

Фотоотчет

Цикл занятий на формирование психологического здоровья дошкольников

Педагог- психолог: Вовк Ю.С.

В 7 логопедической группе прошло групповое занятие, направленное на формирование психологического здоровья дошкольников.

В начале занятия, дети поделились своим настроением. Объяснили, почему у них такое настроение.

Игра «зеркало».

Дети разбиваются на пары и становятся друг против друга. Один ребенок показывает различные движения, другой, исполняя роль зеркала, в точности повторяет все движения. Если «зеркало» сделает неправильное движение, то дети меняются в паре. Дети учатся распознавать эмоциональное состояние друг друга, развивать способность действовать согласовано, используя невербальные средства общения.



Упражнение на развитие слуховой памяти.

Детям произносятся слова, которые они стараются запомнить: книга, рука, клоун, ведро, коза, окно, плед, пень, гроза, брат.

Игра «Будь внимательным».

Дети двигаются по кругу, когда педагог- психолог произносит слово «лошадь», надо остановиться и постучать ногой об пол, если слово «раки»- пятиться назад, слово «лягушка»-

присесть и прыгать, слово «аист»- заложить руки за спину и стоять на одной ноге.



Дыхательное упражнение «Веточка».

Медленно поднять руки вверх, сделать при этом вдох через нос. Потянуться вверх к солнцу - задержать дыхание. Медленно выдохнуть через рот, наклоняясь вправо, руки прямые над головой. Задержать дыхание. Медленно вдох через нос. Выпрямиться. Задержать дыхание. Медленный выдох через рот, наклоняясь влево. Снова задержать дыхание.

Упражнение на развитие долговременной памяти. Дети вспоминают слова которые произнесены в начале занятий.

Видеозагадки «Бабушка Шошо» на логику и мышление.



Упражнение на релаксацию «Водопад».

Инструкция:

1. Сесть поудобнее и закрыть глаза.
2. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха.
3. Представьте, что стоите возле водопада, но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет.
4. Представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как белый свет струится по голове.
5. Почувствуйте, как расслабляется лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

6. Белый свет течёт по плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.
7. Белый свет стекает с спины, и человек замечает, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.
8. Свет течёт по груди, по животу. Человек чувствует, как они расслабляются, и он сам собой, без всякого усилия, может глубже вдыхать и выдыхать.
9. Пусть свет течёт также по рукам, по ладоням, по пальцам. Человек замечает, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее.
10. Свет течёт и по ногам, спускается к ступням. Человек чувствует, что и они расслабляются и становятся мягкими.
11. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё тело. Человек чувствует себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом он всё глубже расслабляется и наполняется свежими силами.
12. Поблагодарить водопад света за то, что он так чудесно расслабил.
13. Немного потянуться, выпрямиться и открыть глаза.



Итог. Дети вспомнили, как проходило занятие, похвалили себя за то, что у них получилось.