

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»

**Конспект занятия в средней группе**

**Тема: «Победи свой страх»**

Педагог-психолог:  
Воробьева Галина Федоровна

г.Когалым, 2019г.

Цель: психопрофилактика и психокоррекция детских страхов, неуверенности в себе методами сказкотерапии, психогимнастики.

Задачи:

1. Формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями: мимикой, жестами, пантомимикой.
2. Развивать активное внимание, связную речь дошкольников через умение выразить свое мнение, умение выслушать содержание сказки.
3. Способствовать развитию эмпатии, навыков общения в коллективе сверстников.
4. Воспитывать доброжелательность, уверенность в себе.

### Ход занятия:

#### 1. Приветствие в кругу.

- Добрый день, мои малыши!

Очень рада Вас видеть!

Я Вам в глаза посмотрю

И приветливо улыбнусь,

И Ваших ладошек прикоснусь ...

(Психолог (воспитатель) поочередно здоровается с каждым ребенком взглядом, улыбкой, касаясь своими руками ладошек детей.)

#### 2. Игровой этюд «Тень»

- Дети, сегодня мы с вами отправляемся в сказку-путешествие ... Согласны? Я буду Вашей Феей, а вы будете моими добрыми волшебниками, помощниками. (Звучит легкая музыка).

- Становитесь за мной на лесную тропинку, которая поведет нас в сказку, а там живут разные звери: зайчик, ежик, белочка, лисичка, мишка, волк. Моя волшебная палочка касается каждого из Вас и вы становитесь моим тенями:

Идем, как лисичка, которая несет цветочек,

Идем, как мишка, который несет мед,

Идем, как волк, который бросает камни,

Идем, как зайчик, прыгающий по лесу.

(Имитация выразительных движений, мимики названных персонажей)

Фея останавливается, поднимает палочку и говорит:

- Мои маленькие волшебники, послушайте, кажется, что кто-то плачет под елкой ...

(Прислушиваются все: пантомимика)

- Дети, это маленький зайчик ...

(Психолог достает зайчика из-под елки).

- Давайте погладим его, приласкаем, чтобы он успокоился. (Дети по очереди гладят руками зайчика, жалеют его ...).

- Вот наш зайчик и успокоился, и хочет рассказать нам, какая история случилась с ним в лесу ...

(Включается «таинственная» музыка, легкие аккорды)

- Пришла зима. В лесу тишина легла на снежное одеяло ... Давайте сядем поудобнее, чтобы послушать волшебную сказку.

### 3. Рассказывание сказки «Зайчик-победитель».

Утром Зайчик выглянул во двор и первым, кого он увидел, была Белочка. Звери с Белочкой дружили. И Зайчик тоже.

Но сегодня ... Он посмотрел на Белочку - и его сердце забилося, хвостик задрожал от страха. На Белочке сегодня была шапочка с красным крестиком, белый фартук, а сбоку висела сумка с лекарствами. Это означало, что сегодня всем зверям она будет делать прививки.

Белочка была врачом. Она могла очень быстро добраться до любого зверя, даже когда зимой были большие сугробы и трудно было передвигаться по лесу, Белочка ловко прыгала с ветки на ветку, с дерева на дерево. Поэтому она своевременно могла помочь больному или сделать прививку здоровому зверьку.

Зайчик понимал, что прививки делать надо, чтобы потом не заболеть. Но он все равно боялся.

«Хорошо ежику, - думал он, - он смелый и всегда идет первым на прививку. Приговаривает: «Я не боюсь уколов»

Зайчику очень хотелось быть таким, как Ежик. Но как?!

От страха он решил спрятаться от Белочки; прыгнул под елку и она накрыла его своими большими лапами-ветками. Сидит Зайчик тихо. Вдруг шорох в траве, и у елки остановился Ежик. Он начал как-то странно себя вести, ежик то сильно напрягал, сжимал лапки, закрывал глаза, как-будто поднимал что-то очень тяжелое. И говорил: «Это я так очень боюсь!» А потом внезапно разжал лапки и начинал медленно дышать и говорить:

- Беги от меня, страх! Я ничего не боюсь!

Зайчик от удивления аж начал громко икать!

Зайчик. - Я, и не знал, что ты Ежик, тоже боишься. Все считают тебя смелым.

Ежик. - А я и есть смелый. Потому что смелый не тот, кто не боится, - отвечает ежик, а тот, кто может победить свой страх.

Зайчик. - Зачем ты напрягал лапки и все тело?

Ежик. - Потому что страх живет только в напряженном теле, а если расслабиться, то страх быстро покидает тебя, потому что ему больше негде жить. А еще страх очень боится смелых слов. Поэтому я и говорил:

- Я ничего не боюсь!

- Я тоже так хочу!-с завистью прошептал Зайчик. Ну, беги быстро, ищи Белочку и попробуй сделать, как я, - посоветовал Ежик.

Зайчик напряг лапки, сильно закрыл глаза, потом снял с себя напряжение, расслабился.

- Беги от меня, страх! Я ничего не боюсь!

И побежал искать Белочку, чтобы первым сделать прививку.

Не тот смелый, кто не боится, а тот, кто преодолевает свой страх.

#### 4. Обсуждение с детьми содержания сказки.

- О ком эта сказка?

- С кем дружил Зайчик?

- Кем работала Белочка? Что она делала в лесу?

- Что вызвало страх у Зайки?

- Как Зайчик решил избежать прививки?

- Правильно ли он сделал (поступил)?

- Кого увидел Зайчик под елкой?

- Что говорил Ежик? Что Ежик посоветовал сделать Зайчику?

- Кто тебе больше всего понравился в сказке?

- Хотели бы вы быть похожими на наших героев? Почему?

- Случалось ли вам чего-то или кого-то бояться? Как вы себя вели? Кто помог вам преодолевать страх? Что вы чувствовали потом, когда все прошло? Расскажите, как радовалось ваше тело?

- Итак, дети, каждый из нас хоть иногда испытывает страх и это вполне естественно ... Но надо учиться побеждать, преодолевать свой страх, как его победил наш Зайчик в сказке.

- Дети, а кого в сказке можно назвать смелым?

- Да, и Ежика, и Зайку, потому что они победили свой страх. Потому что смелые не те, кто боится, а те, кто преодолевают свой страх.

## 5. Упражнение «Я не боюсь»

- Дети, страх живет только в напряженном теле, а если расслабиться, то страх быстро покидает нас, потому что ему больше негде жить. А еще страх боится смелых слов: «Я ничего не боюсь!»

- Давайте попробуем это показать через выразительные движения и мимику:

### Психогимнастический этюд «Я не боюсь»

Дети с психологом выполняют.

Напряглись, ладони сжали в кулаки, затаили дыхание, а теперь расслабили все тело, руки, ноги и сказали поочередно.

«Беги от меня страх, я ничего не боюсь!»

(Психолог подходит к каждому ребенку, кладет руки на ладони ребенка и они говорят слова).

- А сейчас, давайте пойдем дальше по тропинке, время нам возвращаться в детский сад, и возьмем с собой зайчика, который победил свой страх.

### 6. Прощание в кругу «Всем-всем до свидания!»