

**Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное  
учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка»  
г.Белореченска**

**Методическая разработка тренингового занятия  
для гиперактивных детей 5-6 лет «Путешествие на остров»  
из цикла «Я учусь владеть своим телом»**

Подготовила: Апресян Е.М.

Педагог- психолог МАДОУ Д.С.1

Аннотация.

Название технологии ООД с позиции системно- деятельностного подхода	Используемые	
	Методы	Приемы
Игровая технология	Игровая ситуация Проблемная ситуация Ситуация выбора Упражнения и игры Дидактическая игра Работа в парах	<p><u>Словесные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вопросы, требующие констатации, побуждающие к мыслительной деятельности</li> <li>- Пояснение</li> <li>- Объяснение</li> <li>- Педагогическая оценка</li> <li>- Беседа</li> </ul> <p><u>Практические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движений по образцу</li> <li>- конструирование по схеме</li> </ul>
ИКТ	Релаксация	Музыкальное сопровождение

Здоровьесберегающая (нейропсихологическая коррекция, элементы телесно- ориентированной психотерапии)	Физические упражнения Дыхательная гимнастика Глазодвигательная гимнастика Самомассаж Артикуляционная гимнастика Кинезиологические упражнения	<u>Практические:</u>  - Выполнение движений по подражанию
---	--	---

**Методическая разработка тренингового занятия для гиперактивных детей 5-6 лет «Путешествие на остров» из цикла «Я учусь владеть своим телом»**

**Цель:** достижение эмоционального и душевного равновесия, самоконтроля, улучшения процессов нервной деятельности и повышения умственных способностей через физическое развитие.

**Задачи:**

- научить детей управлять своим телом по подражанию (выполнять движения по образцу и словесной инструкции);
- развивать зрительно-моторную и пространственную координацию, ориентировку в квазипространстве (собственном теле);
- развивать коммуникативные навыки, воображение, зрительное восприятие;
- развивать межполушарное взаимодействие, активизировать работу обоих полушарий головного мозга;
- воспитывать умение работать в подгруппах, оценивать и контролировать собственное поведение.

**Оборудование:** индивидуальные коврики для йоги, ноутбук, конверт с письмом, разрезные картинки с изображениями животных.

**Рекомендации для педагогов-психологов:** занятие является вводным из цикла «Я учусь владеть своим телом». Количество участвующих - 4-8 детей. Длительность занятия – 30-35 минут.

**Ход занятия.**

*Дети и психолог сидят в кругу на ковриках. В руках у психолога конверт.*

**Психолог.** Ребята, мне пришло письмо от доктора Айболита: «На сказочном острове заболели животные». Он просит вашей помощи. Поможем Айболиту вылечить животных?

*Ответы детей.*

**Психолог.** Как вы думаете, на чем мы можем добраться до острова?

*Ответы детей.*

**Психолог.** А на чем можно добраться быстрее всего: на корабле или на самолете?

**Дети.** На самолете.

**Психолог.** Перед тем, как завести самолет, продует двигатель.

### **Дыхательная гимнастика.**

*Дети выполняют движения за психологом.*

*Психолог зажимает правую ноздрю большим пальцем правой руки (остальные пальцы направлены вверх), делая глубокий вдох через левую ноздрю, затем закрывают мизинцем правой руки левую ноздрю и выполняют выдох через правую ноздрю. Затем положение меняется.*

### **Самомассаж**

*Дети выполняют движения за психологом.*

### **Психолог.**

Двигатель продули, теперь нажимаем кнопки, чтобы завести двигатель.

*Психолог совершает массирующие движения мочек ушей, затем верхней части ушных раковин, затем совершает круговые надавливающие движения точки на подбородке сразу под губами, затем под носом, затем*

*симметрично расположенные точки над бровями, на височных впадинах, а затем на кистях рук между большим и указательным пальцем.*

### **Артикуляционная гимнастика**

**Психолог.** Все работает отлично, можно заводить мотор.

*Психолог «заводит мотор» поступательными круговыми движениями рук перед собой, дрожит губами с сильным выдохом «брррр». Психолог изображает руками крылья самолета, раскачиваясь попеременно вправо и влево и произносит на выдохе звук «ууууу». Дети выполняют движения за психологом.*

**Психолог.** Ребята, наш самолет сломался. Что же мы будем делать?

*Ответы детей.*

**Психолог.** Нас спасут парашюты.

*Психолог и дети в положении сидя, прижав колени к груди, обхватив их руками, откидываются назад, раскачиваются на спине вперед-назад, затем встают.*

**Психолог.** Вот мы и приземлились на остров. здесь много больных животных, но больницы для животных нет. Из чего мы можем ее построить?

*Ответы детей.*

**Психолог.** На этом острове растет много деревьев, и если каждый из вас прикатит по бревнышку, то мы сможем построить новую ветеринарную клинику.

*Дети и психолог ложатся на живот, ноги соединены вместе, руки вытянуты вперед, соединены в замок. Все начинают перекачиваться с живота на спину некоторое время, затем в обратную сторону. После этого садятся, поднимают ноги вверх и рисуют ногами квадраты (основную часть*

дома) с проговариванием частей дома – потолок, стены, пол. Затем ногами рисуют крышу (два равных треугольника), а затем круглые окна чердака (круговые движения ногами в разные стороны). все движения выполняются ногами зеркально.

### **Глазодвигательные упражнения.**

**Психолог.** Ребята, посмотрим, кому на острове нужна помощь?

*Дети смотрят перед собой, голова неподвижна. Психолог предлагает детям совершать плавные движения глазами по направлениям: вправо, влево, вверх, вниз, по диагоналям.*

**Психолог.** Доктор Айболит оставил нам фотографии животных, которых мы должны вылечить. Узнаем, кто нуждается в нашей помощи.

*Дети собирают разрезные картинки с изображениями кошки, обезьяны, тигра, ящерицы, называя, какое животное у них получилось.*

**Психолог.** Дети, чтобы вылечить животное, нам необходимо поиграть с ними и изобразить их.

### **Упражнение «Кошка».**

*Психолог и дети стоят на коленях, ладони упираются в пол. На вдохе прогибают спины, при этом затылком тянутся к «хвосту», произнося «мяу». На выдохе вытягиваются на руках, спина выгибается вверх, голова опускается, при этом произносится звук «шиши». Затем опускаются на пятки, руки вытянуты вперед, перебирают попеременно правой и левой рукой, при этом мурлыкая.*

### **Упражнение «Кошачье равновесие»**

*Дети и психолог в исходном положении «Кошка». Правая рука вытянута вперед, левая нога вытянута назад. Дети считают до 10, держа равновесие. Затем меняется положение рук и ног, отсчет делается в обратном порядке.*

### **Упражнение «Тигр».**

*Пальцы рук детей сильно напряжены, изображают когти тигра. Плечи сильно отводятся назад так, чтобы максимально свести лопатки, положение фиксируется в течение 5 секунд, затем совершается резкий рывок рук вперед, при этом громко произносится тигриный рык «ррррр».руки расслабляются. Движение повторяется 2-3 раза.*

### **Упражнение «Обезьяна»**

*Дети стараются достать левой рукой правую лопатку, а правой рукой – левую лопатку (как будто обнимают обезьянок), затем совершают покачивающие движения (обезьянки соскучились). Затем поднимают правую руку вверх, а левой рукой водят вверх-вниз по правому боку(обезьянки чешутся), после чего руки меняют и повторяют движение. Далее правой рукой «чешут» левое ухо, затем левой рукой правое ухо, после чего движение выполняется двумя руками.*

### **Упражнение «Ящерица»**

*Дети и психолог ложатся на живот, подбородок поднят. Руки ладонями упираются в пол на уровне груди, после чего все вытягиваются на руках, при этом нижняя часть тела остается неподвижной, а затылок тянется к пяткам. Поза фиксируется на 10 секунд(дети считают до 10 вместе с психологом). Движение выполняется 2-3 раза с перерывом в 5-10 секунд. После этого дети ползут по-пластунски вперед, а затем назад, задним ходом.*



**Психолог.** Ребята, какие вы молодцы! Вы вылечили всех животных! Мы помогли доктору Айболиту, и теперь нам надо вернуться обратно. На чем же мы можем это сделать, если наш самолет сломан?

*Ответы детей.*

**Психолог.** Правильно, ребята, мы можем сами соорудить лодки и поплыть домой.

*Дети разбиваются на пары, садятся друг напротив друга, соприкасаясь стопами, берутся за руки (руки прямые, вытянуты), максимально отклоняясь вперед и назад.*

### **Релаксация, дыхательная гимнастика.**

*Звучит медитативная музыка.*

**Психолог.** Дети, вы хотите отдохнуть после долгого путешествия?

*Ответы детей.*

*Дети ложатся на спину, кладут ведущую руку на живот, делают глубокий вдох через нос, при этом надувая живот, а затем совершают долгий выдох через узкое отверстие во рту в виде трубочки.*

**Психолог.** Ребята, спасибо вам за помощь. Что вам запомнилось из нашего путешествия? Что больше всего понравилось?

*Ответы детей.*

*Психолог и дети прощаются друг с другом.*