

**МБДОУ Детский сад «Академия детства» СП д/с №191**

**Кривец Галина Юрьевна,  
педагог – психолог  
Власова Любовь Михайловна,  
инструктор по физической культуре**

**Двигательно - игровой сеанс с элементами психогимнастики,  
направленный на развитие психических процессов, «Вместе с  
мамой!» для детей второй младшей группы и их мам  
(ко дню матери).**

Действующие лица:

**Ведущий:** инструктор по физической культуре Власова Л.В.

**Каркуша:** педагог-психолог Кривец Г.Ю.

**Задачи:**

- Помочь родителям и дошкольникам ощутить радость от совместной двигательной-игровой деятельности;
- Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности;
- Развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
- Стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

**Ход занятия:**

**Инструктор** (перед входом в зал):

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем?

(Предложения детей)

**Инструктор:** Вот автобус наш бежит.

И гудит он и шумит.

Водитель Игорь в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: би-би-би.

(Инструктор с воспитанниками входят в зал, здороваются с гостями. Мамы находятся в другой части помещения и стоят спиной к детям).

**Инструктор:** Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали? А теперь подбегите и за руки их возьмите каждый свою маму.

(Мамы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают их.)

**Инструктор:**

Дружно за руки возьмитесь.

Друг за другом парами становитесь.

(Все выстраиваются парами: ребенок-родитель. Путешествие продолжается.)

Поедем в лес на автобусе.

**Инструктор.** Детки, становитесь своим родителям на ноги и таким необычным способом поедем дальше. Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем!

(Звучит музыка леса.)

**Все хором:** Солнышко – солнышко,

Посвети немножко,

Выйдут детки погулять,

Выйдут детки поиграть.

**Инструктор:** Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу.

Основная часть

**Инструктор:** А теперь я буду показывать карточки с заданиями, а вы - их выполнять. В лесу растут высокие деревья. Давайте постараемся дотянуться до их макушки. В этом вам будут помогать ваши мамы.

**Упражнение «Высокие деревья»**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется 4 раза.

Инструктор: Из-за высоких деревьев показался медведь. Подрасти мы подросли, но ведь нужно быть и сильными!

**Упражнение «Мы сильные!»**

Ребенок и мама стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, мама прижимает к груди и наоборот.

**Инструктор:** Молодцы! Все справились с заданием. Вот мы шли-шли и к речке пришли. А кто в речке плавает? Конечно, рыбки. Предлагаю вам превратиться на время в рыбок.

### **Упражнение «Рыбки»**

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Молодцы! Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке. Продолжим выполнять упражнение? Давайте посмотрим, что у нас справа=слева.

### **Упражнение «Мы гибкие!»**

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой-правой ноге.

**Инструктор.** Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами. Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

### **Упражнение «Мы веселимся»**

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

В лесу встречаются препятствия – упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

### **Упражнения «Препятствие»**

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касается руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком». Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. При этом педагог не дает инструкции ребенку. Он сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть.

**Инструктор:** Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход – шагом пойдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? (Показывает картинки).

**Дети:** Ели, березы, сосны.

**Инструктор:** Что можно всегда найти под елкой?

**Дети:** Шишки.

**Инструктор:** Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

**Упражнение «Собираем шишки».**

Мама и ребенок держатся за руки, на полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее маме, которая кладет ее в корзину.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

Игра «Птички в гнездышках»

Мамы – это «гнездышки». Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – «птички». Под музыку «птички летают, как только музыка заканчивается, они летят в свои гнезда. Мамы обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.

**Каркуша.** Кар! Кар! Кар! Где тут детки со своими мамами играют? Я вам принесла письмо и сундучок. Это письмо от лисички.

**Письмо**

**Посылаю тебе, друг,**

**Замечательный сундук.**

**Но висит на нем замок.**

**Чтоб открыть его ты смог,**

**Нужно знать простое слово:**

**Только скажешь и готово.**

**Какое это слово?**

**Каркуша. Какое это слово?**

**Дети.** Пожалуйста!

**Каркуша.** Открываем сундук. В нем карточки с заданиями. Хочет лисичка знать, справитесь ли вы с ними.

**Игра-знакомство. «Кто в домике живет?»**

Дети забираются в домики, т.е.каждый над своей головой смыкает руки уголком в виде крыши. Я постучусь к вам в каждый домик со словами: «Кто-кто в домике

живет? Вы называете свое имя, как зовут вашу маму. Ты веселый? А как грустят мамы? Как удивляются?». Дети называют свое имя и имя своей мамы.

### ***«Игра в слова»***

Уважаемые мамы, присаживайтесь на пол, берите к себе на колени детей. Я буду говорить слово, а вы подберете к нему уменьшительно-ласкательные. Например, мама-мамочка.

Снег, лист, белка, заяц, медведь, кот, лошадь, мышь, карандаш.

У вас умные сыночки и послушные дочки.

### ***Игра «Кто, где живет?»***

Лисичка нам предлагает поиграть и угадать, кто, где живет. В разных местах зала разложены фигуры: круг, квадрат, треугольник. Какая это фигура? Какого она цвета?

Зеленый треугольник-это лес. Какие животные живут в лесу? Дети называют животных.

Голубой круг обозначает небо. Кто летает в небе? Дети называют птиц и насекомых.

Желтый круг – это болото. Кто живет в болоте? Дети называют животных.

А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где живет это животное. Изобразите его голосом и движениями. Каркуша показывает картинки: лягушку, снегиря, собаку, божью коровку, кошку и другие картинки. Дети сразу определяют, к какой фигуре бежать, и изображают животное.

### ***Игра «Кто как веселится?»***

(использование психогимнастических игр)

Дети, когда веселятся, то смеются. а покажите хором, как собачки-весело лают, котята-весело мяукают, воробьишки-весело чирикают, поросятки-весело хрюкают.

### ***Игра «Капелька-льдинка-снежинка»***

(Использование метода нервно-мышечной релаксации Э.Джекобсона)

С помощью Каркуши дети изображают капельку (руки вверх полукругом свободные), льдинку (руки сомкнуты вверх, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

### ***«Танец мира»***

Дети и мамы образуют круг и берутся друг за друга мизинчиками. Затем начинают двигаться по кругу сначала медленно, потом быстрее и быстрее, стараясь чтобы круг не разорвался.

Молодцы! Всем животным нашли домик, показали, как они умеют веселиться. Думаю, лисичка очень довольна, потому что мы справились со всеми ее заданиями. А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

### ***Заключительная часть***

#### **Совместная ходьба**

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются.

***Каркуша и инструктор*** приглашают детей посмотреть в сундучок, что им приготовила лисичка за выполненные задания. Дети достают витамины.

#### ***Инструктор:***

**Берегите друг друга**

**Суету позабудьте**

**И в минуту досуга**

**Рядом вместе побудьте!**

Всем до свидания! До новых встреч!