

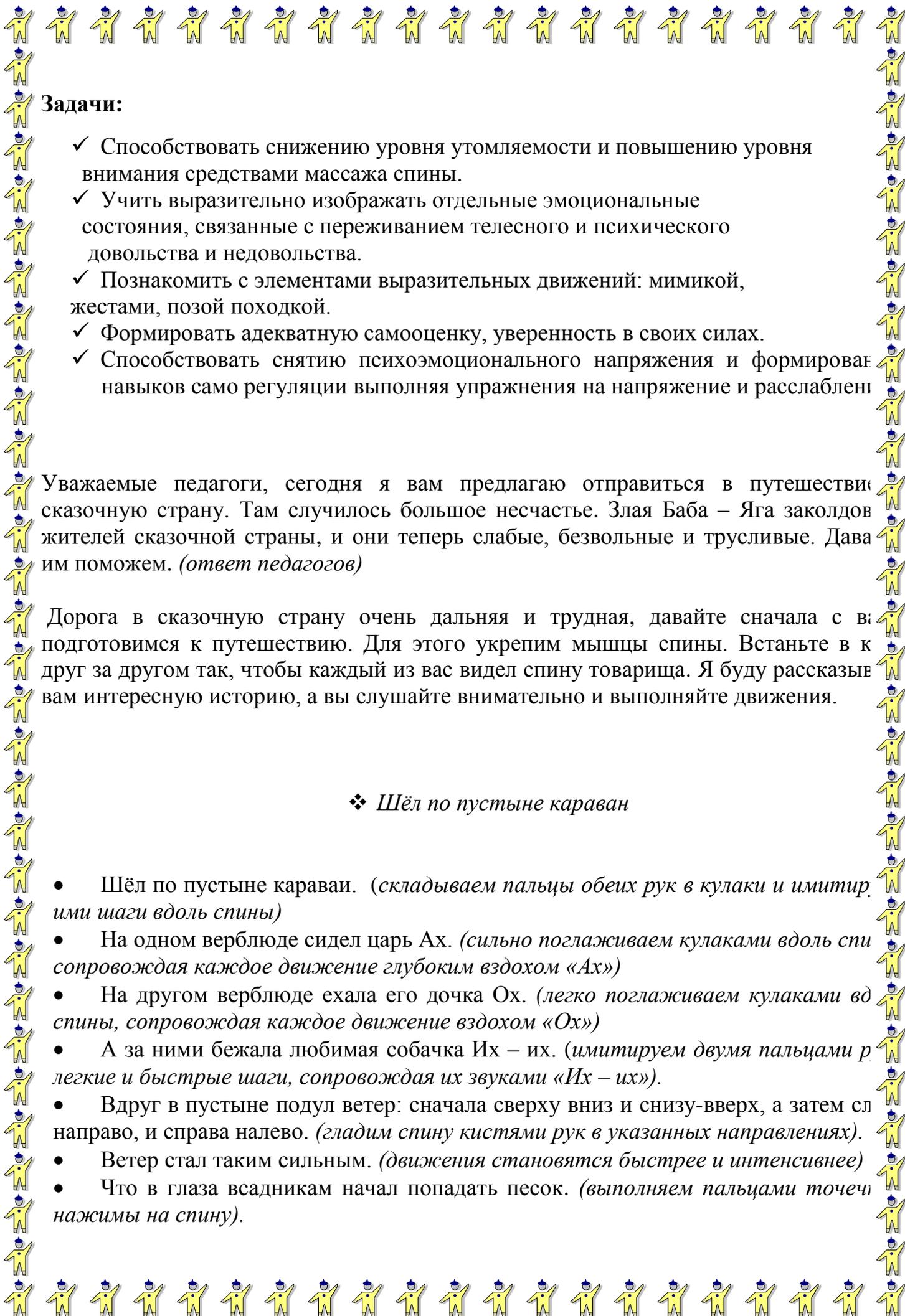
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Поярковский детский сад № 2 «Амурчонок»

*Мастер класс для педагогов по
здоровьесбережению к педагогическому совет
«психогимнастика»*

Путешествие в
страну
сказок



Воспитатель: Копылова Н. И.



Задачи:

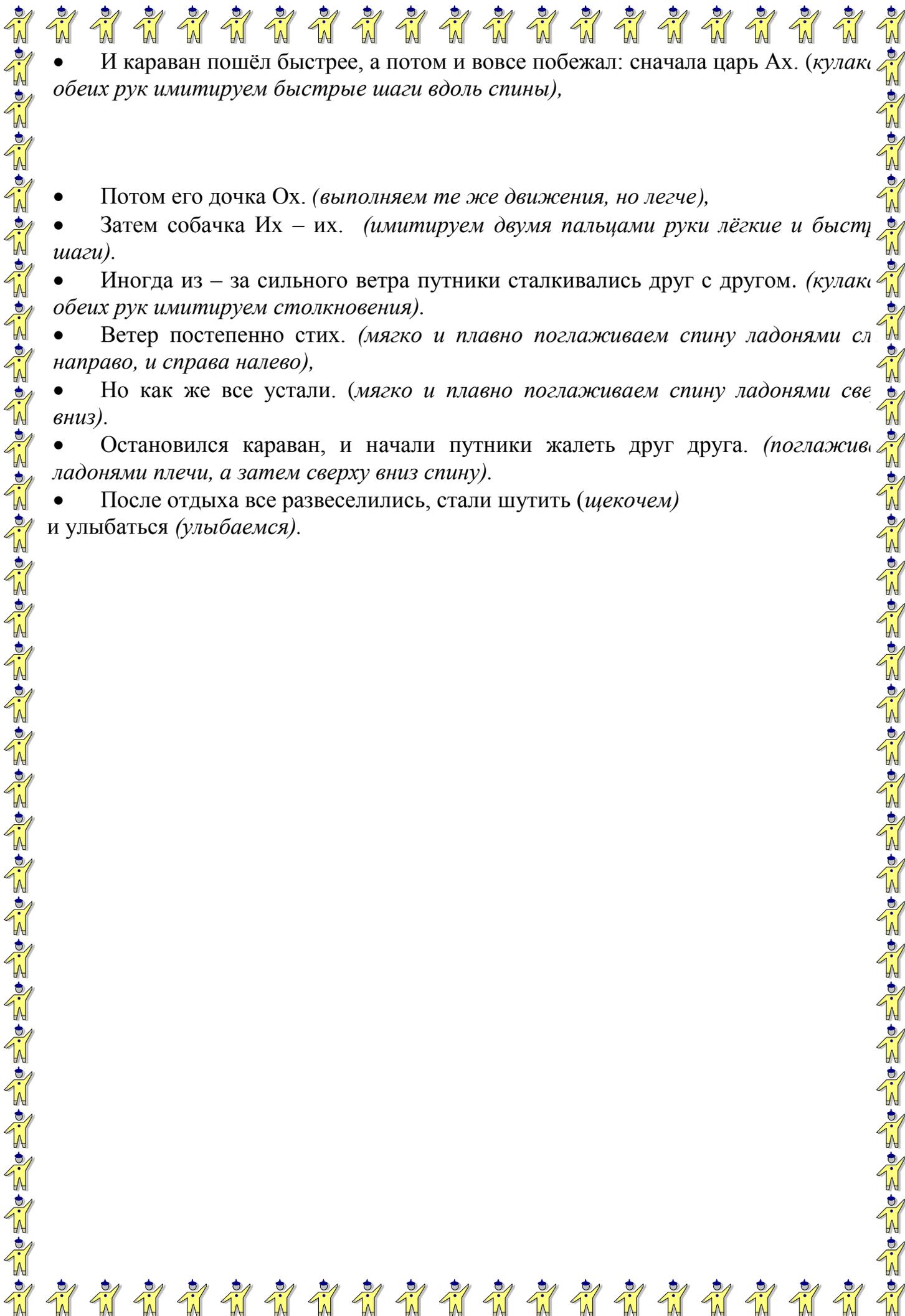
- ✓ Способствовать снижению уровня утомляемости и повышению уровня внимания средствами массажа спины.
- ✓ Учить выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
- ✓ Познакомить с элементами выразительных движений: мимикой, жестами, позой походкой.
- ✓ Формировать адекватную самооценку, уверенность в своих силах.
- ✓ Способствовать снятию психоэмоционального напряжения и формированию навыков само регуляции выполняя упражнения на напряжение и расслабление.

Уважаемые педагоги, сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие в сказочную страну. Там случилось большое несчастье. Злая Баба – Яга заколдовала жителей сказочной страны, и они теперь слабые, безвольные и трусливые. Давайте им поможем. *(ответ педагогов)*

Дорога в сказочную страну очень дальняя и трудная, давайте сначала с вами подготовимся к путешествию. Для этого укрепим мышцы спины. Встаньте в круг друг за другом так, чтобы каждый из вас видел спину товарища. Я буду рассказывать вам интересную историю, а вы слушайте внимательно и выполняйте движения.

❖ Шёл по пустыне караван

- Шёл по пустыне караван. *(складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем шаги вдоль спины)*
- На одном верблюде сидел царь Ах. *(сильно поглаживаем кулаками вдоль спины сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»)*
- На другом верблюде ехала его дочка Ох. *(легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «Ох»)*
- А за ними бежала любимая собачка Их – их. *(имитируем двумя пальцами рывки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «Их – их»)*.
- Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу-вверх, а затем слева направо, и справа налево. *(гладим спину кистями рук в указанных направлениях)*.
- Ветер стал таким сильным. *(движения становятся быстрее и интенсивнее)*
- Что в глаза всадникам начал попадать песок. *(выполняем пальцами точечные нажимы на спину)*.



• И караван пошёл быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала царь Ах. (кулаки обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины),

• Потом его дочка Ох. (выполняем те же движения, но легче),

• Затем собачка Их – их. (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги).

• Иногда из – за сильного ветра путники сталкивались друг с другом. (кулаки обеих рук имитируем столкновения).

• Ветер постепенно стих. (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо, и справа налево),

• Но как же все устали. (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).

• Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга. (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).

• После отдыха все развеселились, стали шутить (щечочем) и улыбаться (улыбаемся).