

**Занятие с детьми 6-7 лет комбинированной группы  
«Прогулка загород»**

Задачи:

- развивать произвольное внимание, воображение и восприятие;
- формировать умение передавать свои ощущения в речи;
- способствовать развитию вестибулярного аппарата и координации движения;
- учить саморегуляции психического состояния, релаксации;
- продолжать работу по дестабилизации и разрушению патологических стереотипов (повышенного уровня тревожности и страхов, чувства напряжения);
- развивать смелость и уверенность в себе;
- воспитывать эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Материал и оборудование: мягкое напольное покрытие; мягкий конструктор; сенсорная дорожка; ребристый мостик; оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»; световой проектор «Жар-птица»; музыкальный центр; диски со звуками природы и классической музыкой («Колыбельная» Н.Римского-Корсакова).

Ход занятия:

1. Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки».  
- Дети, встаньте в круг и передайте улыбку рядом стоящему ребенку; при этом смотрите в глаза друг другу.
2. - Ребята, сегодня мы с вами отправимся на прогулку загород. Сначала мы идем по тропинке. Идем друг за другом по дорожке и на каждый квадрат проговариваем о том, что ощущают наши ноги. По моему сигналу изменяете темп.
3. - В конце тропинки мы выходим к реке. Чтобы ее перейти, нам нужно пройти по мостику, проходим по нему. Идти надо только по следам, чтобы не утонуть в реке.
4. - Пройдя по мостику через реку, мы попадаем в темный лес (из мягкого конструктора строится «лес», можно прикрыть шторы). Чтобы нам не было страшно идти через лес, мы пройдем через него парами.
5. - Вот мы прошли темный лес, и попали на лесную опушку. Давайте отдохнем на «травке» (дети спокойно лежат на спине в любой удобной позе, звучат звуки природы: щебет птиц, стрекот кузнечиков и т.д.). Ложитесь удобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь на полянке, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много ярких, разноцветных, очень красивых цветов. У них приятный сладкий запах. Вы

слышите пение птиц, шорохи травинки. Дышим легко... ровно... глубоко... Вам хорошо и спокойно.

6. - Мы отдохнули и готовы продолжить свою прогулку. Но что это?! Хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! И вдруг у своих ног мы услышали «Мяу». Один глаз открыли, - а это котенок! Возьмите своих «котят» в руки, Погладьте их. Вот какие ласковые котятки! А мы думали, что это? Кого вы себе представляли? Недаром говорят, что у страха глаза велики.

7. - Ну, что отправляемся дальше? На пути у нас болото, давайте пройдем через него по кочкам («кочки» - круги из мягкого конструктора). Двигайтесь осторожно, не теряя равновесие, чтобы не упасть в болото.

8. - И вот мы с вами вышли к водопаду (включается оптико-волоконный пучок «Звездный дождь»). Давайте послушаем его шум и понаблюдаем за струями воды, которые, весело журча, сбегают вниз (звучат звуки водопада). Опишите, что вы видите и слышите.

9. - Пока мы с вами гуляли наступила ночь (включается световой проектор «Жар-птица» и закрываются шторы) и мы решили переночевать у водопада. Ложитесь удобнее, расслабьтесь. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным... Дышим легко... ровно... глубоко... (звучит музыка «Колыбельная» Н.Римского-Корсакова).

(Музыка выключается)

10. - Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко... Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии... Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

11. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики».

- Протяните руки вперед и соедините их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

### **Список литературы:**

1. Алябьева Е.А. *Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.* - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 96 с.
2. Колос Г.Г. *Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации.* - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с.