

Черемисина Я.А., Юрова Ю.А. СКАЗОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДОСУГИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА И ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**СКАЗОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДОСУГИ
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
И ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Черемисина Яна Анатольевна – педагог-психолог, ГБОУ детский сад
компенсирующего вида №1800,*

*Юрова Юлия Андреевна – воспитатель по физической культуре, ГБОУ
детский сад компенсирующего вида №1800*

Работая с детьми педагогам и специалистам необходимо находиться в постоянном тонусе, искать, привносить что-то новое, тем более, что современных малышей уже мало чем можно удивить. Живое общение со взрослыми или сверстниками постепенно заменяется для детей просмотром телевизора и компьютерными играми, забываются игрушки и книжки со сказками, а запасов физического, психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками у них не хватает. Дети становятся малоподвижными, импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. А если у ребенка есть какие-либо отклонения в физическом и психическом развитии, то данные проблемы усугубляются вдвойне. Поэтому для детей с ОВЗ особенно важно грамотное распределение физических нагрузок в соответствии с развитостью их психических характеристик. Эта роль принадлежит педагогу-психологу ДОУ, и воспитателю по физической культуре, которые следят за психофизическим здоровьем детей.

Одной из новых форм работы с детьми, по психофизическому воспитанию дошкольников являются физкультурно-психологические досуги, построенные на основе какого-либо сказочного сюжета.

В процессе сказочных физкультурно-психологических досугов широко используются сюжетные игры, игровые ситуации, этюды, стихи, фитнес-разминки, психогимнастика, направленная на овладение детьми навыками расслабления, а также имитации и подражания, образные сравнения. Все это помогает детям закрепить полученные на физкультурных и коррекционно-развивающих занятиях с психологом знания, умения и навыки.

Использование при проведении досугов различных видов деятельности в контексте сказки, помогает поддерживать на высоком уровне внимание дошкольников и позволяет говорить об их достаточной эффективности. Через развитие движений ребенка опосредованно оказывается влияние на развитие психических свойств и процессов, в том числе высшей нервной деятельности. И чем активнее мы вовлекаем каждого ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие.

Встреча со сказочными героями общение с ними, оказание помощи побуждают детей к активному познанию окружающей жизни, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, эмоциональной сферы, коммуникативных способностей.

Важным результатом проводимой работы является повышение уровня психофизических способностей, умение сдерживать импульсивное поведение, лучшая сосредоточенность детей. Эти качества личности необходимы для успешного обучения в школе.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДОСУГ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС»**

(в рамках стажировочной площадки данный досуг проводился как мастер-класс с участием стажеров)

Задачи:

Образовательные:

- укрепление физического и психического здоровья детей посредством упражнений, игр;
- закрепление навыков основных видов движений;
- обогащение двигательного опыта детей;
- закрепление знаний о весенних приметах.

Развивающие:

- развитие памяти, внимания, воображения, творческих способностей;
- развитие ориентировки в пространстве, организованности, выдержки, выносливости, координации движений;
- развитие крупной телесной ловкости;
- развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;
- развитие интереса к языку движений, способствование развитию выразительности жестов;
- развитие чувства принадлежности к группе, умения действовать совместно с коллективом;
- способствование созданию положительного эмоционального фона, повышению уверенности;
- способствование снятию агрессии, беспокойства, мышечного и эмоционального напряжения.

Воспитательные:

- развитие эмпатии, умения сопереживать другим;
- воспитание чувства взаимопомощи, инициативности.

Оборудование и пособия:

- опорные карточки-схемы основных движений;
- ребристые дорожки;
- мягкие модули;
- разноцветные пирамидки;
- стойки;
- деревянные полусферы;
- магнитофон;
- конверт с письмом;
- картинки с изображением транспортных средств (поезд, самолет, машина);
- страницы с изображениями весенних явлений (приметы весны: солнышко, ручейки, подснежники, деревья с распускающимися листьями);
- стойка для страниц книги;
- маленькие подарки для детей.

Музыкальный ряд:

1. «Приходите в гости к нам...» О.Рождественская;
2. Альбом «Весенняя капель» А.Климов;
3. «Улыбка» В.Шаинский (минусовка);
4. «Поезд», «Самолетик» Т.Суворова;
5. «Мы едем, едем, едем...» М.Старокадомский;
6. «Звуки леса», «Голоса птиц», Жужжание мух» (интернет источник);
7. Релаксационная музыка 3 композиции (интернет источник);
8. «Олень» Т.Суворова;
9. «Весна красна идет» Т.Морозова.

I. Вводная часть

Трек 1.

Педагог-психолог: Ребята, сегодня утром к нам в детский сад пришло письмо. Адресовано оно вам. Давайте его прочтем: «Ребята здравствуйте! Меня зовут Василиса Прекрасная. Злая Баба-Яга похитила волшебную книгу, которую подарила мне весна. В этой книге собраны весенние приметы. Без нее не наступит весна в сказочном лесу. Книгу Баба-Яга разорвала, и странички по лесу разбросала. Помогите мне, пожалуйста, собрать волшебную книгу. Обитатели леса так ждут весну! Ваша Василиса Прекрасная».

- Ну что ребята, поможем Василисе Прекрасной?

- Итак, мы отправимся в сказочный лес. В сказке все может быстро изменяться! Нас ждут неожиданные встречи, увлекательные приключения, волшебные превращения. Мы поиграем в животных, птиц, насекомых и узнаем, как они встречают весну.



Воспитатель по физической культуре: А как же нам найти сказочный лес? Может быть, в конверте есть подсказка?

Педагог-психолог: Есть! Здесь картинки... (показывается первая картинка поезд).

Воспитатель по физической культуре: Да, мы поедем на поезде, но сначала надо нам немного пройтись пешком.

Звучит музыка, дети выполняют движения под слова...

К нам весна шагает быстрыми шагами
И сугробы тают под ее ногами.
Потекли по лесу ручейки.
Видно, очень теплые ноги у весны.

Ходьба друг за другом быстрым шагом.
Ходьба с высоким подниманием колен.
Бег «змейкой».

- А теперь садимся на поезд! Поехали!



Фитнес разминки «Поезд, Самолетик, Мы едем, едем» (треки: 2,3,4)

- Пересаживаемся на самолет. Полетели!

- А впереди нас ждет еще один вид транспорта. Поедем на машине.



- Ребята, мы с вами оказались на лесной опушке. Мы раздвигаем ветки кустарника. Видите туннель? Давайте пойдём к нему (спортивная ходьба по залу змейкой до туннеля).

Нам надо обязательно пройти через туннель, чтобы попасть в сказочный лес.

Трек 5. Слышите звуки – сказочный лес зовет нас (преодоление туннеля).

II. Основная часть

Воспитатель по физической культуре: Мы уже в сказочном лесу, начинаем наше путешествие.

- Вот и дорожка она как живая. Вот пробивается из под снега первая зеленая травка. Идем по этой нежной мягкой траве. А сейчас под ногами камушки (ходьба по цветным пирамидкам). Почувствуйте их. Смотрите перед нами болото. Через болото мы пройдем по кочкам (ходьба по деревянным полусферам). На другом берегу живет большое доброе животное. У него должна быть первая страничка.



Педагог-психолог: Ребята, давайте представим, что мы с вами одно большое доброе животное!

Трек 6.

Упражнение «Доброе животное».

Дети стоят в кругу, взявшись за руки.

«Мы с вами одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед, выдох – шаг назад. Наше животное дышит ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и

послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад».

- Молодцы! Одна страничка у нас уже есть!



Трек 7.

Воспитатель по физической культуре: Продолжим путь. Перед нами волшебная река. Вода в ней еще затянута льдом, но он очень тонкий.

- Смотрите ребята, чтобы попасть на другой берег, нужно пройти по узкому мостику. Сначала он будет гладкий, а потом ребристый (ходьба по гладкой и ребристой доске), но здесь преграда – возвышенность из сугроба. Нам надо преодолеть ее. Забираемся на нее, передвигаемся приставным шагом. Вот мы у реки.

- А что это за звуки? Прислушайтесь. Да. Это голоса птиц! Птицы выбирают деревья, чтобы вить гнезда. Оглядываются, нет ли опасности.

Трек 8.

Воспитатель по физической культуре: Давайте и мы превратимся в птиц.

Я буду водящим, а вы птицами. Выбирайте себе пару.

Подвижная игра «Птицы без гнезда».

Дети делятся на пары, и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т.е. ближе к кругу, – гнездо, второй за ним – птица.

Водящий становится в центр круга. Он считает: «Раз...» – игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» – игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т.е. птица садится в гнездо; «Три!» – птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т.е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. Оставшийся без гнезда игрок становится водящим.

При повторении игры дети меняются ролями.



Трек 9.

Упражнение «Спаси птицу».

Педагог-психолог: Ребята одна птица осталась без гнезда! Как вы думаете, что могло случиться? Ей нужна наша помощь, она совсем замерзла, потеряла много сил и не может лететь!

«Представьте, что у вас в руках маленькая беспомощная птичка. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте ее, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птичку, подышите на нее, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птичке доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птичка радостно взлетела, улыбнитесь ей и не грустите, она еще прилетит к вам!».



- Ребята птица вернулась и принесла нам еще одну страницу книги.



Трек 10.

Воспитатель по физической культуре: Давайте пойдём дальше. Чтобы не сбиться идем след в след, друг за другом (ходьба по дорожке со следами). В лесу еще много снега и нам придется пробираться по сугробам.

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу,
Проложи другим дорогу.



- Все животные в лесу чувствуют приближение весны. Вот и олень вышел из своего домика погреться на солнышке, поискать первую травку на проталинках, посмотреть, не появились ли листочки. Давайте узнаем, нет ли у него странички книги Василисы?

Фитнес-разминка «Олень» (трек 11).

- И еще одна страничка у нас.



Педагог-психолог: Ребята, а вы заметили, какой в лесу прекрасный воздух, наполненный удивительными ароматами! Уже пахнет весной.



Трек 12.

Игра « Ветер дует на...»

- Подул весенний ветерок. На кого же он подует? Давайте с ним поиграем.
- Ветер дует на тех, у кого короткие волосы.

Выходят вперед дети с короткими волосами. Далее ведущий называет другой признак и т.д. Дети группируются по цвету волос, глаз, одежды.



Воспитатель по физической культуре: Теплый ветерок разбудил и первых насекомых. (Трек 13.)

Подвижная игра «Паук и мухи».

- Под этим деревом живет паук. Он проснулся и сразу начал плести свои сети.

- А вокруг дерева летают беззаботные мушки. Они радуются наступлению весны и ничего не боятся. Давайте выберем паука, а все остальные будут мухи.

По сигналу ведущего мухи разлетаются по комнате, жужжат, размахивают руками, имитируя полет. Через некоторое время ведущий командует: «Паук». Мухи должны застыть на одной ноге. Паук должен ловить только тех мух, которые не удержались и опустили вторую ногу на пол (паук выходит не более чем на 10-20 секунд, так как детям тяжело сохранять равновесие длительное время).

- Смотрите, в паутине у паука мы нашли еще одну страницу.



Педагог-психолог: Птица, которую мы спасли, принесла мне весточку от Василисы. Она пишет, что услышала как Баба Яга, разговаривала с Лешим. Она сказала ему, что последняя страничка волшебной книги находится в ее избушке на курьих ножках. Нам нужно срочно отправляться туда.

- Добраться до избушки Бабы-Яги нам поможет ковер-самолет.

Трек 14.

Релаксация «Ковер-самолет».

«Мы ложимся на ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... постепенно ковер самолет начинает снижение и приземляется. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно встаем».



Баба Яга не отдаст нам последнюю страницу и не отпустит Василису просто так. Давайте попробуем развеселить ее, может она подбодрит и поймет, как все в сказочном лесу ждут весну.

Воспитатель по физической культуре:

Фитнес-разминка «Весна красна» (Трек 15.)



III Заключительная часть

Педагог-психолог: Баба-Яга согласилась отдать нам последнюю страницу книги и отпустила Василису.

- Теперь можно собрать книгу Василисы. Но прежде чем собрать ее давайте сядем на Ковер-самолет и вернемся в детский сад.

Трек 14.

Педагог-психолог: Посмотрите вокруг. Солнышко светит, пригревает, улыбается нам. Улыбнулись и мы солнышку. Какое настроение у Вас? Слон летит по небу! Удивились?! А это просто облако. Дождик пошел. Какое настроение теперь? Сверкнула молния! Что мы почувствовали? Испуг. Гроза прошла, снова светит солнышко. Мы радуемся, что возвращаемся домой.



- Давайте еще раз посмотрим, какие приметы весны мы нашли.

- Давайте еще раз вспомним их и покажем.

1 Примета – солнышко.

- Солнышко весной яркое, теплое, нежное. Давайте поиграем с солнечным зайчиком.

Этюд «Солнечный зайчик».

«Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».



2 Примета – распускаются цветы.

Упражнение «Подснежник».

«В лесу под сугробом спрятался нежный цветок – подснежник. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло. Но вот подснежник вырос, окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой».



3 Примета – ручейки.

Упражнение «Ручеек».

- Давайте превратимся в ручеек.

Дети встают в круг, берутся за руки, делают плавные движения (волны) под текст стихотворения.

Ряд за рядом, бок о бок,

Мы плывем, как ручеек.

Берег весь покрыт цветами,
Мы идем-плывем лугами.
Ручеек бежит, играет,
Каждый кустик отражает.
Ряд за рядом, бок о бок,
Мы плывем, как ручеек.



4 Примета – появление листиков на деревьях. Деревья начинают оживать после зимы, расправляют свои ветки, тянутся к солнышку.

Упражнение «Деревья».

«Тянемся высоко – высоко, представим с вами, что мы весенние деревья. Покачаем руками из стороны в сторону, как будто дует сильный ветер и раскачивает ветки. Покажем, как дует ветер: «Шшшш-шшшш». Веточки упали вниз и болтаются, как будто метут по земле и снова поднимаются наверх». А вот и первые листики появились, покажите их солнышку».



- Приметы вспомнили! Книгу собрали! Значит скоро весна придет!

Педагог-психолог: А теперь давайте встанем в круг и возьмемся за руки.

Мы сделали доброе дело! Что Вы сейчас чувствуете?

Все встают в круг и хором произносят:
Мы славно потрудились,
Немало мы узнали,
Чуть-чуть лучше стали,
И дружно поиграли.



Видя воодушевленные лица наших коллег-стажеров, и слушая их слова благодарности, мы понимаем, что работаем не зря!

