

Конспект открытого занятия

«Победи свой страх»

Цель – психопрофилактика и психокоррекция детских страхов.

Задачи:

- Психопрофилактика и психокоррекция неуверенности в себе методами сказкотерапии, психогимнастики;
- Формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями, мимикой, жестами, пантомимикой;
- Развитие активного внимания, связной речи дошкольников через умение выразить своё мнение, умение осознавать содержание сказки;
- Способствовать развитию эмпатии, навыков общения в коллективе сверстников;
- Воспитывать доброжелательность, уверенность в себе.

Материалы и оборудование: мягкая музыкальная игрушка-заяц, имитация леса, воздушные шары, карандаши, фломастеры, бумага, зубочистки, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Посмотрите, к нам пришли гости.

Поздороваемся: здравствуйте, гости!

Ребята, сегодня мы отправимся в необычный лес. Сядьте поудобнее, закройте глазки, сейчас я произнесу волшебные слова: раз, два, три – в сказочный лес попади!

Открывайте глазки, прислушайтесь: кто-то шуршит... *(Все прислушиваются – пантомимика.)*

Да это маленький зайчик. *(Педагог-психолог достаёт из-за деревца мягкую игрушку-зайца.)*

Давайте познакомимся с ним. *(Дети по очереди глядят зайца, заяц поёт песенку.)*

Зайчик хочет рассказать нам, какая история случилась с ним в лесу.

Сказка «Зайчик-победитель»

Утром Зайчик вышел на прогулку и первой, кого он увидел, была Белочка. Звери с Белочкой дружили. И Зайчик тоже.

Но сегодня... Он посмотрел на белочку – и его сердце забилось, хвостик задрожал от страха. У Белочки в лапках был чемоданчик с красным крестом, в котором были лекарства. Это означало, что сегодня всем зверьям она будет делать прививки.

Белочка была врачом. Она могла очень быстро добраться до любого зверя, даже когда зимой были большие сугробы и трудно было передвигаться по лесу, Белочка ловко прыгала с ветки на ветку, с дерева на дерево. Поэтому она своевременно могла помочь больному или сделать прививку здоровому зверьку.

Зайчик понимал, что прививки делать надо, чтобы потом не заболеть. Но он всё равно боялся.

«Хорошо Ёжику, - думал он, - он смелый и всегда идёт первым на прививку.

Приговаривает: «Я не боюсь уколов».

Зайчику очень хотелось быть таким, как Ёжик. Но как?!

От страха он решил спрятаться от Белочки; прыгнул под ёлку, и она накрыла его своими большими лапами-ветками. Сидит Зайчик тихо. Вдруг он услышал шорох, и у ёлки остановился Ёжик. Он начал как-то странно себя вести: Ёжик то сильно напрягал лапки, сжимал кулачки, закрывал глаза, как будто поднимал что-то очень тяжёлое. И говорил: «Это я так очень боюсь!» а потом внезапно разжал кулачки и начал медленно дышать и говорить: «Беги от меня, страх! Я ничего не боюсь!»

Зайчик от удивления даже начал громко икать:

- Я и не знал, что ты, Ёжик, тоже боишься. Все считают тебя смелым.

- А я и есть смелый. Потому что смелый не тот, кто не боится, - отвечает Ёжик, - а тот, кто может победить свой страх.

- Зачем ты напрягал лапки и всё тело?

- Потому что страх живёт только в напряжённом теле, а если расслабиться, то страх быстро покидает тебя, потому что ему больше негде жить. А ещё страх очень боится смелых слов. Поэтому я и говорил: «Я ничего не боюсь!»

- Я тоже так хочу! – с завистью прошептал Зайчик.

- Ну беги быстро, ищи Белочку и попробуй сделать, как я, - посоветовал Ёжик.

Зайчик напряг лапки, сильно зажмурился, потом открыл глаза и стряхнул с себя напряжение, расслабился. И решительно сказал:

- Беги от меня, страх! Я ничего не боюсь!

И побежал искать Белочку, чтобы первым сделать прививку.

Не тот смелый, кто не боится, а тот, кто преодолевает свой страх.

Обсуждение с детьми содержания сказки.

- О ком эта сказка?

- С кем дружил Зайчик?

- Кем работала Белочка? Что она делала в лесу?

- Что вызвало страх у Зайки?

- Как Зайчик решил избежать прививки?

- Правильно ли он поступил?

- Кого увидел Зайчик под ёлкой?

- Что говорил Ёжик? Что Ёжик посоветовал сделать Зайчику?

- Кто тебе больше всего понравился в сказке?

- Хотели бы вы быть похожими на наших героев? Почему?

- Случалось ли вам чего-то или кого-то бояться? Как вы себя вели? Кто помог вам преодолевать страх? Что вы чувствовали потом, когда всё прошло? Расскажите, как радовалось ваше тело?

- Итак, дети, каждый из нас хоть иногда испытывает страх и это вполне естественно...

Но надо учиться побеждать, преодолевать свой страх, как его победил наш Зайчик в сказке.

- Дети, а кого в сказке можно назвать смелым?

- Да, и Ёжика, и Зайку. Потому что они победили свой страх. Потому что смелые не те, кто не боится, а те, кто преодолевают свой страх.

Упражнение «Я не боюсь»

Педагог-психолог: Ребята, страх живёт только в напряжённом теле. А если расслабиться, то страх быстро покидает нас, потому что ему больше негде жить. А ещё страх боится смелых слов: «Я ничего не боюсь!»

Теперь все вместе попробуем сделать так, как учил Ёжик. Напряглись, ладони сжали в кулаки, задержали дыхание. А теперь расслабили всё тело, руки, ноги и сказали: «Беги от меня, страх! Я ничего не боюсь!»

Упражнение «Надуваем «боюсики»

Педагог-психолог: Молодцы, ребята. Чтобы окончательно победить свой страх, мы выполним ещё одно упражнение. Будем надувать «боюсики» - это воздушные шарики, в них мы будем вдвухать свой страх. А родители вам помогут.

Теперь мы их разрисуем фломастерами так, чтобы они стали похожими на страх.

А сейчас эти страшные «боюсики» лопнем со словами: «Беги от меня, страх! Я ничего не боюсь!» И лопнет страх.

Ребята, что вы чувствуете, когда уходит страх? *(Ответы детей)*

Педагог-психолог: Конечно, когда уходит страх мы чувствуем лёгкость, радость. А как вы думаете, на что похожа радость? Сейчас мы попробуем нарисовать радость. *(Дети вместе с родителями рисуют радость.)*

Прощание в кругу *(Все встают в круг и показывают друг другу рисунки)*

Педагог-психолог: Вот какой большой и радостный круг у нас получился. Радостью очень приятно делиться. Что вы чувствуете, когда делитесь радостью? *(Ответы детей)*

Сегодня вы научились побеждать свой страх и делиться радостью.