**Конспект игрового занятия по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

*«****Сказочное путешествие****»*

Тип **занятия**:

**игровое занятие**

Продолжительность **занятия**:

20-25 минут

Цели:

Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания, формировать навыки контроля своего поведения и взаимодействия в коллективе,**снижению страха и тревожности**, способствовать *«расширению»* открытости по отношению к партнеру, обогащать внутренний мир **детей**, давать им понятие о положительных и отрицательных эмоциях и чувствах, снятию мышечных зажимов, повышению самооценки.

Задачи:

• Помочь преодолевать **тревожность**;

• Способствовать повышению самооценки.

• Формировать умение понимать себя и других;

• Способствовать преодолению скованности, неуверенности в себе;

Материалы для **занятия**:

клубок ниток, карандаши или фломастеры на каждого ребенка, листы бумаги, корзинки, стулья, елки, игрушки - лесные жители, интерактивная доска, магнитофон, запись веселой и грустной мелодии.

Методические приемы:

объяснение, вопросы, показ, разыгрывание ситуаций.

План **игрового занятия**

Приветствие:

• упражнение *«Клубочек»*

Разминка:

• Упражнение *«Ладонь в ладонь»*

Основная часть:

• Групповое упражнение *«****Сказочная тропинка****»*

• Упражнение *«Нарисуй свой страх»*

• Психогимнастическое упражнение *«Спаси птенца»*

• Групповое упражнение *«Пирамида»*

Рефлексия:

Вопросы детям:

• Ребята, где мы сегодня с вами побывали и с кем повстречались?

• Что вы чувствовали, когда проходили трудный путь?

• Понравилось ли вам сегодняшнее **путешествие**?

• Какими вы стали и чему научились сегодня?

## Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение *«Клубочек»*

Цель: настроить **детей на занятие**, повышение уверенности в себе.

Добрый день, ребята, я рада вас всех видеть! Мы с вами продолжаем наши игры. Сегодня, мы с вами отправимся в **сказочное путешествие**, в мир волшебства и чудес. А поможет нам в этом волшебный клубочек. Мы будем передавать его по кругу, и говорить свое имя, а еще положительную черту своего характера, которая нам пригодится в **путешествии**(когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство, найти достаточно легко, всегда веселее, когда есть друзья).

Разминка.

Групповое упражнение *«Ладонь в ладонь»*

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Чтобы попасть в **сказку** нам нужно пройти первое препятствие – это заколдованный лес, для этого мы встанем в пары, прижимая правую ладонь к левой и левую ладонь к правой ладони, друг друга. Соединенные таким образом мы будем проходить различные препятствия и ловушки.

Упражнение *«****Сказочная тропинка****»*

Цель: обогащать внутренний мир **детей**, давать им понятие о положительных и отрицательных эмоциях и чувствах. Игра развивает слуховое восприятие, фантазию, учит понимать и чувствовать музыку.

Вот мы и пришли в **сказочный лес**, но ведь в лесу живут разные герои **сказок**. Каких добрых персонажей вы знаете (Колобок, Дюймовочка, Красная шапочка, Василиса Прекрасная, а злых героев **сказок**(Кощей Бессмертный, Баба Яга, Змей Горыныч? Просмотр на интерактивной доске персонажей, обсуждение.

Давайте отправимся в **путешествие** по заколдованному лесу, где живут разные **сказочные герои**, добрые и злые. По тропинке нужно идти очень осторожно, нельзя терять бдительности. **Подсказкой нам станет музыка**: если будет звучать веселая радостная музыка, значит бояться нечего – здесь живут добрые **сказочные персонажи**, а если мелодия будет другой – мрачной, тяжелой, значит нужно быть осторожнее, так как в этот момент будем проходить мимо жилища злого героя. Когда звучит веселая музыка, то двигаться можно весело, подскакивать, бежать. Если же играет другая мелодия, предупреждающая об опасности, то нужно идти медленно, плавно, чуть пригнувшись и не шуметь. Все готовы? Отправляемся в **сказочный лес**!

Упражнение *«Нарисуй свой страх»*

Цель: Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания,**снижение страха и тревожности**.

Теперь ребята я предлагаю вам взять в руки карандаши *(фломастеры)* и нарисовать то, чего вы боитесь (при этом педагог не делает **подсказок**, что надо изображать, каждый ребенок должен сам справиться с этим заданием). Я смотрю, вы уже нарисовали. Теперь я попрошу каждого из вас подлиться с нами своими страхами. Ведь когда о них знают твои друзья уже не так и страшно.

*(****рассказы детей****)*

Ребята, я знаю отличный способ, как избавиться от страхов. Хотите, поделюсь?

*(Ответы****детей****)*

Давайте возьмем ваши рисунки, порвем их на мелкие кусочки и выкинем в мусорное ведро. Мусор выкинут и сожгут, а вместе с ним сожгут и ваш страх. Вы согласны?

*(ответы****детей****)*

Психогимнастическое упражнение "Спаси птенца".

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие воображения, эмпатии.

Представь, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе.

Групповое упражнение *«Пирамида»*

Цель: способствовать *«расширению»* открытости по отношению к партнеру, повышение самооценки.

Ребята, я предлагаю вам всем встать в круг и сделать пирамиду из наших ладошек.А теперь все вместе: Раз, два, три мы молодцы!

Рефлексия:

Вопросы детям:

• Ребята, где мы сегодня с вами побывали и с кем повстречались?

• Что вы чувствовали, когда проходили трудный путь?

• Понравилось ли вам сегодняшнее **путешествие**?

• Какими вы стали и чему научились сегодня?

*(ответы****детей****)*

Мы с вами хорошо и весело поиграли, но, к сожалению, наше **занятие заканчивается**. Я хочу вам пожелать хорошего настроения и побольше улыбок, буду ждать следующей нашей встречи. До свидания!