Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №104

**Конспект танцевально-двигательного**

**коррекционно-развивающего занятия**

 **по работе с детьми,**

**имеющими повышенную тревожность**

**«Раскрываемся в движении»**

**(возраст детей 5-7 лет)**

Автор-составитель:

Педагог-психолог

БринЭя-Катрина

Валерьевна

Комсомольск-на-Амуре, 2017г.

**«Раскрываемся в движении».**

Цель занятия:помочь детям раскрыться на занятии и почувствовать себя более свободно.

Задачи:

- снятие мышечного напряжения, релаксация;

- создание положительного эмоционального настроя;

- установление взаимопонимания и доверия между участниками занятия.

Количество участников: не более 10 человек

Длительность занятия: 20 минут.

Условия реализации: занятие проводится в музыкальном зале; необходимо наличие свободного пространства, музыкального центра, аудиозаписи музыкальных композиций имеющих различный темп и характер.

Ход занятия:

«Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы с вами немного пофантазируем, поиграем и потанцуем».

(Включается спокойная музыка из репертуара П.И.Чайковского)

«Давайте сядем. Сделаем глубокий вдох и выдох, ещё раз вдох, выдох, и еще раз вдох и выдох.

Сейчас, представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Солнечный зайчик побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь, солнечный зайчик у вас на голове, погладьте его, на животе, на руках, на ногах.

Солнечный зайчик забрался вам за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Ребята, я вижу, что у вас получилось почувствовать вашего солнечного зайчика. А теперь мыс вами поиграем в игру, которая называется «Зеркало». Но чтобы начать играть в нее, вы должны встать и разбиться на пары.

В каждой паре один из участников будет человеком, а второй – зеркалом, потом вы поменяетесь ролями. Решите, пожалуйста, кто что будет изображать.

Тот ребенок, который изображает человека, сейчас будет двигаться, танцевать, как хочется, а задача второго, который изображает «зеркало», повторять все-все движения, которые увидит у своего партнера.» (Длительность 3 минуты).

«Теперь поменяйтесь ролями, пусть тот, кто был человеком, теперь изображает «зеркало», а то, кто изображал «зеркало», теперь изображает человека и двигается, как ему хочется.» (Длительность 3 минуты)

«Молодцы, ребята! У вас замечательно получилось!

Ну а сейчас, мы с вами повернемся вокруг себя 2 раза и превратимся в снеговиков!»

Дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.(Ведущий показывает детям, что нужно делать)

«А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговиков, и они начали таять».

Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.(Лежать на полу можно в течение 1 минуты.Ведущий показывает детям, что нужно делать.)

Игру «Снеговик» повторить 2-3 раза.

«А теперь, ребята, давайте танцевать с закрытыми глазами, выполняя любые, какие хочется движения, и, не мешая друг другу. Когда я включу музыку, вы начнете двигаться по залу, при этом попробуйте замечать свое тело, особенно свои ощущения в ногах, руках, в шее. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения».

(Поочередно включается нарезка их 3-5 произведений Гайдна и Моцарта, разных темпов и настроений.Длительность упражнения 3-5 минут.)

«Молодцы! А теперь давайте сядем в круг. Наше занятие подошло к концу. Скажите, пожалуйста, что вам больше всего понравилось, а что осталось не понятным?» (Дети отвечают) «Какие ощущения в теле у вас были и как вы себя сейчас чувствуете?» (Дети отвечают и ведущий также говорит о своих ощущениях и впечатлениях.) « Спасибо вам большое, ребята, за работу. Буду рада увидеть вас всех на следующем нашем занятии. До свидания!»

Используемая литература:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник / под ред. Е.А.Медведевой, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комисаровой, Т.А.Добровольской. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Веремеенко Н.И. Танцевально-двигательные методы в современной практической психологии. // Журнал прикладной психологии. 2006. №1. С.2-12
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 304с