**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 657 Приморского района Санкт – Петербурга**

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

2 «А» класс

Педагог-психолог: Малоземова Оксана Алексеевна

Дата: 21.09.2021

Санкт-Петербург

2021

**Тема:** «Морское путешествие»

**Цель:** Восстановление эмоционального состояния ребенка с использованием сенсорной комнаты. Снятие психомоторного напряжения.

**Задачи:**

1. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.
2. Оптимизация мышечного тонуса.
3. Развитие эмоциональной сферы детей развитие навыков саморефлексии.
4. Развитие зрительных, слуховых и тактильных ощущений;
5. Формирование навыков самоконтроля в процессе группового взаимодействия;
6. Формирование навыков релаксации и саморегуляции.

**Оборудование:**Воздушно–пузырьковая колонна, пучок фиброоптических волокон, релаксационные кресла, запись звуков дождя, водопада, моря, карточки с загадками на морскую тематику

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент:**

Психолог**:** Добрый день, ребята! Сегодня к нам пришли гости, давайте поздороваемся с ними! (Дети здороваются).

Психолог**:** Прежде, чем отправиться в наше путешествие по волшебной комнате нам нужно подготовиться, размяться. Чтобы наши глазки хорошо видели, ушки хорошо слушали, ручки работали, а ноги не устали в пути. Сейчас мы с вами выполним такое упражнение. Я буду задавать вопросы, а вы будете отвечать на мой вопрос - «да» и повторять движения за мной.

**Упражнение №1 « Вы готовы»**

- Вы готовы глазки? – да! (поглаживание век)

- Вы готовы ушки? – да! (поглаживание ушей)

- Вы готовы ручки? – да! (поглаживание кистей)

- Вы готовы ножки? – да (поглаживание ног)

- Вы готовы? (развести руки в стороны) – да! (обнять себя руками)

Учащиеся выполняют упражнение по инструкции педагога.

**2. Основная часть:**

Психолог: Ребята мы сегодня с вами отправимся в «Волшебное царство воды». Вы знаете, что вся вода, находящаяся на нашей планете, имеет свои звуки: она может быть громкой и тихой, она может шуметь и мягко звучать. Давайте вы сами послушаете нашу воду, что вы слышите? (Психолог включает звуки дождя).

Учащиеся: Звуки дождя.

Психолог: Молодцы, а вы хотите поиграть?

Учащиеся: Да!

**Упражнение № 2 «Игровой массаж»**

Движения выполняются в направлении сверху вниз

**Дождик бегает по крыше**

**Бом-бом-бом**

(Впередистоящему ребенку похлопывают ладошками по спине)  
**По веселой звонкой крыше**  
**Бом-бом-бом!**

**(Постукивают пальчиками)**  
**Никуда не выходите, –**  
**Бом-бом-бом!**  
**(Растирают ребрами ладоней «пилят»)**  
**Почитайте, поиграйте –**

**Бом-бом-бом!**

**(Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка)**

**Я уйду- тогда гуляйте**  
**Бом-бом-бом!**  
(Поглаживают спинку мягкими движениями ладоней).

Учащиеся меняются местами и снова повторяют движения.

Психолог: Первый маршрут нас привёл в «Подводное царство». Чтобы лучше познакомиться с водой, мы можем понаблюдать за жителями нашего подводного царства. Смотрите внимательно, какое оно удивительное. (Психолог подводит детей к пузырьковой колонне, обращает их внимание на изменение цвета воды, появляющиеся пузырьки, плавающих рыбок и легкую вибрацию). Давайте поймаем рыбок. (Учащиеся ловят одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

**Упражнение № 3 «Золотая рыбка»**

Учащиеся садятся вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок. Создается соревновательная обстановка.

**Упражнение №4 «Дышим вместе»**

Психолог: «Мне интересно, сможем ли дышать в одном ритме. Давайте попробуем одновременно сделать вдох и выдох. На вдохе немного сжимаем кулаки, на выдохе расслабляем руки и все вместе произносим: «Ааааа», пока из легких не выйдет весь воздух. Внимание, приготовились, начали! Вдох … Выдох…» Повторить несколько раз.

Психолог: Давайте послушаем еще один звук воды (включает звуки водопада).

Учащиеся: Водопад.

Психолог: Второй маршрут привел нас к волшебному водопаду. Давайте остановимся и послушаем шум водопада. Музыка водопада. А теперь давайте потрогаем нити водопада. Какие они? – мягкие, длинные. Давайте соберем волокна в руке. Волокна мягкие, они гнуться, их можно наматывать на палец. Можно заплести косички, завязать узелки. А теперь давайте устроимся поудобнее, под этими волшебными нитями и послушаем шум водопада. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, по спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. А теперь, давайте попробуем заплести косички из волшебных нитей нашего водопада (обращая внимание детей на меняющиеся огоньки). (Учащиеся делятся своими впечатлениями).

Психолог: Следующая наша остановка остров «Загадка». Мы сможем продолжить наше путешествие, если отгадаем все загадки. (Карточки с загадками на морскую тематику):

**Загадка:**

В синеве морских пучин

Бродит он по дну один,

Все в присосках восемь ног,

Кто же это?

Учащиеся: (осьминог)

**Загадка:**

В бинокль злюку разгляжу

И капитану доложу,

Знают все прекрасно -

С ней играть опасно:

Зубы острые как нож,

Лучше ты ее не трожь.

Учащиеся: (акула)

**Загадка:**

Ползет наоборот,

Задом наперед,

Все под водой,

Хватает клешней.

Ловко мусор собирает,

Дно морское очищает.

Учащиеся: (краб)

**Загадка:**

Он очень похож на простого коня,

Но в иглах все тело, на теле броня,

И держится там, где поросшее дно,

Плыть вверх или вниз для него все равно.

Учащиеся: (морской конек)

**Загадка:**

Купол, как зонтик, прозрачный имеет,

Плыть, если надо, неплохо умеет,

Движется купол, и плыть помогает,

Щупальца, словно крапива кусает.

Учащиеся: (медуза)

**Загадка:**

Его не вычерпать ложкой,

И не засыпать песком,

На нём не сделать дорожки,

Чтобы пройти пешком.

Оно бескрайнее, синее,

И ветры его стерегут,

А корабли красивые,

По водной глади идут.

Учащиеся: (море)

Психолог: Молодцы ребята! Вы правильно отгадали все загадки! Давайте послушаем еще один звук воды, включает звук «шум моря».

Учащиеся: Море

Психолог: Ребята, наше путешествие подходит к концу. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Приятное ощущение тепла и спокойствие охватывает все ваше тело, лоб, шею, спину, руки, ноги. Звучит спокойная музыка.

Глазки закрываются,  
Отдых начинается…  
Чтоб расслабиться сегодня,  
Дышим мы легко, свободно. —  
Мысли легкие сейчас.  
Вдох и тихий-тихий выдох —  
Тело, словно в облаках.

Наши ручки так устали,  
Нам лепили, рисовали,  
Пусть немножко отдохнут  
И почувствуют уют…

Наши ножки так устали,  
Целый день они скакали,  
Пусть немножко отдохнут  
И почувствуют уют…

Вдох и тихий-тихий выдох —  
Мысли легкие сейчас.  
Вдох и тихий-тихий выдох —  
Тело словно в облаках…

Так приятно расслабляться,  
Но пора всем просыпаться.  
Хорошенько потянитесь!  
И друг другу улыбнитесь!

- Пошевелите руками, ногами, откройте глаза и медленно встаньте.

Настроение у вас бодрое и жизнерадостное. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

**3. Заключительная часть**

Психолог: Ребята, как вы себя чувствуете после нашего путешествия? Давайте вспомним, где мы с вами путешествовали сегодня? Понравилось ли вам наше путешествие? (Ответы детей).

Молодцы ребята! Все сегодня справились с заданиями. Мне сегодня было приятно с вами работать. Спасибо! На память о нашем путешествии вы можете взять любую понравившуюся ракушку. Давайте попрощаемся и с нашими гостями!