**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Теремок» муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области**

**Конспект занятия по самообразованию: «Волшебное зеркало»**

**Составитель**

**Воспитатель Крючкова И.Н.**

**Мурмино 2019 год**

Конспект занятия по самообразованию. «Волшебное зеркало».

Цель: Снижение страхов и тревожности.

Задачи:- осознание страха через сенсорные каналы

-перевод негативных переживаний в позитивные

-снятие мышечного напряжения

-повышение уверенности в своих силах

Ход занятия:

1.Разминка.Упражнение:»Волшебники»

(Дети стоят в кругу)

Воспитатель: Дети, у меня есть зеркало. Не простое, а волшебное. «Вокруг зеркала вращаемся, в волшебников превращаемся». Дети описывают круг возле зеркала.

В.: теперь вы волшебники и можете совершать великие дела. Я прошу вас отправиться со мной в волшебную страну,в которой живут мягкие , добрые игрушки-Мнушки. У Мнушек беда!

Их захватили страхи и держат в заточении. Они маленькие и не справятся сами. Для того, чтобы спасти их , надо найти страхи и победить их. Вы готовы прийти на помощь игрушкам? (ответы детей). Тогда вперед! Итак, вокруг зеркала вращаемся, в волшебную страну перемещаемся.

Психогимнастика: «Цветы». Музыка цветов Релакс (саксофон).

Посмотрите, как красиво! Кругом, цветы! Ночью спят, а днем просыпаются, расцветают. Давайте представим, что мы цветы. Присев на корточки, обхватим колени руками- цветы спят. Но вот всходит солнышко, наступает утро, цветы просыпаются, поднимают головки, тянутся к солнышку, раскрывают лепестки, качаются на ветру. (дети повторяют движения вместе с воспитателем). Солнышко скрылось и цветы снова засыпают.

Идем дальше. На пути у нас море. Оно не простое, может показывать разные эмоции. Давайте поиграем с ним.

Игра:»Море волнуется»

Море волнуется раз,море волнуется два,море волнуется три,фигура радости(злости,грусти,удивления) на месте замри!

В.:»молодцы,дети! Хорошо получается у вас изображать эмоции!»

2.Коррекционная часть.

Упражнение:»Что такое страх?»

Дети садятся в круг.

В.: А теперь, начинается самое интересное, мы будем ловить страхи. Скажите, чего вы больше всего боитесь?(ответы детей).А теперь нарисуйте, пожалуйста, свой страх на листе бумаги и он окажется в ловушке. Дети рисуют.

А теперь мы окончательно покончим со страхами. Я досчитаю до трех и вы начнете рвать свой листик с нарисованным страхом на мелкие кусочки и страх исчезнет. Вы победите его. Возьмите клочки бумаги в кулачки, сожмите их ,и на счет «3» разожмите кулачки и подбросьте их вверх! Страхи превратились в снежинки и скоро исчезнут.

3.Релаксация.

А вот и наши Мнушечки! Давайте, подружимся, помнем их! Погладим и расскажем, как мы победили и прогнали страхи.

Упражнение: « Волшебный сон» (отдых под музыку:»Звуки природы»)

Воспитатель: Спасибо вам, ребята! Вы были прекрасными, смелыми волшебниками, а теперь пора превращаться обратно в детей!

Подходим к зеркалу и вместе произносим слова:»Вокруг зеркала вращаемся, в детей превращаемся!»

Воспитатель: Ну вот мы и вернулись из волшебного путешествия ! Поделитесь ,пожалуйста эмоциями и расскажите, что вам запомнилось?

Рефлексия.