутых результатов. | Рефлексия. Педагог-психолог: Ребята, какое лесное ощущение вам запомнилось больше всего? С каким чувством оно у вас связано? (Важно принимать любые ответы: «Это мох – он спокойный», «Это перо – оно весёлое») Что почувствовал Идэ в конце? (Смелость, интерес, спокойствие). А наше тело – наш помощник, оно помнит, где спрячется спокойствие (обнять себя), а где радость (в лёгких движениях)». Ритуал завершения. Педагог-психолог: Мы возвращаемся из сказки. Давайте поблагодарим мальчика Идэ и лесной сундук. И в знак того, что мы уносим с собой хорошие чувства, подарим друг другу «лучики спокойствия»: сложим ладошки лодочкой, «наполним» их теплом от сердца и мягко «передадим» соседу, дотронувшись до его ладошки. | Проводит рефлексию, задает итоговые вопросы и благодарит детей | Дети возвращаются в круг Дети радуются достигнутому результату. Благодарят Идэ за подарки. | У детей появляются положительные эмоции, чувство удовлетворения от достигнутых результатов. |
| (1 минуты) | - Формировать позитивное отношение к спектру чувств как к | Рефлексивнооценочный этап. «Эмоциональное дерево» Педагог-психолог: Дети, у меня для вас есть сюрприз, карточки с нашими эмоциями, давайте | Если дети затрудняются в описании эмоции или аргументирова | Дети: выбирают карточки-эмоции и прикрепляют | У детей появляются положительные эмоции, чувство |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | <p>естественной части жизни, самостоятельность; - вызвать положительные эмоции, чувство удовлетворения от достигнутых результатов.</p> | <p>каждый из вас выберет одну и прикрепим их к «Эмоциональному дереву» Педагог-психолог предлагает детям выбрать карточки-эмоции и прикрепляют их к «Эмоциональному дереву», кратко аргументируя свои эмоции. Ребята, вам понравилось наше путешествие? В благодарность я дарю каждому из вас тактильный мешочек. В минуты, когда вам будет тревожно или страшно вы можете взять мешочек и помять его.</p> | <p>нии, педагог психолог помогает сформулировать. В конце занятия педагог-психолог дарит каждому ребенку тактильный мешочек.</p> | <p>их к «Эмоциональному дереву», кратко аргументируя: «Я выбрал «радость», потому что перышко было легкое и щекотило, и я радовался» или «Я выбрал «спокойствие», потому что, когда трогал мох, было тихо и хорошо».</p> | <p>удовлетворения от достигнутых результатов Тактильные (сенсорные) мешочки оказывают стимулирующее и расслабляющее воздействие</p> |
|--|--|--|--|--|---|