Конспект занятия психолога «Путешествие к Волшебнику»

**Цель**: создать условия для снижения психологической напряженности детей.

**Задачи:**

- повышение самооценки;

-снижение психоэмоционального напряжения;

- актуализация страхов;

- развитие коммуникативной сферы.

**Оборудование**: звуки природы, терем, зонт, разрезные картинки с шуточным изображением страхов, цветные карандаши, листы бумаги .

**Ход занятия:**

Давайте порадуемся солнцу и птицам,

А так же порадуемся улыбчивым лицам

И всем, кто живет на этой планете,

«Доброе утро!» скажем мы вместе

Ребята, к нам сегодня пришли гости. Давайте с ними тоже поздороваемся и улыбнемся нашим гостям.

**Психолог**:

Вы любите путешествовать? А какими должны быть путешественники?

**Психолог**: Для путешествия нам необходимо набраться смелости. Когда мы смелые наши мышцы крепкие. Давайте потренируемся. Сожмите кулаки крепко, крепко. Вот так…Молодцы! А теперь расслабили, отдохнули и еще раз.

Чтобы в сказку нам попасть нужно хлопнуть, топнуть, всем присесть и дружно встать, Вот и в сказке мы опять.

(Вдруг звучит резкий звук раската гром а, психолог изображает испуг, дети тоже подключаются к игре, мечутся. Психолог приглашает детей спрятаться под зонтом).

**Психолог**: Ребята, давайте спрячемся под зонтом! (дети и психолог прячутся под зонтом, в группе все еще звучат раскаты грома). Что это?- это послание, давайте посмотрим от кого. От самого Страхобора! Знаете, кто это?  Я же вам ничего об этом волшебнике не рассказывала!

Ну тогда, слушайте! Его назвали Страхобором, потому что он борется со страхами детей. Далеко-далеко, за поляной перемен, за вершиной страха, за лужайкой бабочек, за черным болотом есть сказочный терем! В котором много-много лет живет волшебник Страхобор. Этот волшебник всегда помогал людям. Со всех сторон к нему приходили просить помощи.

Ребята, Страхобор просто-напросто уничтожал все детские страхи! Люди были очень благодарны волшебнику! Ну, вот приключилась беда! Вокруг терема Страхобора образовалось Черное болото! И ни один ребенок не мог подобраться к терему! Да и сам волшебник вынужден сидеть пленником в своем тереме. И вот каким-то чудом Страхобору удалось передать нам просьбу о помощи! Он просит нас проложить к нему тропу, чтобы люди избавлялись от своих страхов. Согласны ли вы помочь Страхобору?

**Психолог**: Вы слышите? Наступила тишина! Отправляемся в путь! Представьте, что мы идем по осеннему лесу, а под ногами шуршат сухие листья, попадаются иголочки, камешки. А теперь у нас под ногами песок. Он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите выпал снег. Мы идем по мягкому, пушистому, глубокому, но очень холодному снегу. Снова все изменилось. А это грязь, липкая скользкая, вязкая. Мы еле - еле поднимаем ноги, шлепаем и опять вязнем. Появилась зеленая травка, она мягко, нежно ласкает нам ноги. Омывает их утренней росой и смывает усталость. Вдохнем утреннюю свежесть и выдохнем усталость и еще раз.

**Психолог**: Вот и справились мы с первым препятствием! А куда лежит наш путь дальше – к вершине страха. На вершине страха каждому из вас свое задание.

Ребята в каждом конверте лежит разрезная картинка с шуточным изображением страха. Что же нам необходимо сделать?

(Рассматривают как комично выглядит человечек на картинке).

**Психолог**: Я вижу, вы все справились с заданием! Но я вам предлагаю стать на время актерами, обыграем эмоцию, изображенную на ваших картинках!

(С помощью психолога, дети поочередно обыгрывают свои картинки. Психолог подшучивает, подзадоривает и активизирует детей участвовать во всех сценках.Психолог расспрашивает детей, что они чувствовали когда изображали испуг. Что более смешным им показалось).

**Психолог**: Ну и с этим заданием мы справились!

Ребята, посмотрите как красиво! Лужайка бабочек. А эти бабочки заскучали им не с кем полетать. Давайте с ними поиграем. Подуйте на них. Вдохните глубже, выдохните. Бабочки устали, пусть отдохнут. Положим их сюда. А нам пора в путь.

**Психолог**: Ребята, да это же Черное болото! Какое огромное! На болоте кругом вода, но есть маленькие островки, которые называются, знаете как? Кочки. Как же мы перейдем это болото?

 Можно перейти болото, прыгая с кочки на кочку и т. п.

**Психолог предупреждает детей**, что идти необходимо осторожно, медленно, помогая друг другу. *(Дети переступают, балансируя с кочки на кочку)*.

**Психолог**: Вот мы и добрались! У нас осталось последнее и самое сложное задание! **Психолог** предлагает детям сесть за свои столы. На столе лежат цветные карандаши и белые листы бумаги. **Психолог** просит нарисовать с помощью карандашей все, что его больше всего пугает. Педагог и ребенок, полушепотом, обсуждают будущий рисунок.

**Пальчиковая гимнастика «Твоя ладошка»**

**Психолог:** Мы с вами справились с заданием! Подойдем же к терему! (Появляется добрый, улыбающийся старичок).

**Добрый волшебник Страхобор**  Здравствуйте,дети! Какие же вы смелые и ловкие. Спасибо за то, что вы проложили тропу к моему терему. Вы меня не испугались?

**Психолог**: Ребята, отдадим Волшебнику свои страхи? Предлагаю вам, чтобы ему было удобнее их побеждать, порвем наши страхи на маленькие кусочки! (Психолог достает цветной мешочек, и дети с удовольствием разрывают свои рисунки на маленькие кусочки и складывают их в мешок. Психолог расспрашивает детей, что они в этот момент чувствуют, что детям больше всего понравилось).

**Психолог**: А теперь, чтобы страхи не разбежались, мы крепко завяжем мешок! Отдадим его Страхобору!

**Страхобор:** Ребята, ваша миссия выполнена! Вы храбро прошли все препятствия! И в благодарность я вручаю вам конфеты смелости. Ешьте сами делитесь с друзьями! До свидания, дети!

**Психолог**: Ребята, а нам пора возвращаться. Хлопнем, топнем, все присядем, дружно встанем, в садик вместе попадем.

**Рефлексия занятия**: Понравилось ли путешествовать? Были ли трудности? Что хотелось повторить еще раз? Я вами горжусь! Попрощаемся с нашими гостями!