



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 63 «Машенька»

Старооскольского городского округа

Игровое мероприятие релаксационной направленности

«Волшебный лес»

для детей старшего дошкольного возраста.

Составитель:
педагог-психолог
Скорых Е.В.

Старый Оскол

2022

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие тактильных и зрительных анализаторов;
- стимулирование воображения.

Материалы и оборудование: сухой бассейн, массажные мячи, мягкие маты, мультимедийная установка, запись спокойной музыки, презентации: «Волшебный лес», «Озеро», «Звездное небо».

Ход мероприятия

Ритуал начала. "Дружба начинается с улыбки" (приветственное упражнение на снятие напряжения).

Педагог: Здравствуйте, дети. Я очень рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга. (Сидящие в кругу, дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и улыбаются друг другу и говорят: «Здравствуй»).

Педагог: Сегодня мы с вами совершим необычное путешествие в «волшебный лес». (*«Волшебный лес» - Упражнение на расслабление. Авторское.*)

На экране появляется видеопрезентация волшебного леса со звуковым сопровождением.

Педагог: Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Представьте, как мы отправляемся на прогулку в лес. Сегодня необычно хорошее утро. Ярко светит солнце, и его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в необычное лесное царство. Этот лес сказочно красив. Нам очень нравятся деревья с листьями. Мы любуемся ими и дышим ровно и спокойно. Воздух в лесу чист и свеж. Вдохнем глубоко. Выдохнем. Вдохнем. Выдохнем. Где-то в вышине поют птицы, курлычут журавли. Мы лежим на лесной полянке и слушаем звуки леса.... (*запись птичьих голосов — 1-2мин.*) А теперь медленно откройте глаза, встаньте, и вы увидите, что гуляя по волшебному лесу, мы

пришли к озеру. (*"Озеро" - упражнение направлено на укрепление мышц верхних конечностей.*)

На экране появляется видеопрезентация озера со звуковым сопровождением.

Педагог: ребята, давайте подойдем к этому прекрасному озеру с ласковой, теплой водой. Я предлагаю вам поиграть с водой. Давайте опустим правую руку в воду. Нарисуем на воде круг (*вращательные движения правой руки*). Теперь левую. А теперь обе руки, и у нас получится сразу два круга.

Педагог: Ребята, посмотрите, пока мы играли с водой, совершенно не заметили, как наступила ночь. Взгляните на это звездное небо.

На экране появляется видеопрезентация звездного неба со звуковым сопровождением.

Педагог: Посмотрите, как звезды сияют, сверкают и переливаются своим волшебным светом. Если поднять руку высоко, то мы сможем коснуться звезд. Давайте попробуем? Закройте глаза, поднимите руку, повернув ладонку вверх. (*педагог кладет детям в руку массажные мячики – «звезды»*).

Педагог: Ребята у вас в руках волшебные звезды. Давайте с ними поиграем (*Самомассаж с использованием массажных мячиков*).

Педагог: как же увлекательно в волшебном лесу. Ребята вам понравилось? А понравилось вам больше всего? (*ответы детей*)

Педагог: А теперь нам пора возвращаться в детский сад. Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Представьте, как мы возвращаемся в детский сад по той же лесной тропинке, которой пришли сюда. Дышим свежим и чистым лесным воздухом. Глубокий вдох. Выдох. После прогулки у нас прекрасное настроение, мы улыбаемся. Открываем глаза. Улыбаемся. Встаем. И такое замечательное настроение пусть у вас останется на весь день.

Ритуал окончания. Ребята, давайте улыбнемся друг другу и скажем до свидания.