

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)**

**Конспект оздоровительно- развивающего игрового мероприятия с  
элементами психогимнастики, использованием психотехнических игр,  
здоровьесберегающих технологий: «Путешествие в Сказочный лес».**

**16.01.2025г.**

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Манвелян А.Р.

**Цель:** укреплять положительные эмоции и взаимоотношения детей в группе, способствовать снятию психо-эмоционального напряжения, способствовать формированию стратегии достижения успеха, доброго отношения друг к другу, развитие внимания, памяти, познавательного интереса, мышления, логики.

**Задачи:**

1) образовательные

- совместное пошаговое выполнение действий по речевой инструкции взрослого;

интеграция образовательных областей «Познание», «Коммуникация» «Социализация»);

- продолжать формирование конструктивных способов управления своим телом (снятие психо-эмоционального напряжения – расслабление);

- активизация эмоционального и моторного самовыражения;

(интеграция образовательных областей «Познание», «Физическая культура», «Здоровье», «Коммуникация»);

- стимуляция на интеллектуальную работу;

- продолжать совершенствование познавательных процессов;

- продолжать закреплять графические навыки и развитие моторики.

(интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Физическая культура»);

2) развивающие

- развитие свойств внимания (устойчивости, концентрации, переключаемости) и стимулирование произвольности внимания;

- продолжать развивать слуховое восприятие, слуховую память, развитие объема кратковременной слуховой памяти;

- продолжать развивать кратковременную зрительную память, развитие зрительной памяти в условиях уменьшения времени;

(интеграция образовательных областей «Познание», «Здоровье», «Физическая культура»);

- развитие речи и обогащение словаря (настроение, слуховая, зрительная память, гимнастика мозга)

(интеграция образовательных областей «Социализация», «Коммуникация»);

- развитие межполушарного взаимодействия, крупной и мелкой моторики;

(интеграция образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность»);

3) воспитательные

- воспитание внимательности, наблюдательности;

- повышение уверенности в себе;

(интеграция образовательных областей «Познание», «Социализация» «Коммуникация»);

- тренировка усидчивости и самоконтроля;

- закрепление положительных способов произвольной регуляции поведения;

(интеграция образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность»);

- приучение к аккуратности в выполнении задания

(интеграция образовательных областей «Социализация», «Здоровье»);

Индивидуальная работа: побуждать к активной речевой деятельности малоактивных детей (Айша, Кира)

Форма проведения: «Путешествие в Сказочный лес»

Место проведения: музыкальный зал.

Участники: дети разновозрастной группы «Вишенка» – 11 чел.

### **Используемые методы**

1.Словесные: чтение считалки, текст медитативной релаксации, эмпатические упражнения, беседа, вопросы, словесные инструкции к играм.

2.Практические: самомассаж «Чтобы горло не болело», пальчиковая гимнастика «Видишь, бабочка летает», кинезиологические упражнения - «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Фонарики», психогимнастика, упражнение на развитие зрительной памяти «В мире пернатых», психотехнические игры и упражнения: «Пары слов», «Запомни слова», игра-релаксация, слушание «Звуки природы», музыка для релаксации, тестовое задание «Зонтик» и «Чайник» (сенсорика, ориентировка в пространстве)

3.Наглядные: рассматривание картинок для развития зрительной памяти «В мире пернатых», «Герои сказок», деревья, игрушка медведь.

Длительность: 30 мин.

1.Демонстрационный: иллюстрации «Сказочный лес», картинки: «Герои сказок», плакат с картинками – «В мире пернатых», деревья, игрушка медведь.

2. Раздаточный: тестовое задание «Зонтик»- «Чайник» на каждого ребенка (на листочке), цветные карандаши.

3.ТСО – аудиозаписи:

- «Звуки природы»

- «Музыка для релаксации»

Ход игровой встречи

**Психолог:** Здравствуйте, ребята (звучит тихо музыка), посмотрите, что у меня в руке (цветок).

Это волшебный цветок. Сейчас мы будем передавать его по кругу и говорить друг другу добрые слова: «Я рада тебя видеть!», а вместе с этими словами отдавать частичку своей радости и хорошего настроения.

Я приглашаю вас сегодня отправиться в путешествие в Сказочный лес. Я буду лесной феей, а вы моими помощниками – лесными чародеями. Я знаю все тайны этого леса. Этими тайнами я хочу поделиться с вами. А цветок покажет нам дорогу в сказочный лес.



### **1) Психологический настрой "Подари улыбку"**

Психолог. Давайте возьмемся за руки и улыбнемся: А теперь посмотрим друг другу в глаза и подарим улыбку, ведь именно с нее начинается приятное общение, улучшается настроение и путешествие будет удачным.



## 2) Йога. Йоговское дыхание

**Психолог:** Сделайте глубокий вдох через нос, медленно поднимитесь на носки – руки через стороны вверх, ладони сомкните перед грудью – выдох. Это дыхание йогов поможет вам успокоиться и сосредоточиться.



## 3) Самомассаж «Чтобы горло не болело»

(снятие напряжения, самомассаж биологически активных точек)

**Психолог:** Быть здоровым, спокойным в путешествии нам поможет самомассаж. Он укрепляет организм человека.

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело,  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
Будем горло растирать.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку держим козырьком.  
Вилку пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело.  
Молодцы.



## 5) Пальчиковая гимнастика «Видишь, бабочка летает»

Психолог: Сделаем пальчиковую гимнастику. Каждый палец левой и правой руки одновременно и поочередно здороваются с большим пальчиком. Сделаем упражнение, произнося стихи про бабочку, которых очень много в сказочном лесу.

Видишь, бабочка летает,  
На лугу цветы считает.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Ох, считать, не сосчитать!



## 6) Кинезиологические упражнения (гимнастика мозга)

(развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия)

Психолог: Если каждый день делать эти упражнения, улучшится работа мозга, станет лучше память. Это гимнастика для мозга.

### 1. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».

Обе ладони попеременно сжимаются в кулак, затем распрямляются в прямые пальцы «ребром» и «ладонями». Повторяем 10 раз.

### 2. Упражнение «Ухо-нос».

Пальцами левой руки держим носик, пальцами правой руки держим левое ухо, после хлопка меняем руки. Повторяем 10 раз.

### 3. Упражнение «Фонарики»

Пальчики рук попеременно сгибаются, потом разгибаются. Повторяем 10 раз. Молодцы.

**Психолог.** Ну, а теперь, когда мы поприветствовали друг друга, укрепили свой организм, поспешим в дорогу. Вы готовы? Становитесь друг за другом и в путь!

(дети идут друг за другом)

**Психолог.** Посмотрите, под деревом спит медведь, пойдём тихо-тихо, чтобы не разбудить его. А дальше нам путь преградили лесные ручейки, давайте перешагнём через них. Молодцы!

Ребята, нам предстоит пройти по узенькой тропинке, вокруг которой растёт колючая-колючая крапива. Осторожно!

Чтобы пройти через болото, будем прыгать по кочкам!

(звучит «Музыка леса»)



**Психолог.** Вот мы и в Сказочном лесу. Ребята, посмотрите, как здесь красиво! Послушайте, как поют птицы, как жужжат насекомые, как шуршат листья под ногами, какой здесь чистый, ароматный воздух. Сделаем глубокий вдох и выдох.

### 7) Этюд «Сказочный лес»

(звучит музыка «Звуки леса»)

**Психолог.** Садитесь и закройте глазки. Представьте лес, в котором круглый год лето. Послушайте, как поют птицы. Здесь растут высокие сосны, стройные березы, могучие дубы, журчат звонкие ручейки. Звери прячутся в теплых норках. На полянках много ягод, грибов.

Откройте глаза. Вам понравилось в этом лесу? Покажите свое настроение (мимика детей).

### 8) Игра «В мире пернатых».

(развитие зрительной памяти в условиях уменьшения времени)

Психолог: Сейчас я покажу вам плакат (на плакате 7 картинок). Назовите, что вы видите (дети называют). Да, это птицы, мир наших пернатых друзей, обитателей сказочного леса. В течение 15 секунд смотрите молча и запоминайте (дети смотрят молча). Я убираю плакат. Вспомните и назовите птиц, которых вы запомнили.

(дети вспоминают).

Молодцы..



### 9) Игра «Пары слов».

(смысловое запоминание)

Психолог. В сказочном лесу живут не только звери и птицы, но и герои сказок. Посмотрите, какие герои сказок встречаются нас в сказочном лесу (показывает картинки).

Проверим ваши волшебные познания. Наша игра называется «Пары слов». Слушайте и запоминайте.

- Золушка - принц.
- Заяц – Волк,
- Чебурашка – Крокодил Гена,
- Страшило – Дровосек,
- Дюймовочка – Ласточка

- Курочка Ряба – яйцо
- Дед – репка
- Муха-цокотуха – комарик
- Винни Пух – Пятачок
- Красная Шапочка - бабушка

Запомнили? Теперь, будьте внимательны, я назову первое слово, а вы вспомните второе слово этой пары слов.

Молодцы. Вы хорошо знаете сказки.



### **10) Упражнение «Хлопни в ладоши»**

(обучение способности к переключению внимания)

**Психолог.** Сейчас я буду называть разные слова. Когда я назову какое-нибудь животное - обитателя сказочного леса, хлопните в ладоши. Будьте внимательны.

Слова: стол, книга, лиса, стул, дверь, виноград, олень, ножницы, туфли, карандаш, мяч, окно, ежик, сапоги, мышка, стекло, дом, дорога, яблоко, дерево, ковер, лев, стена, крыша, арбуз, санки, снег, тигр, кровать, тетрадь, вилка, лед, елка, заяц, волк, галстук, лимон, медведь, дыня, чайник, тарелка, полка, масло, пальто, белка.

Молодцы, вы были внимательны.

### **11) Упражнение «Запомни слова»**

**Психолог:** Что же бывает в сказочном лесу? Сейчас я буду произносить слова. Внимательно слушайте и запоминайте. После моего сигнала «Говори», произнесите слова хором в той же последовательности.

Слова: Дерево, трава, цветы, солнце, лепесток, небо.

Повторите.

Кто смог запомнить слова? У кого не получилось? Память надо тренировать.



### 13) Упражнение-релаксация "Росток"

(музыкальное сопровождение «Голоса природы»)

Психолог: Наступает полдень. Пришло время отдохнуть. Ложитесь на коврик. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глазки и слушайте: Однажды в теплое утро, когда яркое солнце нежно обогрело землю, с дерева упала маленькое семечко. Земля мягко и нежно обняла его, окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и тепло. Земля, как родная мать, убаюкала семечко, и оно заснуло. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. И тут оно услышало голоса птиц, животных. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку. Вначале показался стебелёк. И вскоре на стебельке появились листья. А стебелёк продолжал тянуться вверх, к небу. Скоро наш стебелёк вырос и превратился в большое сильное дерево. Вот так и человек растёт. Медленно. Но пройдёт некоторое время, и вы станете взрослыми. А пока вы ещё дети и надо радоваться этой прекрасной поре.

А сейчас открывайте глазки, потянитесь и улыбнитесь!



#### 14) Тестовое задание «Зонтик»- «Чайник»

**Психолог.** Посмотрите, пока вы отдыхали, прилетели волшебные листочки- задания . нарисуйте капли дождя на зонтике,(на чайнике дым) который находится с право синим карандашом, а который с лево – черным.

(дети выполняют задание)

Молодцы.



**Психолог:** Ребята, наше путешествие заканчивается.

Рефлексия.

- Что вам особенно понравилось в путешествии?

- Что было интересно?

- Что мы делали? В какие игры играли?

- Все были сегодня внимательны?

- Кто хочет похвалить себя?

Мне очень понравилось с вами путешествовать.

Скажем волшебное заклинание «Абра-кадабра-бумс».