МБДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Строитель Яковлевского городского округа»

Практическое занятие для снятия психоэмоционального
напряжения.

**ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВОЛШЕБНУЮ ПОЛЯНУ**

Подготовила: педагог-психолог

Воронкова Н.И.

Строитель 2020г

 ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВОЛШЕБНУЮ ПОЛЯНУ
 (манкотерапия)
Цели: Сплочение детей; создание атмосферы доверия и принятия;
формирование навыков позитивной коммуникации; снятие психоэмоционального напряжения.
Ход занятия
1. Ритуал входа в сказку.
2. Игра «Путешествие на волшебную поляну» (манкотерапия).
Психолог «превращает» детей в Волшебников и говорит: «Вы — Волшебники.
Вы задумали отправиться в путешествие, чтобы найти страну,
в которой еще никто не жил. Там вы создадите цветущую сказочную страну.
Сейчас вы выберете себе по ТРИ героя, которых бы вы хотели поселить
в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома —
все, что будет вам нужно для создания сказочной страны».
«Давайте послушаем, о чем говорится в сказке... Итак, где-то далеко-
далеко, может быть, и очень близко, например, в этой песочнице,
есть удивительная страна. Давайте создадим ее вместе. Есть там реки
 «Подарки фей». Развивающая сказкотерапия для дошкольников
(дети в в манной крупе создают реки, разделяя на несколько
частей), есть и горы (дети создают горы), есть темные дремучие леса
(дети в в манной крупе сажают леса) и залитые солнцем луга (дети разравнивают площадку для луга и сажают цветы). Посмотрите, как быстро у нас появилась сказочная страна на месте пустыни. Мы создали ее своими руками. Мы — творцы этой страны.
В этой сказочной стране на волшебной поляне сказочного леса жили
маленькие волшебные жители. У них был домик (в это время предлагается
поставить свой домик в любое место). В нем они
жили все вместе (каждый ребенок ставит своих героев рядом с домиком).
Как-то раз волшебным жителям наскучило сидеть по своим домикам,
и они пошли погулять по волшебному лесу, да и себя показать.
Но, о Боже! Вся поляна разделена на части бурными реками. Как же
могут встретиться все волшебные жители этой поляны?»
Дети, используя своих героев, продолжают проигрывать
сказку, начатую психологом, который в игре детей не участвует, но при
этом фиксирует в протоколе стиль поведения участников. Во время
территориальной игры задача участников — построить коммуникации
между территориями.
«Вот и встретились все жители этого волшебного леса. Они радостно
заплясали. Взялись за руки и поняли, что умеют творить настоящие
чудеса. А когда наступил вечер, наши жители разошлись по своим домикам.
Теперь они могут видеться друг с другом, когда им захочется.
Сейчас мы прощаемся с нашими героями, а в другой раз поучаствуем
в их следующих приключениях. Ведь в этой сказочной стране еще
много тех, с кем мы не знакомы...»
По окончании сеанса участники сами разбирают картину,
таким образом закрепляя опыт, приобретенный ими на символическо-бессознательном уровне.
3. Изотерапия.
Рассадив детей за большим столом, психолог предлагает детям нарисовать тот персонаж или место в волшебной стране, которые им больше всего запомнились.
4. Релаксационное упражнение «Танец рук».
Психолог включает тихую музыку, просит детей закрыть глаза, расслабиться и представить, что их руки стали волшебными и могут превратиться в птичьи крылья, ветви дерева, порыв ветра, капли дождя
или стебли трав.
Под музыку дети должны позволить своим рукам «танцевать так,
как они хотят». Психолог предупреждает детей, что они должны полностью расслабиться и наблюдать за движениями своих рук как бы со стороны. Затем дети рассказывают, что они чувствовали во время танца своих рук.
5. Заключительный этап.
Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей рассказать,
что им понравилось, а что не понравилось, что было хорошо и что
плохо. Дети, передавая мягкую игрушку, поочередно высказывают свое
мнение.
6. Ритуал выхода из сказки.