

Конспект

непрерывной образовательной деятельности «Спаси птенца» по развитию самопознания у детей дошкольного возраста и обучение их саморегуляции поведения с помощью игровых предметов

*Подготовила и провела
Педагог-психолог МБДОУ
«Детский сад №407»
г.о. Самара
Садовская С.В.*

Цель: Развитие саморегуляции.

Задачи:

знакомство с понятиями «напряжение», «расслабление», «контроль»;

развитие умения внимательно слушать и соблюдать правила;

развитие осознанного интереса к сверстнику.

Материал - декоративные разноцветные шарики, сделанные из мягких, синтетических ниток.

Ход занятия:

Психолог показывает детям корзиночку с «птенчиками» (цветные шарики), объясняет, что мамы птички улетели, и сейчас о птенчиках будем заботиться мы. Обязательно обговаривается, что птенчики совсем крохотные и беззащитные. Ребенок протягивает ладошку четко, но негромко называет свое имя. Детям предлагается подумать, как можно успокоить птенца (слова, действия, а может наоборот отсутствие какого-либо действия...)

Игровое упражнение №1 «Я - исследователь, ты - исследователь»

«Птенца» сажают на ладошку, важно держать ладошку раскрытой, достаточно напряженной, для того чтобы птенок чувствовал себя достаточно комфортно в углублении ладони и не скатывался. Это помогает нам хорошо его рассмотреть. Если ладонь ребенка недостаточно напряжена, а пальцы не сомкнуты - шарик упадет. Ребенок - понимает разницу между напряжением и расслаблением, сознательно удерживает напряжение и снимает его если оно

мешает ему дальше выполнять игровые действия. Птенчику необходимо привыкнуть, освоиться, дети поднимают ладошку вверх, опускают вниз, постоянно контролируя напряжение ладони, иначе гость упадет и разобьется. Усталость, дети определяют сами, когда птенчики вдруг начинают падать. Перекладываем птенчика в другую ладошку, а свободную ладошку встряхиваем, расслабляем.

Игровое упражнение №2 «Ищу друзей»

«Птенчик» - хочет поиграть, для этого он ищет себе друзей, посмотрите внимательно на «птенчиков» вокруг, подумайте кто бы мог стать другом для вашего питомца, почему? (птенчик того же цвета или личная симпатия ребенка)

Давайте поиграем в цветные прятки... Сжимаем пальцы, несильно, чтобы не раздавить, но и так чтоб маленький гость не выпал, прячем его за спину. «Птенец ищет друзей по цвету» - психолог называет цвет, дети должны вспомнить какого цвета их птенчик и показать его всем. Можно отдать роль ведущего детям например «Коля выбирает друзей для своего птенчика», ребенок называет цвет, а может другой признак (птенчики девочек) Можно предложить детям вспомнить - «какого цвета птенчик у Вовы, или спросить у кого желтые и т.д.)

Игровое упражнение №3 «Я - защитник»

Психолог надевает на руку перчаточную игрушку-лису (волка, крокодила и т.д.). Лиса нападает на птенчика, а ребенок одной рукой защищает птенца, а другой отталкивает лису. Важно - не сжимать сильно пальцы в кулак, чтобы не помять птенчика, а также не кричать сильно на лису, чтобы не напугать малыша, в драку вступать тоже не эффективно, в склоке можно навредить малышу, поэтому лучший способ - спокойно и уверенно отталкивать лису, чтоб она почувствовала, что у птенца есть уверенный защитник и убежала. Ребенок одной рукой нажимает на ладонь взрослого, произнося при этом спокойно и уверенно - «Уйди, оставь нас в покое, я сильнее, убирайся!», а в другой при этом аккуратно, контролируя силу сжатия кулака, прячет птенца.

Любая подвижная игра про птичек например «Воробышки и автомобиль» с целью дать детям подвигаться. Расслабиться (птенчики, во время игры ждут детей под стульями)

После игры, дети перемещаются за столы.

Игровое упражнение № 4 «Я - учитель»

Детям предлагается научить птенчиков летать. Птенчик лежит на напряженной ладони. Сначала мы даем птенцу возможность почувствовать дуновение ветерка и привыкнуть к нему, поэтому мы слегка дуем на птенчика, чтоб он пошевелился в нашей ладошке, но остался в ней. Важно чтобы птенец оставался в ладони, а то он испугается и больше не захочет летать. После, детям предлагается усилить воздушную струю, так чтобы птенец слетел с ладошки на стол, но только на стол не дальше.

Рефлексия.

Важно подвести детей к выводу, что ладошку «труженицу» необходимо вовремя расслабить, если это сделать, ладошка перестанет слушаться от перенапряжения и птенец упадет. Также и в жизни необходимо наблюдать, прислушиваться к своему телу, и если оно сильно напряжено, необходимо дать ему возможность расслабиться.

Напряжение - может быть разное по силе мы сильно сжимали пальцы в кулак, которым отталкивали лису, а кулак, в котором «птенец» сжимали чуть-чуть, чтоб не помять малыша. «Спасая птенца» делаем что-то хорошее, а может даже важное и жизненно необходимое, важно контролировать себя, соблюдать правила, иначе, можно «навредить беззащитному существу», хорошее превратить в плохое.

В конце занятия дети придумывают, прощальные, напутственные слова и отпускают птенца в дом, где он будет жить с друзьями.