**Занятие с элементами тренинга на снятие эмоционального напряжения для детей старшего дошкольного возраста «Приключения юных любителей природы»**

Программные задачи:

1. закрепить знания детей о природе с помощью психологических приемов, желание заботится о своём здоровье;

2. развивать произвольность и самоконтроль;

 3. расширять кругозор, снять психоэмоциональное напряжение, нормализовать мышечный тонус.

Материал: магнитофон с записью звуков природы; картинки с растениями и цветами растущими в лесу (крапива, лопух, кислица, папоротник, ромашка, ландыш, мята, зверобой, подорожник, тысячелистник, календула, заячья капуста, мелиса); картинка с правилами поведения в лесу; воздушный шарик; мешочки с душистыми травами; презентация «Растения-лекари – какие они?»; Красная книга Республики Беларусь.

Ход занятия:

**Психолог:** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие, поиграем, узнаем много нового и интересного о природе. Начинаем наше путешествие(*входят в зал, оформленный в лес*)

Ой, где это мы? Мы с вами в волшебном лесу (*звуки леса*). Какие красивые деревья нас окружают. А названия каких деревьев вы знаете? Какие животные живут в лесу? Дикие или домашние? А, что еще растет в лесу? Какие грибы и ягоды вы знаете? (*ответы детей)*

*Психолог демонстрирует картинку с правилами поведения в лесу.*

А как мы должны вести себя в лесу? Вы знаете правила поведения в лесу? *(ответы детей)*

**Психолог:** Вокруг деревья, и мы давайте представим себя деревом! **Упражнение «Дерево»***(на нормализацию мышечного тонуса).* *Ребенок сидит, изображая семечко на корточках, обхватив колени руками, голова на коленях*.

**Психолог:** Семечко прорастает и превращается в дерево *(голова поднимается, ребенок медленно встает, выпрямляется, поднимает руки).*

Ветер налетел, дерево гнется *(ребенок раскачивает руками из стороны в сторону, наклоняется вперед и дотрагивается руками до колен)*

Молодцы! Закончили упражнение. Хлопаем в ладоши!

*Входит Медведь!*

**Мишка:** Я Мишка очень славный,

В лесу я самый главный.

По лесу я не зря хожу –

За порядком я слежу.

Здравствуйте, ребята! Я Мишка косолапый! А вы кто и что вы здесь делаете?»

*Ребята по очереди называют своё имя.*

**Психолог**: Мы путешествуем, изучаем природу! Пойдем с нами.

**Медведь:** Пойдем!

**Психолог**: Ребята, мы оказались на волшебной полянке. Ой, сколько цветов и растений!

*На столе лежат картинки с растениями и цветами, растущими в лесу (крапива, лопух, кислица, папоротник, ромашка, ландыш, мята, зверобой, подорожник, тысячелистник, календула, заячья капуста, мелиса).*

**Медведь**: Ребята, а вы знаете, что среди этих растений и цветов есть лекарственные растения. Как вы понимаете выражение «лекарственные растения»? Для чего они нужны? (*ответы детей*)

 Молодцы ребята! Это ромашка, мята, мелиса, подорожник, зверобой, календула, заячья капуста, подорожник…

 Ромашка пригодится, если болит горло, мята при кашле, из заячьей капусты делают лекарства. Подорожник - это растение-доктор. Приложи чистый листочек к ушибу, боль будет меньше. А если поранился, то подорожник остановит кровь, убьет микробов, и ранка быстро заживет.

**Психолог:** Ребята, садитесь на стульчики. Мишка вам расскажет и покажет сказку о лекарственных растениях.

*Дети садятся на стульчики и смотрят презентацию «Лекарственные растения»*

**Психолог:** А, давайте сейчас поиграем в подвижную игру  «Медведь».

*(Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали. Он под ёлкою сидит, притворился, будто спит. Мы вокруг его ходили, косолапого будили. Ну-ка Мишенька, вставай и скорей нас догоняй!)*

**Психолог**: Идем дальше.

Ой, что это за следы? *(на полу разложены следы медведя, зайца, лисы*).

Давайте попрыгаем как зайка, походим как медведь, побегаем как лиса и не забывайте про выражение лица. Какое выражение лица у зайки? Правильно, он трусливый и прыгает осторожно и мы с вами попрыгаем осторожно, лицо делаем трусливое как у зайки. Идём как медведь в вразвалочку с серьезным выражением лица; побегаем как лиса, быстро, с хитрым выражением лица

 А теперь попрыгаем вперед, назад, влево, вправо *(упражнение на пространственную ориентацию)*

Молодцы! Теперь подойдем к столу (*на столе лежит Красная книга РБ*) и мы с Мишей расскажем вам о Красной книге РБ. Красной она называется потому, что красный цвет – это цвет яркий, тревожный и он привлекает к себе внимание. Много на земле разных животных и птиц, растений и рыб, но есть такие виды, которых осталось немного и они охраняются законом. Давайте посмотрим, какие растения и животные занесены в красную книгу (*дети рассматривают Красную книгу РБ)*

**Мишка**: Видите, ребята, сколько животных и растений, которых очень мало на земле. Давайте беречь природу!

**Психолог**: А теперь давайте сядем на ковёр и отдохнем. А, ты Миша будешь делать с нами детскую Йогу?

**Медведь:** Конечно!

*(дети выполняют упражнения детской йоги под музыку).*

**Психолог**: А теперь представим, что наш носик – это карандаш и нарисуем солнышко.

**Рефлексия.**

**Психолог**: Ребята, наше путешествие заканчивается. Вам понравилось путешествие? *(ответы детей)*

А с помощью воздушного шарика мы узнаем, что понравилось вам больше всего, что нового вы сегодня узнали. У кого в руках окажется воздушный шарик, тот отвечает на мой вопрос!

*Что больше всего понравилось на занятии?*

*Что узнал(а) нового сегодня?*

*Как нужно вести себя в лесу?*

*Как называется книга, в которую занесены редкие растения и животные?*

*Какие растения называются лекарственными?*

**Психолог**: Молодцы, ребята!

**Мишка:** Спасибо вам, ребята, что взяли меня с собой в путешествие. Мне было с вами весело и интересно. На память о путешествии я хочу подарить вам мешочки с душистыми травами. Эти мешочки с ароматными травками: лаванда, мята, которые успокаивают и настраивают на хороший, спокойный сон. А теперь мне пора возвращаться назад в мою берлогу. До свидания!

*Дети прощаются с медведем, благодарят его за подарки!*

**Психолог:** Ребята, встаньте в круг и давайте подышим душистыми травами вдох-выдох, вдох-выдох.

Обнимите себя и скажите: «Я молодец!»

Молодцы! Отправляемся назад в нашу группу!