

## Конспект коррекционно-развивающего занятия педагога-психолога

**Составитель:** Колесова Е.О., педагог-психолог МКДОУ «Детский сад № 212»

**Образовательная область:** Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Возрастная группа:** Старшая группа (5–6 лет).

**Тема:** «Поможем Плюху преодолеть страх».

**Цель:** Создание условий для формирования у детей умения самостоятельно преодолевать эмоциональные затруднения через открытие способа регуляции своего состояния.

**Задачи:**

1. Создать мотивацию к помощи герою.
2. Организовать ситуацию затруднения при попытке успокоить героя привычными способами.
3. Подвести детей к самостоятельному открытию дыхательных техник как инструмента саморегуляции.
4. Закрепить умение распознавать эмоции по внешним признакам.
5. Тренировать мыслительные операции: анализ причин страха, сравнение способов помощи, обобщение полученного опыта.

**Оборудование:** Интерактивная доска (фрагмент мультфильма), пиктограммы эмоций, мяч, аудиозапись шума океана/ветра, бумага А4, цветные карандаши, игрушка или кукла Плюх.

**Используемая технология:** системно-деятельностный подход Л.Г. Петерсон.

**Использование ЭОР:** <https://zeroplus.tv/film/plyukh>

### Ход коррекционно-развивающего занятия:

#### 1. Введение в игровую ситуацию (Мотивация)

*Дидактические задачи:* создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность, сформировать положительный эмоциональный настрой.

Педагог-психолог собирает детей в круг:

— Ребята, сегодня утром почтальон принес нам тревожное письмо из далекой Арктики. Давайте узнаем, что случилось.

Просмотр мультфильма «Плюх». <https://zeroplus.tv/film/plyukh>

*Мультфильм о маленьком гренландском тюлене представляет собой яркий пример того, как можно через простую историю передать глубокие жизненные истины. В центре сюжета- преодоление страха и принятие своей природы. Тюлененок, родившийся в суровых условиях Арктики, сталкивается с внутренней борьбой, пытаясь преодолеть страх перед водой, которая является его естественной средой. Этот страх, хотя и кажется необоснованным для существа, предназначенного жить в воде, символизирует общечеловеческие страхи перед неизвестным и неизбежным.*

Педагог-психолог достает игрушку Плюха.

Плюх дрожит и говорит тихим голосом: «Здравствуйте. Я очень хочу плавать со своими друзьями-тюленями, но вода такая холодная и глубокая... Мне страшно туда заходить. Я боюсь, что утону».

— Дети, вам жалко Плюха? Хотите ему помочь научиться не бояться воды? (Да!)

— Как вы думаете, мы сможем ему помочь? (Сможем!)

***(Результат: сформирована внутренняя мотивация, дети приняли цель деятельности).***

## **2. Актуализация знаний и умений**

Дидактические задачи: актуализировать представления детей об эмоциях, тренировать коммуникативные навыки.

— Прежде чем помогать, давайте вспомним, какие чувства вообще бывают у людей и зверей. Поиграем?

**Игра с мячом «Назови чувство»:** педагог-психолог бросает мяч, ребенок ловит и называет эмоцию (радость, грусть, злость).

— Посмотрите на доску. Здесь карточки-пиктограммы. Покажите ту, которая подходит сейчас Плюху. (Дети выбирают карточку «Страх»).

— Почему он боится? Что происходит с его телом, когда страшно? (Он дрожит, прячется, глаза большие).

— Как мы обычно утешаем друга, если ему грустно или страшно? (Обнимем, скажем ласковое слово, дадим конфету).

***(Результат: активизирован словарный запас по теме эмоций, зафиксированы известные детям способы поддержки).***

## **3. Затруднение в индивидуальной деятельности**

Дидактические задачи: выявить недостаточность известных способов действий, зафиксировать во внешней речи причину затруднения.

— Попробуем применить наши способы прямо сейчас.

Ребенок 1 (гладит Плюха): «Не бойся, я тебя обнимаю». Педагог-психолог озвучивает Плюха: «Спасибо, мне стало чуть теплее, но лапки все еще трясутся».

Ребенок 2 (дает картинку-подсказку): «Посмотри, какая красивая рыбка!». Плюх: «Красиво, но я все равно смотрю только на черную глубину и боюсь сделать шаг». — У нас возникла проблема. Мы знаем много добрых слов, но они не могут остановить дрожь внутри Плюха. Его тело само продолжает бояться. — Почему у нас не получилось полностью убрать страх одним лишь словом или объятием? (Потому что страх живет не только в голове, но и в теле, дыхание сбивается). — Значит, что нам нужно узнать? (Нам нужно найти такой способ, который поможет телу перестать бояться).

***(Результат: создан разрыв между желанием помочь и имеющимися средствами, сформулирована учебная задача).***

## **4. Открытие нового знания (практический выход)**

Дидактические задачи: организовать поисковую деятельность, подвести к открытию дыхательной саморегуляции.

— Когда человеку страшно, как он дышит? (Часто, прерывисто, замирает). Чтобы прогнать страх, нужно научить Плюха дышать правильно. Кто знает волшебный способ дыхания?

Если дети не предлагают сразу, наводящие вопросы:

— Как шумит ветер перед бурей? (У-у-у — сильно). А как легкий бриз летом? (Ш-ш-ш — тихо). Нам нужен летний бриз, чтобы успокоить море внутри.

### **Упражнение «Арктический ветерок» (открытие):**

Положите руку на живот. Сделаем глубокий вдох носом, будто нюхаем цветок полярного мака (живот надувается).

Задержим дыхание на секунду — прислушаемся к тишине океана.

Медленно выдохнем ртом сквозь сомкнутые губы: «Ф-ф-ф», согревая замерзшие льдины. Живот сдулся.

— Давайте проверим на себе. Повторяем 3 раза. Почувствовали, как ушло напряжение? Теперь ваши руки стали спокойными.

— Это знание теперь ваше. Вы открыли секрет: чтобы победить страх, нужно управлять своим дыханием.

*(Результат: дети самостоятельно нашли новый инструмент — диафрагмальное дыхание — для решения проблемы).*

### **5. Первичное закрепление во внешней речи и действии.**

Дидактические задачи: включить новое знание в систему понятий, отработать алгоритм действия.

— Теперь станем инструкторами для Плюха. Научим его дышать нашим новым способом.

Дети хором руководят действиями игрушки: «Делай вдох... задержи... плавно выдыхай «Ф-ф-ф». Педагог-психолог меняет интонацию Плюха на более спокойную.

— Отлично! Тело Плюха расслабилось. Но впереди сама вода. Нужно укрепить его дух. Игра «Смелый капитан»: передавая друг другу ледяной кубик (или мячик-снежок), каждый говорит одно смелое качество Плюха («Ты сильный», «У тебя есть ласты-моторы»).

### **Творческое задание «Дом силы»:**

— Страх может вернуться. Нарисуйте для Плюха домик на льдине, где он будет отдыхать и вспоминать наше дыхание, если снова испугается. Используйте синие и белые цвета покоя.

*(Индивидуальная помощь: педагог-психолог следит за нажимом карандаша, обсуждает с детьми детали рисунка).*

*(Результат: сформирован навык применения новой техники, создана ситуация успеха).*

### **6. Осмысление (Рефлексия)**

Дидактические задачи: восстановить ход деятельности, осознать результат, получить эмоциональное подкрепление.

Педагог-психолог сажает детей обратно в круг вместе с рисунками.

— Кому мы сегодня помогали? (Плюху).

— В чем была главная трудность Плюха вначале? (Его трясло от страха, слова не помогали).

— Какой главный секрет борьбы со страхом мы сегодня открыли сами? (Нужно правильно дышать: вдох-выдох успокаивает тело).

— Где этот секрет может пригодиться вам самим? (Перед прививкой, в темной комнате, на утреннике).

— Плюх благодарит вас. Он больше не дрожит. Выберите свою пиктограмму настроения в конце нашего путешествия. Изменилась ли она по сравнению с началом?

— Ваши рисунки станут медалями храбрости для всех тюленей Арктики.

*(Результат: осознанна связь «цель — действие — результат», получен опыт рефлексии собственной деятельности).*