Бесленеева Марина Алиевна.

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад общеразвивающего вида №166".

Воспитатель.

**Занятие «Моя радость».**

**Цель.** Установление контакта. Создание положительного настроя. Снижение психоэмоционального напряжения. Тренировка мимики и пантомимики, умения выражать эмоции (радости, гнева), развитие чувства сплоченности группы, координация движения. Снятие психологической инерции.

**Методика проведения занятия.** Звучит спокойная музыка.

**Упражнение «Пожелание».**

Воспитатель предлагает всем детям сесть в позу «лотоса», сосредоточиться на своих ощущениях, пожелать что-либо остальным детям.

Упражнение «Биоэнергетическая гимнастика».

Дети садятся удобно. Руки вытягивают вперед, готовят большой и указательный пальцы. Берутся ими за кончики ушей-один сверху, другой-снизу ушка. Массируют говоря при этом: «Кошкины ушки всегда на макушке!» (10 движений в одну сторону, 10 в другую). Затем опускают руки, встряхивают ладошками. Приготовив указательный палец, ставят его между бровями и носом. Массируя эту точку столько же раз, приговаривают: «кошкин глаз мудрый глаз!»

Встряхивают ладошками, далее собирают пальцы руки в горстку, находят ямку внизу шеи и массируют ее со словами: «как собачка я дышу, помогать себе спешу!»(10 раз в обе стороны).

Педагог следит за правильностью нахождения точек и силой нажатия на них при массировании.

**Упражнение «Поза доброй и сердитой кошки».**

И.п. стоя на коленях, руки в бедра перпендикулярно полу и параллельно друг другу.

«Добрая кошка»: плавно поднять голову, прогнуться в пояснице (10-15с). Дыхание ровное, спокойное. Подумать о чем то добром и радостном.

«Сердитая кошка»: опустить голову, спину плавно выгнуть вверх. Дыхание произвольное. Подумать о том, что тебя сердит и злит (10-15 с).

**Упражнение «колокол»**

Встав в круг, дети взявшись за руки и прижавшись друг другу плечами, топают правой ногой, соблюдая заданный ведущим ритм и темп (темп убыстряется или замедляется).

**Рисование «Моя радость»**

Педагог предлагает детям нарисовать свою радость.

Воспитатель. Перед тем как вы начнете рисовать подумайте, какая она, какого цвета карандаши вам понадобятся. Вспомните, что вы делали когда радовались, кто был рядом с вами, или кого вы хотели бы видеть в этот момент. А может быть, кто-то из вас нарисует портрет Радости и потом расскажет о ней: где она живет, чем занимается, любит ли ходить в гости или чаще сидит дома, есть ли у нее друзья, есть ли враги».

Дети рисуют.

В конце занятия воспитатель хвалит, благодарит детей за интересное занятие.