

Зверева Анастасия Сергеевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №124»

г. Челябинск, Челябинская область

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «ПОБЕДИ СВОЙ СТРАХ»

***Аннотация:** в данной статье представлен конспект непосредственно образовательной деятельности по преодолению страхов у детей посредством сказкотерапии. Обозначена цель работы. Приведено оборудование, использованное во время занятия. Перечислены задачи сказкотерапии.*

***Ключевые слова:** сказкотерапия, чувство страха, темнота.*

***Цель:** преодоление страхов у детей посредством сказкотерапии.*

Задачи:

- обучить детей умению справляться с чувством страха, рассказывать о своих страхах;
- создать эмоционально-положительную атмосферу в детском коллективе;
- развивать воображение и творческую фантазию;
- развитие активного внимания, памяти, умения выслушать содержание сказки;
- воспитывать доброжелательность, уверенность в себе;
- воспитывать умение преодолевать свои страхи.

***Оборудование:** мультимедийная установка, воздушные шары по количеству детей, покрывало, шарики разных цветов, маркеры, нитки.*

Ход НОД.

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы отправимся в необычное путешествие, а на чем – отгадайте:

Я большой, но пустой.

Взлетаю в небо над землёй.

И не гордый, но надутый,
Ниткой толстою опутан.
Я с детьми, всегда был дружный,
И зовусь я – *(шар воздушный)*.

Педагог-психолог: Правильно, это шарик воздушный. Приглашаю вас вместе с шариками отправиться в сказочное путешествие. *(Каждому ребенку педагог дает шарик.)* Без волшебных слов шарик никуда не полетит. Нужно вспомнить волшебные слова. *(Дети предлагают варианты.)*

«Шарик воздушный по небу лети, в сказку волшебную нас приведи». *(Дети идут по залу с шариками, повторяют движения педагога.)*

Часть 1. Вход в сказку (8 мин)

Звучит музыка. Мы оказались в сказочном лесу. Слышите, кто-то плачет. Кто же это может быть? *(Появляется игрушка Зайчик.)*

Ребята, предлагаю спросить, почему зайчик плачет. *(Ребята спрашивают.)* Присаживайтесь на стульчики, Зайчик нам расскажет свою историю.

Мультимедийная презентация – сказка Зайчика: Я боюсь собак, а также кошек, тараканов, моли, кузнечиков, змей и темноты. Это очень неприятно – бояться чего-нибудь. А я боюсь так, что даже ночью не закрываю глаза и стараюсь не моргать, чтобы не было темно. Да вы и сами знаете, как это страшно – бояться. Мало того, что от ужаса по тебе бегают мурашки и чувствуешь, как в горле пересыхает, так еще нужно делать вид, чтобы никто о твоём страхе не догадался – ведь засмеют. И друзья, и все лесные звери, казалось, что даже эти самые светлячки хихикали и перемигивались, глядя на меня. Однажды, мудрая сова рассказала мне сказку и дала задание, но задание я так и не сделала, наверное, поэтому все еще всего боюсь. Хотите послушать сказку, которую мне сова рассказала?

Однажды сова познакомилась с клоуном.

Клоун сказал: «А ты знаешь, что ты самая большая молодец из всех молодцов – ведь даже взрослые сильные звери бояться признаться, в том, что чего-то бояться. Давай я тебя научу волшебству? Готова?

Педагог спрашивает у детей, а вы, ребята, готовы научиться волшебству?

Ответы детей.

Вот тебе воздушные шарики. Самые обыкновенные. Выбери любой цвет. Хочешь зеленый? – Хорошо. А теперь сосредоточься. Глубоко вдохни, теперь надуй как можно сильнее щеки. За твоими щеками сейчас находится боязнь темноты, собак и всего-всего – чувствуешь? – а теперь выдохни все это в шарик. Получилось? – молодец. А теперь еще раз собери внутри себя страхи, надуй щеки и выдохни их в шарик. Шарик растет, раздувается – раздувается – раздувается, сделай это еще несколько раз, пока не почувствуешь, что шарик надут полностью. Получилось?

А теперь перевяжи основание шарика ниткой и присмотри к нему. Вот он, шарик – красивый, большой; цвета, который ты сам выбрал. И все твои проблемы теперь в нем. В нем – все страшные собаки, в нем самая страшная и зловещая темнота. А для тебя в мире осталось все самое яркое, радостное, дружелюбное и красивое. Если хочешь, нарисуй сейчас на этом шарике то, чего ты раньше боялась и то, что сейчас находится внутри. Возьми фломастеры – вот, умничка, – это собака? Ага. А это что – а, «темнота» – ну, просто молодец, я, наверное, «темноту» не смогла бы нарисовать.

И теперь, когда вы будете видеть то, что вас раньше пугало, просто представь этот шарик или мысленно помести эту «проблему» в шарик, и она перестанет быть проблемой. Вы почувствуете себя защищенными. Ну, сами подумайте, разве можно бояться собаки, спрятанной в маленький воздушный шарик. Правда, смешно?»

А на следующий день цирк уехал.

Еще несколько раз сова «выдыхала» свой страх в шарик. Представляла собак и кошек внутри него. А потом, незаметно для себя, перестала бояться.

Педагог-психолог: Вам понравилась сказка? *(Ответы детей.)*

О чем она была? *(Ответы детей.)*

Что нужно сделать, чтобы избавиться от страха? (*Сосредоточиться, представить, как собираешь изнутри весь свой страх, помещаешь его за щеки и выдуваешь в шарик. Затем, рисуешь на надутом шарике то, что в него «вдул».*)
Потренируемся надувать шарики.

Физминутка (2 мин)

Я с утра сегодня встал,
С полки шар воздушный взял.
Начал дуть я и смотреть –
Стал мой шарик вдруг толстеть.
Я всё дую – шар всё толще,
Дую – толще, дую – толще.
Вдруг услышал я хлопок -
Лопнул шарик, мой дружок.

Часть 2 (10 мин)

А у вас есть страхи? (*Ответы детей.*)

А какого они цвета? (*Ответы детей.*)

Выберите себе шарик, похожий на ваш страх (*детям предлагаются цветные шарики*). Сосредоточьтесь, представьте, как собираешь изнутри весь свой страх, поместите его за щеки и выдувайте медленно весь ваш страх в шарик. Получилось? – молодцы. А теперь еще раз соберите внутри себя страхи, надуйте щеки и выдохните их в шарик. Шарик растет, раздувается – раздувается – раздувается, сделайте это еще несколько раз, пока не почувствуете, что шарик надут полностью. А теперь перевяжите основание шарика ниткой и присмотритесь к нему. Вот он, шарик – красивый, большой; того цвета, который вы сами выбрали. И все ваши страхи теперь в нем.

Возьмите маркер и нарисуйте на надутом шарике то, что вы в него «вдули», то есть ваш страх.

Предлагаю вам оставить шарики в лесу. А мы с вами удобно сядем, расслабимся и выполним упражнение.

Упражнение «Я не боюсь»

Ребята, а вы знаете, что страх боится смелых слов «Я ничего не боюсь!»

Предлагаю попробовать это, с помощью движений и мимики.

Дети выполняют упражнение с психологом и проговаривают: «Беги от меня страх, я ничего не боюсь!».

Упражнение-кричалка:

Педагог предлагает детям послушать и повторить стихотворение:

Я хлопаю руками (*хлопать в ладоши*),

Я топаю ногами (*топать ногами*),

Я громко, как тигр, рычу (*произносить «р-р-р»*),

Страх прогоняю, быть смелым хочу! (*махать руками, «прогоняя» страх*).

Итог (3 мин)

Педагог-психолог: Предлагаю взять наши шарики, которые нас сюда привели, ведь нам пора возвращаться в детский сад. Ребята, а вы помните, что шарик не полетит без волшебных слов? (*Ответы детей.*) «Шарик воздушный в небо взлетай, в садик обратно нас возвращай».

Вот мы с вами и оказались в детском саду. Что больше всего вам понравилось в нашем путешествии, что запомнилось?

Нам пора прощаться. До свидания всем! *Уходят под музыку.*