**Выполнила: Кирсанова Ирина Петровна**

**Занимаемая должность:**

**педагог-психолог МБОУ «Тиксинская СОШ №2»**

**МО «Булунский улус (район)»**

[**Сценарий занятия**](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/6548-stsenariy-zanyatiya-v-gostyakh-u-mukhi-tsokotukhi-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html)**в 1 классе по психогимнастике**

**по мотивам якутских**

**народных сказок**

«Сказка – сладка,   а песня – правда».

«Сказка – ложь, а песня – правда»

(из якутского фольклора)

 [Занятие](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/708-zanyatie-dorozhka-zdorovya-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) проводится с ***целью***обучения саморегуляции и [снятия](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/4866-prakticheskoe-primenenie-teatralnykh-igr-i-uprazhneniy-dlya-snyatiya-fizicheskikh-i-psikhologicheskikh-zazhimov-u-rebenka-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html)психоэмоционального напряжения [детей старшего](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/33-avtorskaya-programma-raduga-emotsiy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) дошкольного возраста.

 ***Задачи:*** сбросить интенсивность, физического и психического напряжения, дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путём подражательного повторения движений и действий педагога; овладеть навыками управления своей эмоциональной сферой; отработка коммуникативных навыков; коррекция агрессивных проявлений.

 ***1. Разминка***

- Ребята, как называется якутская народная сказка? (Олонхо). Дети, а хотели бы вы попасть в сказку и встретить там вашего любимого героя?

- Но сначала попробуйте отгадать, что это за сказка. В ней говорится о могучем стремительном богатыре. Правильно, **это Нюргун Боотур Стремительный.**

*Строен станом, словно копье,*

*Стремителен, как стрела,*

*Был он лучшим среди людей,*

*Сильнейшим среди людей,*

*Красивейшим среди людей,*

*Храбрейшим среди людей.*

*Не было равных ему*

*В мире богатырей.*

- А каких ещё героев якутских народных сказок вы знаете? (Дети называют героев якутских народных сказок).

- А теперь покажем, как они выглядят, какие звуки издают, как разговаривают, например… (Педагог имитирует движения Птицы счастья - Стерха, змеи Могой, паука Хара-Хаан.) (1-2 мин).

- А теперь каждый покажет какого-нибудь героя якутской сказки, а остальные постараются узнать и назвать по имени этого героя. А теперь, посостязаемся, кто из сказочных героев самый быстрый: Нюргун Боотур Стремительный, Шаманка, Удюргай-батыр, Могой или Хара-Хаан, Хороший Юдюйээн или Худой Ходьугур?Побежим на перегонки от стены к стене.(1-2 мин).

- А теперь – кто из героев выше прыгнет? (1-2 мин.) Пока мы тут состязались в силе и ловкости, мы незаметно дошли до ворот той сказочной страны, где живут наши любимые герои.

***2. Гимнастика***

**Нюргун Боотур Стремительный*.***(Напряжение.)*В*станьте. Представьте,что каждый из вас богатырь, который поднял тяжелую скалу. Наклонитесь, возьмите её. Медленно поднимайте руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем скалу (руки резко опускаются вниз вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Дышится легко.

**Волшебный мёд.**(Расслабление.)Боотур глянул в дупло векового дерева, где жили дикие пчёлы. Из дупла шёл медовый аромат. Батыра потянуло на сон от запаха мёда. Он уронил голову на грудь и медленно помотал ею. Шея Боотура расслаблена, голова тяжелая, никак не удержать: падает туда, сюда, едва её поднимешь.

**Птица счастья – Стерх**. (Напряжение.)Вытянули руки в стороны, ровные прямые. Кто это? Птица весны, радости, счастья – Стерх. Все вытянули “крылья”, полетели! Летим всё выше и выше. Медленно – быстро – Часто. Но вот Стерх приземлилась и побежала по земле. Передвигаемся свободно во всех направлениях. Вот сколько птиц у нас сегодня.

**Таал-таал бабушка.** (Расслабление.) А вот перед нами старенькая бабушка Таал-таал. Она еле двигается. Плечи опущены. Расслабим шею, руки, плечи, ноги. Превратимся в старушку.

**Удюргай-батыр***.*(Напряжение)Но вот Нюргун Боотур Стремительный предложил Удюргай-батыру помериться силой. Встали оба батыра друг напротив друга, ноги расставили в стороны, напрягли их, покачиваются из стороны в сторону, то тихо, то сильно. Примериваются друг к другу противники. Взялись за плечи, наклонили головы вниз и покачиваются.

**Я- Могой, - зашипела змея.** (Расслабление)Но вот что-то отвлекло батыров от борьбы-хапсагай. Это под ноги подползла змея. Лежит, головой шевелит, шипит. Покажите, шипение и вращение головы.

Между второй и третьей фазами занятия проводится “Минутка шалости”

***3. Общение***

***Эмоции горя и печали***

- Люди, увидевшие змею - Могой, забеспокоились, что злая змея укусит богатырей, отравит их своим ядом. Переполошились люди, глядят на змею, схватили прутья, отогнали змею. (Педагог показывает соответствующую эмоцию).

- Покажите, как горюют люди по своим батырам, как плачут. (Дети изображают.)

***Эмоции счастья и радости***

- Давайте представим, что змея уползла. “А вот и мы! Живы и здоровы!” Как же обрадовались они им! Стали обнимать-целовать. Все радостные, весёлые. Давайте покажем, как радуются люди возвращению своих любимцев.

Между третьей и четвёртой фазами занятия проводится подвижная  игра “Баклан ”

***4. Поведение***

- Один злой Богач Хара-Хаан был похож на огромного паука и опечалился, что змея не сумела укусить батыров. Давайте поиграем, я буду злым Богачом Хара-Хааном, буду злиться на вас, ловить и хватать в свои паучки лапы, а вы будете от меня убегать и кричать: “Хара-Хаан, Хара-Хаан, если сможешь - догоняй!” Педагог, страшно рыча и крича: “Догоню, схвачу, не помилую!” - бегает за детишками, а они его поддразнивают. (Потом меняются ролями 2-3 раза.)

***5. Завершение***

- Достаточно, наигрались в злодеев. А теперь станем такими, какие мы в жизни – красивыми, добрыми, весёлыми. Встанем в круг, улыбнемся, друг другу и споём песню. (Исполняется любая песня по желанию детей).