

«Путешествие на необитаемый остров»

Цель: создание условий для снятия психоэмоционального напряжения, развития координации движения и тактильного восприятия.

Задачи:

1. снятие психоэмоционального напряжения;
2. развитие координации движений;
3. развивать тактильную чувствительность и зрительно-двигательную координацию, слуховое и зрительное восприятие;

Материалы: эфирные масла (сосна, мелисса, апельсин), цветки ромашки, блюдце, инструменты (топор, пила), кокосовое мыло, шоколад «Баунти», игрушка лев.

Оборудование: ионизатор, панно «звездное небо», тактильная дорожка, пуфики, компас (2 шт.), песочница с подсветкой, аудио «звуки природы» (океан, голоса птиц, леса).

Ход занятия

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие на «необитаемый остров». Кто из вас может сказать, почему такой остров называется необитаемым? (ответы детей). На такой остров ни разу не ступала нога человека. Вы любите загадки? Наш остров загадочный, там много не разгаданных тайн.

Раз вы любите загадки и приключения, то давайте отправимся в путешествие, на необитаемый остров и познаем его. Вы готовы?

Дорога будет длинной и тяжелой нам нужно размяться, чтобы выдержать все преграды. Давайте выполним упражнение «**четыре стихии**».

Земля - руки вверх;

Вода - руки вниз;

Воздух - руки в стороны;

Огонь - руки перед собой и вращаем кистями;

Ну что ребята теперь мы готовы отправляться в путь? (ответы детей)

Как вы считаете, на чем можно добраться до острова? Конечно же на лодке, корабле, самолете, вертолете и т.д. А как мы можем назвать одним словом выше перечисленное? Конечно же транспорт. А давайте теперь распределим транспорт на виды: воздушный, наземный и водный транспорт.

Я вам предлагаю поплыть на корабле!

Внимание, внимание! Уважаемые пассажиры просьба пройти на корабль! (ребята заходят на тактильную дорожку).

Прежде чем мы с вами отчалим нам нужно с вами сделать пальчиковую гимнастику, чтобы наши руки не устали грести веслами.

«Лодочка»

Две ладони я прижму

И по речке поплыву.

Ладони соединить лодочкой.

Две ладони, детвора, -

Это лодочка моя.

Водить сложенными руками влево-вправо.

Паруса я подниму.

Синим морем поплыву.

Поднять вверх выпрямленные ладони.

А со мною по волнам,

Плывут рыбки тут и там.

Волнообразные движения обеими ладонями.

Наш корабль отчаливает от материка, и мы отправились в дальнейшее плавание (дети гребут веслами).

Ребята вот мы с вами отчалили от берега, солнце садится скоро наступит ночь, мы можем заблудиться. Кто из вас знает что делать?

Мореплаватели-путешественники знают секрет с давних времен, этим секретом пользуются и сегодня. Они ориентируются по звездам. Поэтому мореплаватели всегда возвращались из длительного путешествия домой.

Давайте посмотрим на наше звездное панно и определим как нам дальше двигаться, в каком направлении.

Существует 4 направления север, юг, запад, восток.

Определенный цвет на небе означает направление:

Юг- красный

Север –синий

Запад – желтый

Восток – белый.

Давайте с вами потренируемся, чтобы вернуться домой нам нужно не забыть направление.

Итак мы с вами держим курс на юг, а для того чтобы вернуться нам нужно держать курс на восток.

А теперь давайте сделаем гимнастику для глаз:

Сделаем **круг, квадрат, поморгайте глазками, посмотрите влево,вправо, вниз, вверх.**

Ребята, ребята смотрите, что я вижу (дети совместно с психологом делают бинокль из кулачков).

Это земля! Но нам нужно доплыть до берега, так как наш корабль может сесть на мель (дети имитируют плавание по «лягушачьи»).

Вы, наверное, устали и проголодались. Сейчас мы с вами сделаем привал на этой полянке, возле красивого водопада. Какой он красивый, как сбегает вода по его уступам, как журчит! Какие красивые растения вокруг!

Смотрите, какие здесь растения, давайте вдохнем их аромат и определим их название.

Трава Ромашки,

Если не можете отгадать, то дам вам загадку

Белая - пребелая!
Скромная - несмелая.
Летом расцветает,
Кто ж её не знает?
Погадаем мы с Наташкой
На застенчивой (**Ромашке**)

Масло сосны,

На ней иголки, маленькие шишки весь год зеленая.

Молодцы! Вот мы с вами и определили название растений.

Мелисса, апельсин.

(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

- Давайте отдохнем. Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы в лесу в прекрасный летний день. Вокруг вас много красивых растений, ярких разноцветных цветов. Вы чувствуете себя совершенно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным - хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Вот вы теперь отдохнули и, наверное, проголодались?! Давайте с вами поищем пищу.

Смотрите, какие пальмы и на них висят кокосы. Давайте мы с вами полакомимся ими. Нам нужно потрясти пальму, чтобы кокосы попадали на землю.

Дети имитируют тряску дерева. Кокосы падают. Далее дети приступают к приему пищи.

Ребята, смотрите сколько кокосов. Из них, что можно сделать? (шоколадные батончики и конфеты, коктейли, мыло, супы можно варить).

Давайте с вами соберем урожай кокосов и отвезем к себе на Родину. Откроем свою фабрику по производству шоколада и назовем его «Баунти» - райское наслаждение.

Нам нужно отнести наши мешки с кокосами на корабль. Ой, смотрите лев, нам нужно поторопиться. Обратно нам не пройти, нам придется идти по лесенке через водопад, нужно

идти осторожнее, кто оступится, тот упадет вниз и никогда не вернется домой. Так что идем аккуратнее не толкаемся и помогаем друг другу.

Дети идут с мешками по тактильной дорожке. Ура нам удалось отбиться от хищника. Теперь давайте срубим пальму и поплывем к кораблю (дети имитируют рубку пальмы).

Ну, вот и срубили, а теперь гребем к кораблю, пока лев нас не настиг (дети гребанут, перелезят на корабль).

Темнеет. Давайте определим по звездам дорогу домой. Кто помнит в каком направлении нам держать курс?

Дети: ВОСТОК. КАКИМ ЦВЕТОМ У НАС ВОСТОК?

Дети гребут руками домой.

Вот мы с вами поймали восточный ветер, и он понесет наш корабль к нашему дому. Темнеет, дорога домой будет долгая, я вам предлагаю отдохнуть. Ложитесь на пуфики, посмотрите на небо.

Упражнение на релаксацию «Звездное небо».

Посмотрите на небо. На нем множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся к нам. Звезды большие и маленькие, белые и голубые, красные и фиолетовые. Звезды образуют созвездия. Попробуйте рассмотреть их. Понаблюдайте за звездами. А теперь выберите самую красивую звездочку. Постарайтесь запомнить ее. Постоянная она или меняет свой цвет? Яркая она или не очень. Закройте глаза и представьте свою звездочку, так как вы видели ее сейчас. Вы очень хорошо запомнили свою звезду. Помечтайте о ней. Откройте глаза и найдите свою звездочку на небе. Еще раз посмотрите на нее и загадайте желание. Оно обязательно должно исполниться, если сильно захотеть и стремиться к своей цели.

Ребята открываем глаза, как быстро прошла ночь, посмотрите в бинокль видите перед вами наша Родина, милый дом. Ребята а вы знаете название города в котором живете? А вы знаете название нашей страны? А давайте дадим нашему острову Имя, название.

Вот мы и дома! Поделитесь своими впечатлениями, эмоциями, самочувствием от нашего путешествия.

Рефлексия.

Как вы себя чувствуете?

Чем мы с вами занимались сегодня на занятии?

Понравилось ли вам занятие?

