**Конспект открытого занятия**

**«Путешествие за браслетами силы»**

Дата проведения 17.04.2025

Педагог-психолог Зуева Елизавета Валерьевна

Цель: Обеспечение психоэмоционального благополучия детей, находящихся в собой жизненной ситуации.

Дети в ОЖС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя ребенка | возраст | ситуация | примечания |
| 1 | Вова | 6,5 | Отец на СВО | На занятии будет 6 детей из данной группы  (из присутствующих на момент занятия) |
| 2 | Олеся | 7 | Мама с зависимостью |
| 3 | Кира | 5,5 | Воспитывает папа |
| 4 | Максим | 6 | Отец на СВО |
| 5 | Азиза | 6,6 | Ребенок инофон |
| 6 | Зарина | 7 | Отец на СВО |
| 7 | Полина | 6 | Сирота (опекун дедушка) |
| 8 | Амир | 6 | Ребенок инофон |
| 9 | Артем | 6,7 | Отец на СВО |

Задачи:

Образовательные:

- Закрепить знания о чувствах, настроении и эмоциях.

- Помочь детям осознать свои некоторые страхи и освободиться от негативных эмоций.

- Тренировать выразительность мимики и пантомимики.

Развивающие:

- Развивать умение снимать эмоциональное напряжение в нестандартной ситуации.

- Развивать эмпатию (умение сочувствовать и сопереживать).

-Развивать саморегуляцию через прослушивание музыкальных произведений

-Развивать умение передавать разные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

Воспитательные:

- Воспитывать умение сохранять доброжелательные и равноправные отношения между сверстниками.

- Воспитывать умение вежливо общаться с окружающими.

Ожидаемый результат: дети приобретут уверенность в выражении разных эмоций; смогут использовать полученные навыки и умения в повседневной жизни, а именно бороться со своими страхами, терпимее относиться друг к другу, регулировать свое эмоциональное состояние; учитывать эмоциональное состояние окружающих.

Предварительная работа с детьми: реализация цикла психологических занятий программ эмоционального развития «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хватаюсь и радуюсь».

Ход занятия

1.Приветствие. Знакомство

Ребята, сегодня у нас необычная встреча! Посмотрите сколько гостей к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся и представимся!

*Упражнение «Дружеская нить имён».* Каждый ребенок представляет своего соседа слева так, чтобы все прониклись к нему симпатией *(например: «Это Кирочка-непоседа», «Это наша умница Олеся», «Это Максик – добродушный человек» и т.д.).*

2.Игра «Разноцветное настроение»

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения. Снятие эмоционального напряжения.

- У меня к вам первый вопрос - какое у вас сейчас настроение: хорошее, плохое или нейтральное (и не плохое и не хорошее)?

- Отлично, значит, мы тут собрались с вами все с хорошим настроением, а давайте задумаемся какие эмоции мы сейчас испытываем.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Давайте вспомним, какой цвет имеет эмоция. Вам в помощь наша табличка-подсказка:

*желтый* - радость –хочется веселиться, прыгать, бегать, танцевать;

*зеленый -* страх – меня пугает незнакомая ситуация

*голубой-* удивление - я удивлен ситуацией, мне немного волнительно и интересно, что же будет дальше;

*розовый* – спокойствие – хочется спокойно поиграть, послушать интересную историю;

*красный* – злость – я злюсь, я обижен;

*синий* – грусть – мне грустно, я расстроен

Выбирайте прищепки, прикрепляйте их на своей одежде, и мы узнаем, какого цвета сейчас настроение у каждого из нас. Я начну, а вы продолжите.

*(Если ребенок выбирает красный или синий цвет, обращаем на него особое внимание и делаем акцент, что сейчас мы постараемся улучшить, хотя бы чуточку его настроение.)*

3.Перемещение на Радужную планету.

Друзья мои, за время наших встреч в этом учебном году мы с вами много говорили о наших страхах, а сегодня я предлагаю нам отправиться на волшебную Радужную планету на поиск браслетов Смело-зайка!! Эти браслеты будут помогать каждому из вас справляться с различными страхами.

Ну как вам такая идея? Отправляемся в путешествие?

Поможет нам оказаться на Радужной планете наш волшебный разноцветный космолет. Занимайте места. Выбирайте волшебный стаканчик, давайте будем его заводить!

*Музыкальное Нейроупражнение со стаканами*

*(под музыкальное сопровождение, в котором четко прослеживается два различных такта, дети, сидя в кругу, передают стаканчики правой рукой, изменя ритм)*

4. Дыхательная гимнастика

Ну, вот мы с вами и на Радужной планете.

*(на экране появляется карта похода)*



А вот и карта, она укажет нам путь к нашей цели! Смотрите: нам необходимо создать разноцветную пену, попасть в пещеру Страхов, побывать на Танцевальной поляне! А самое главное - собрать три волшебных мешочка, в которых спрятаны браслеты.

Кажется, вот тут мы сможем выполнить первую задачу!

*(дети подходят к столу для эксперимента)*

Перегрузки в полете были сильные, прежде чем отправиться на поиски браслетов, нам необходимо расслабиться и подышать. А вот и волшебные помощники! Они помогут нам восстановить дыхание. Но мы же с вами на Радужной планете, и дышать мы будем необычно! Для этого окунаем наших помощников в раствор, делаем глубокий вдох носом и дуем в волшебные трубочки!

*Опыт – эксперимент «Радужная пена»*

Дыхание и силы восстановлены, давайте поищем волшебный мешочек!

*(дети нашли мешок 1)*

Можем отправляться в путь!

Похоже эта дорожка, приведет нас к пещере Страхов! Но вот незадача! Дорожку засыпало разноцветными камнями! Давайте каждый сейчас встанет возле одного из камней, зажмет его между ступней и прыжком переставит камень на другую сторону дорожки!

-А теперь соберем все камни в одну корзину и можно продолжать путь.

*(дети прыжками переставляют мягкие мячики с одной стороны скакалки на другую)*

*5.Изотерапия (рисование в технике Эбру)*

Добрались мы до пещеры Страхов. (звучит муз. Э.Грига «Шествие гномов» )

-Даже музыка звучит страшная! *(ответы детей)*

- Давайте устроимся на этой интересной полянке, где для каждого из вас найдется подушка-седушка, присаживайтесь!

- Вот веселый мячик-обнимашка, он приглашает нас поиграть в игру «Закончи предложение…» Я начинаю, а тот, в чьих руках оказался мячик, заканчивает:

- взрослые обычно бояться…

- мамы обычно боятся…

- папы обычно боятся…

-А вот что может напугать вас, мы с вами как-то рисовали. Вот ваши рисунки. Давайте вспомним, какой страх нарисовал каждый из вас. По очереди расскажите, как он пугает, как его можно победить, или избежать.

*(Дети по очереди рассказывают о своем страхе. Педагог-психолог помогает, стимулирует проявления ребенка!)*

- Существует множество способов избавления от страхов, и каждому человеку подойдет свой. Главное победить свой страх может тот, кто верит в себя и свою силу. Скажите, у вас есть желание избавиться от своего страха? Вы верите в свою силу? Тогда приступим.

- Я вам открою один секрет- страхи боятся веселой музыки и ярких красок!

-Пойдемте за столы, где нас ждут волшебные краски и волшебная вода.

*5 Арттерапия (рисование в технике Эбру)*

Будем творить волшебство своими руками: покроем ваш страх сверху радужными красками. *(тихо фоном звучит* *Глинка «Детская полька)*

Давайте сейчас будем капать краски в лоток то правой, то левой рукой, и произносить волшебные слова-силы.

Когда возьмете баночку с краской в правую руку-будете произносить фразу «Я смелый», а когда краска окажется в левой руке – произносим фразу «Я сильный».

Отлично! А теперь можно смешать краски! Помним, что надо стараться не дотрагиваться до дна лотка.

Какая волшебная красота у вас вышла!

Теперь накрываем воду вашим рисунком и осторожно, через бортик, достаем его. Вот ваш страх уже спрятался от вас за радужным покрывалом.

*(Дети раскрашивают страхи в технике Эбру. Звучит* *Глинка «Детская полька)*

А давайте его еще напугаем!

Физкультминутка «Напугаем страх»

Страх боится солнечного света, (чертим круг руками)

Страх боится яркого рассвета, (закрыть руками глаза)

Страх боится веселых людей, (улыбаемся)

Страх боится интересных затей! (хлопаем в ладоши)

Я улыбнусь, и страх пропадет, (улыбаемся и разводим руки)

Больше меня никогда не найдет (грозим пальцем)

Страх испугается и задрожит (руками обнять себя)

И навсегда от меня убежит (помахать руками)

А теперь ваш страх можете изорвать на множество кусочков и бросить в мусорное ведро. Можете оставить свои страхи в сундучке в этой пещере, а можете сложить их в этот специальный пакет! Каждый решит сам, что сделать со своим страхом.

*(Дети складывают маски взип- пакет).*

Мы закрываем пакет на замок, а замок срываем и выкинем.

Давайте найдем второй мешок!

*(дети находят мешок 2)*

Пора переместиться на танцевальную поляну, она есть на нашей карте.

*(дети передвигаются по очереди, передвигаясь каждый по разноцветным островкам со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»)*

*Упражнение «Эмоциональные танцы»*

На этой поляне люди очень мало говорят и общаются друг с другом не словами, а лишь танцуя. А теперь и мы с вами умолкаем и начинаем танцевать.

*(Звучит музыка, дети выполняют различные задания)*

* Сейчас мы танцуем, потому что нам очень весело. (Штраус «Полька»)
* А сейчас мы танцуем так, как будто грустим. (Чайковский «Болезнь куклы»)
* А теперь мы на что-то сильно рассердились, злимся, топаем ногами и машем руками. (Мусоргский «Баба Яга)
* Но вот наша злость прошла, и мы танцуем радостно...(Глинка «Детская полька)

Здорово у нас получилось, а где же может быть волшебный мешочек?!

*(дети находят мешок 3)*

*6.Тактильная терапия*

-Что ж, все три мешка найдены, задания выполнены, давайте подойдем к столу, так нам будет удобнее искать браслеты.

*(На стол кладем три мешка, в них зарыты браслеты, по два в одном мешке: бумажная лапша, пуговицы, камешки)*

Мне кажется, пришла пора отыскать наши браслеты силы! Разбивайтесь на пары, договоритесь друг с другом о вариантах поиска: можно это сделать одновременно, можно по очереди, можно найти браслет друг для друга. Я уверенна, любой вариант будет верным! Вперед, на поиски!!!

(Звучит музыкальная композиция «В поисках сокровищ»)

*(дети ищут браслеты, надевают).*

Ура!! У нас получилось!

Давайте произнесем еще и заклинание

Я все могу, ничего не боюсь,

Кровь, ураган, темнота – ну и пусть!

Волшебный браслет мне помогает,

Я – самый смелый, я это знаю!

Наше волшебное путешествие удачно завершилось! Пора возвращаться обратно. Идем заводить наш космолет!

Давайте попрощаемся с Радужной планетой ярким салютом!

*(делаем, используя хлопушки-салют)*

*7.Психогимнастика «Ручеек радости»* (звучит композиция «Ручей. Музыка природы»)

-Ребята, давайте поделимся друг с другом своим теплом и радостью, дотрагиваясь друг до друга левой ладошкой до правой ладошки друга и улыбаясь ему.

Дети передают друг другу радость.

8.Рефлексия

-Вот мы и вернулись в детский сад. Можно снимать прищепки.

-Вы сегодня узнали что-то новое? *(ответы детей)*

-А что вам больше всего понравилось? *(ответы детей)*

-Молодцы, ребята! Вы были дружными, активными справились со всеми заданиями!

-Мне тоже очень понравилось наше путешествие. Я хочу узнать, какие же эмоции вы испытываете сейчас. И я вам предлагаю выбрать пиктограмму, соответствующую вашим эмоциям! Пиктограммы спрятались под разноцветными шариками – орбизами.

И наши гости, чуть позже, тоже смогут найти свое настроение под волшебными шариками.

На этом пришла пора прощаться.

А у нас для наших гостей есть небольшие памятные подарки для приятных воспоминаний о нашей радужной встрече. И ребята их сейчас раздадут.

(брошюры про технику Эбру и сладкий сюрприз)

Сухомлинский «ум ребенка находиться на кончиках пальцев»