Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №26»

**Конспект занятия с детьми подготовительной**

**к школе группы:**

**«Использование кинезиологических упражнений**

**в период подготовки детей к обучению в школе»**

Педагог-психолог

МБДОУ Д/С №26

Нигматуллина

Гульгина

Жаудатовна

г.Озерск, 2019г

**Цель**: Создание условий для формирования готовности детей к школьному обучению.

**Задачи**:

1. Повышать психологическую безопасность детей (способствовать уменьшению тревожности и напряженности перед обучением в школе);

2. Стимулировать развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование:**

Простые карандаши по количеству детей, бланки с заданиями на каждого ребенка, колокольчик, магнитофон, кассета с расслабляющей музыкой.

**Ход занятия:**

Приветствие.

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на нашем занятии мы будем играть, думать и отдыхать. А для начала, давайте пройдём на ковер и сядем в кружок.

 Я предлагаю вам ласково поприветствовать друг друга по имени.

**Упражнение «Я рада вас видеть».** “Артем, я рад (а) тебя видеть"

(по кругу, по очереди дети приветствуют друг друга)

**Подготовительная процедура –(**ритмирование).

А сейчас мы с вами сделаем гимнастику. (выпить воды 2-3 глотка)

**Упражнение «Кнопки мозга»**

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируем углубления между первым и вторым ребрами под ключицами слева и справа от грудины. Поменяли руки и повторили упражнение. Дышим в обычном темпе. (20-30 сек.).

**Упражнение «Перекрестные шаги»**

1.Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги и слегка коснитесь его.

2. Локтем правой руки коснитесь колена левой ноги. (4-8 раз).

В медленном темпе, дышим в обычном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота.

**Упражнение «Думающий колпак»** (массаж ушных раковин).

- Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Массируем край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая назад, затем мочку уха и потереть уши. (3 раза).

Ребята**,** сегодня мы с вами будем говорить о школе.

**А что вы знаете о школе?** (ответы детей).

**Игра «Загадки».** Послушайте загадку:

То я в клетку, то в линейку. Написать по ним сумей-ка.

Можешь и нарисовать. Что такое я? (тетрадь).

А кто вспомнил загадки про школу? (дети вспоминают загадки)

Вы все будете первоклассниками, поэтому я предлагаю поиграть в школу. Как вы думаете, с чего начинается и заканчивается урок в школе? (со звонка).

-Начинаем первый урок! (звонок). И я приглашаю сесть за парты.

**Задание «Шифровка»**

Цель: развитие произвольного внимания и памяти.

-У вас на листочках нарисованы разные фигуры: треугольники, кружочки, квадраты. Вам нужно, просматривая строчку друг за другом, в треугольнике ставить черточку, в кружочке ставить крестик.

Образец выполнения задания на доске.

**Игра «Скажи наоборот»**

Цель: развивать внимание, логическое мышление.

-Я буду называть слово, а вы называете слово, противоположное по смыслу.

большой - маленький

высокий - низкий

зима - лето

добрый – злой

тяжелый – легкий

горячий – холодный

худой – толстый

далеко – близко

чистый - грязный

быстро – медленно

сытый – голодный

много – мало

сухой – мокрый.

**Игра «Будь внимателен»**

Цель: развитие произвольного внимания и памяти, ориентировка на листе бумаги.

-Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте в центре листа круг, в правом верхнем углу – квадрат, в левом нижнем - треугольник, в правом нижнем - овал, в левом верхнем – прямоугольник.

**Упражнение «Ребусы»**

Цель: развитие логического мышления, внимания, гибкости мыслительных процессов. (дети разгадывают ребусы, логически обосновывают).

**Перемена – (физминутка)**

**Упражнение «Ухо – нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**Упражнение «Ленивая восьмерка».**

-Вытяните руку вперед перед собой, чуть согнув в локтях.

-Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы.

Перед собой начинайте движение по форме перевернутой восьмерки. Следите за движением пальца только глазами. От центра вверх, движение медленное. Три раза одной рукой, три раза – другой.

-Обе руки вперед, сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх, образовывают (х). Сосредоточьтесь на пальцах. (3 раза).

**Упражнение «Снеговик»**

Представьте, что каждый из вас слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна и снеговик начал таять. Сначала тает (повисает) голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки. В конце снеговик превратился в лужицу. Пригрело солнышко, и вода в лужице стала испаряться и превратилось в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**(Звенит звонок): «Переменка закончилась, и колокольчик приглашает вас вернуться на свои места и продолжить урок».**

**Беседа о правилах поведения в школе.**

- Ребята, вы знаете, что в школе есть уроки и перемены. На переменах дети разговаривают, бегают, кушают, ходят в туалет. А на уроках дети сидят тихо, не разговаривают между собой, слушают учительницу и делают то, что она говорит. Предлагаю вам игру. Если я спрошу о том, что можно делать на уроке, вы хлопнете в ладоши, а если о том, что нельзя - потопаете ногами.

**Игра «Хлопаем-топаем»**

Слушать учительницу?

Разговаривать с соседом по парте?

Вставать и ходить по классу?

Писать в тетрадях буквы?

Рисовать в тетрадях машинки?

Есть конфеты?

Рисовать на страницах учебника?

Отвечать на вопросы учительницы?

**Молодцы! А что вы будете делать, если вдруг заволновались?**

**Если вдруг расстроились и не можете успокоиться, то я вас хочу научить. Есть специальные упражнения.**

**Антистрессовый кинезиологический комплекс.** (дыхательные упражнения)

1.Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение с закрытыми глазами. (5 раз).

2.Перекрестное дыхание. Вдох в одну ноздрю, выдох в другую. Затем поменяться.

3.В любой непонятной ситуации начинайте дышат. Ровно, глубоко. Вдох через нос и медленный выдох через рот. Несколько раз повторить.

**Упражнение "Парные аналогии".**

Цель: Развивать опосредованное запоминание.

 Психолог: «Сейчас я назову вам пары слов. Слова в паре связаны друг с другом. В первой паре я назову оба слова, а во второй паре первое, а второе вы должны сами догадаться.

Школа – ученик, больница - …

Часы – время, градусник - …

Море – вода, небо - …

Луг – трава, лес - …

Июль – лето, апрель - …

День – обед, вечер - …

Дом – кирпич, слово - … .

**Звонок.** Ребята, вот и закончилась наша игра в школу, а теперь нам пора отдохнуть и вернуться в детский садик.

**Расслабление.**

Цель: Повышать психологическую безопасность детей, уменьшить тревожность, снять напряженность.

**«Чаша доброты» (музыка)**  
 В школе важны такие качества , как доброта, отзывчивость.

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще пустые чашки. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

**Рефлексия занятия.**

**-Чему мы научились сегодня? Что нового узнали?** (ответы детей)

«Мы научились….»

**Ритуал прощания**

Цель: сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия.

Ребята, мне было приятно с вами увидеться, играть.

**Упражнение: «Ты - твой друг, я - мой друг».** (дети по кругу кладут руку на плечо соседу справа и говорят слова).

«Ты мой – друг, я твой – друг, (в конце все вместе)

Все друзья вокруг».

**Используемая литература:**

1. Куражева  Н.Ю. Вараева Н.В. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик-семицветик». – СПб.: 2004.

2. Нижегородцева В.Н., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: Владос, 2001.

3. Шарохина В.Л. Психологическая подготовка детей к школе: Конспекты занятий. – М.: 2009.

4. Юрчук Е.Н. Эмоциональное развитие дошкольников. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.