Материал: Ленточки разноцветные, плакат с радугой бесцветный, карандаши, коврики 7 цветов, калейдоскоп, картинки с цветными предметами, обруч, конверты с заданиями, карточки с цифрами от1до 10

**Воспитатель:** Ребята поздоровайтесь. Какое у вас сегодня настроение?

- Я вам предлагаю, выбрать себе более приятный, любимый, близкий для вас цвет ленточки соответствующий вашему сегодняшнему настроению, но как всегда это мы с вами делаем.

Почему ты выбрала именно этот цвет? (цвет в одежде, цвет моего настроения, цвет солнца, похоже на мамино платье и т.д.)

**Ответы детей…….**

Чтобы настроение стало более прекраснее, весёлое и улыбчивое выложим на этом обруче наше общее настроение.

На, что же похоже наше настроение?

**Воспитатель:** А сейчас я вам покажу, все цвета радуги.

Как же выглядит радуга, но она оказалось абсолютно пустой.

**Воспитатель:** А вы знаете, в какой последовательности выстраиваются цвета радуги.

Подождите, а вот здесь, что – то написано послушайте

« Каждый, охотник, желает, знать, где, сидит, фазан»

Что эти слова обозначают?

(Плакат со схемой радуги)

(Дети называют, ребёнок дорисовывает капельки карандашами)

Но, что ж мы так последовательно расположили цвета радуги.

А теперь давайте вспомним, какой цвет и как влияет на наш организм

Красный – сила, бодрость, тайна

**Оранжевый.** Цвет тепла и уюта. Лечит от страхов. Этот цвет положительно влияет на повышение аппетита. Оранжевый цвет любят и взрослые и дети.

**Желтый.** Радость, хорошее настроение.

**Зеленый** Это цвет покоя, Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон. Он эффективен в борьбе с головными болями, повышает остроту зрения.

**Голубой и синий.**Это цвета уверенности и спокойствия.

**Фиолетовый.** Этот цвет творчество

Это значит, что каждый цвет положительно влияет на наш организм и цветом можно лечить людей..

Но, а теперь посмотрите и выберите для себя красивый цвет , в нашей разноцветной полянке..

Устраивайтесь удобно.

А я вам буду говорить приятные слова.

Вы лежите на мягком, **зеленом** лугу.

Наверху яркое желтое солнышко.

Вокруг вас растут необыкновенные цветы оранжевые красные, желтые, голубые .

Вы вдыхаете аромат этих цветов.

Глубокий вдох и выдох.

Рядом слышите как

Дыхание спокойное. ритмичное.

На счёт 3 вы откроете глаза 1, 2, 3.

А вот наша радуга по прежнему пустая,

**1. Красный**

**Воспитатель:** Но, для того чтобы собрать цвета Радуги, нужно пройти испытания и задания. Вы готовы к этому.

**Ответы детей:……**

Вспомните, какой будет первый цвет?

**Воспитатель:** Определите первый звук в слове «К»

**Красный**  - как догадались по первому звуку в слове, всё правильно.

Этот цвет приглашает нас к себе

А здесь ребята всё не просто, красный цвет таит в себе много разных тайн и загадок. Что это за конверт ?

А это задание ребята для вас

Задание №1 Вопросы и ответы.

**Инструкция для детей:**

Здесь вопросы для вас ребята, но я надеюсь , что вы внимательно меня выслушаете и ответите, если вы знаете ответ сигнализируйте мне об этом и помните, отвечаем полным ответом не перебивая друг друга.

- У какой геометрической фигуры только три угла?

- У каких геометрических фигур нет углов?

- Сколько всего дней в неделе?

- Какой день недели следует после пятницы?

- Назовите летние месяцы по порядку?

- Какое наступает время года после зимы?

- Что бывает раньше – вечер или утро?

- Мы обедаем вечером, а завтракаем?

- Какие птицы улетают в теплые края?

- Какие птицы остаются зимовать в родных краях?

Конкретно хвалить одного

Вы ответили на все вопросы.

**Определите место для радуги рядом с нашей схемой.**

**Кладите дугой красный цвет.**

И возвращайтесь ко мне.

**2.Оранжевый цвет**

Но не будем терять времени, что же обозначает слово «охотник» – определите первый звук в слове

Замечательно «Оранжевый» цвет

И снова новое **задание№2**

**Берем цифры и строимся по порядку с помощью этих карточек**

**В этот раз Дарина ты была более внимательнее**

Но, теперь нужно свернуть и унести на место

Вот и готова 2 дуга

**3Желтый цвет**

Друзья пора вспомнить следующий цвет. Слово «Желает» - определяем первый звук в слове Ж – желтый цвет

Задание №3 Карточки с предметами

А вот и очередное задание(конверт желтого цвета – раздает карточки

Инструкция для детей назовите изображение и цвет предмета.

(зеленый горох, красный платье, желтое яблочко, синий флажок, )

Но вот готов и третий цвет.

**4. Зелёный цвет**

3. Теперь вернёмся к нашей радуге. Определите первый звук в слове « знать» – зелёный, и это третий цвет в радуге

А теперь также быстро и правильно постараемся справиться и со следующим заданием

Задание №3 Беседа о своём городе. Посмотрите сколько картинок, что это? (наш город и его достопримечательности) (как наш город называется, чем вам нравится наш город , где вы были и т. д)

Но и вот зелёный цвет радуги.

**5.Голубой цвет**

Определите первый звук в слове «где» голубой

Осталось совсем немного заданий, и наша радуга вновь наполнится яркими цветами.

А голубой цвет приготовил весёлую игру

**6.Синий**

Для того чтобы получить синий цвет

возьмите шарфики и платочки, с помощью их попробуем поделить слова на слоги, например я называю слоги они будут платочками, а длинное слово шарфиком. Предлагаю вам выложить платочками и шарфиком чистоговорку: - обозначить схемой, для этой работы выберите себе пару

Са – са- СА - колбаса (проверим хлопками)

СА – лиса

Ша-ша – каша

Ра-ра- ра – детвора

Вот и синий цвет

**7. Остаётся фиолетовый.**

Но что ж остаётся только один цвет

**Здесь игра «Да – Нет»**

Инструкция для детей

Я буду задавать вам вопросы про сказки, которые написаны на фиолетовой карточке. Слова «Да и нет» при ответе на вопросы говорить нельзя.

* Кай и Герда выращивали на своем балконе полевые ромашки?
* Курочка Ряба снесла для деда с бабкой не простое яйцо, а серебряное?
* Золушка потеряла на балу лишь одну туфельку?
* Солдат смог сварить кашу из лопаты?

Вот и последний наш цвет радуги, как заиграли её краски

Посмотрите в калейдоскопы, что вы видите?

Правильно все цвета радуги заиграли, они ожили

А вам предлагаю выложить свой калейдоскоп, разделившись на две группы

- Мы справились со всеми заданиями! А сколько было заданий? *(ответы детей)*

* Какое задание было самым трудным для вас, ребята? *(ответы детей)*
* Вы старались и трудились, а все старания должны быть вознаграждены.

В конце дети анализируют, как прошел их день (настроение, поведение, поступки), а затем выражают все это в цвете. Таким образом, дети приобретают навык самоконтроля и учатся управлять своими эмоциями. Каждому хочется, чтобы его лепесток был самым красивым

7.Фиолетовый цвет

Здесь игра «Да – Нет»

Инструкция для детей

Я буду задавать вам вопросы про сказки, которые написаны на фиолетовой карточке. Слова «Да и нет» при ответе на вопросы говорить нельзя.

Курочка Ряба снесла для деда с бабкой не простое яйцо, а серебряное?

Золушка потеряла на балу лишь одну туфельку?

Солдат смог сварить кашу из лопаты?

Вот и последний наш цвет радуги.

Посмотрите, как заиграли её краски

Наша радуга готова

Но это ещё не всё, я приготовила вам сюрприз, открывайте!

Что это?

Правильно,посмотрите в калейдоскопы, что вы видите?

Правильно это цвета радуги, они ожили – заиграли в узорах

А вам предлагаю выложить свой узор, разделившись на две группы

6.Синий

Для того чтобы получить синий цвет

или (Квадратики и прямоугольники)

возьмите шарфики и платочки, с помощью их попробуем поделить слова на слоги, например я называю слоги они будут платочками, а длинное слово шарфиком. Предлагаю выложить платочками и шарфиком чистоговорку: - обозначить схемой.

Са – са- СА - колбаса (проверим хлопками)

СА – лиса

Ша-ша – каша

Ра-ра- ра – детвора

Получаете право, забрать и синюю ткань

И заполнить 6 –ю дугу

Подсказывайте мне, какого цвета след. Островок

5.Голубой цвет

Поскольку голубой цвет - цвет спокойствия, не хотели бы вы поиграть?

Но будьте внимательны я буду давать команды, а вы их правильно выполняйте!

Голубая ткань летит к нашей радуге.

Определите куда же мы идём

4. Зелёный цвет

Задание №3 Беседа о своём городе.

Расскажите о своём городе

Ответьте мне на следующие вопросы:

(как наш город называется, чем вам нравится наш город , Может быть у вас есть любимые места, где вы отдыхаете вместе с родителями и т. д.).

Замечательно, что вы любите свой город и знаете его достопримечательности.

Это задание для вас было легким.

Можете взять зелёную ткань

И расположить в 4 дугу.

Вспоминайте какой же островок нас ждёт?

1. Красный

Вспомните, какой будет первый цвет?

Воспитатель: Где красный островок

Задание №1 Вопросы и ответы.

Инструкция для детей:

Но я надеюсь , что вы внимательно меня выслушаете и ответите, если вы знаете ответ сигнализируйте поднятием руки мне об этом и помните, отвечаем полным ответом не перебивая друг друга.

- У какой геометрической фигуры только три угла?

- У каких геометрических фигур нет углов?

- Сколько всего дней в неделе?

- Какой день недели следует после пятницы?

- Назовите летние месяцы по порядку?

- Какое наступает время года после зимы?

- Что бывает раньше – вечер или утро?

- Мы обедаем вечером, а завтракаем?

( Конкретно хвалить одного)

Вы ответили на все вопросы.

Определите место для радуги, рядом с нашей схемой.

Кладите дугой красный цвет.

Продолжаем путь к следующему островку, (см. схему)

2.Оранжевый цвет

И снова новое задание№2

На карточках изображены цифры от 1 до 10 постройтесь по порядку!

Обратный счёт

-это задание на время.

С заданием вы справились, можете оранжевую ткань расположить во вторую дугу

Покажите, к какому островку, мы должны двигаться дальше

Совершенно верно, островок желтого цвета

3Желтый цвет

Задание №3 Карточки с предметами

Возьмите карточки, внимательно посмотрите и скажите , что изображено и его цвет

С этим заданием вы легко справились

А теперь составьте предложение с названием изображения и его цвета.

Успешно справились, смело располагайте желтый цвет

Определите цвет следующего островка. к какому направляе

Красный.

Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в интерьере возможны вспышки агрессии. У некоторых людей переизбыток красного может вызвать гипертонический криз.

Оранжевый.

Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, пессимизма, некоторых страхов и неврозов. Этот цвет положительно влияет на систему кровообращения, мышечную систему, повышает аппетит. Он помогает восстановительным процессам в организме человека. Оранжевый цвет любят и взрослые и дети, всем нам с детства знакома песенка.

Желтый.

Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям. Желтый цвет благоприятно действует на пищеварение и нервную систему, помогает работе памяти. Если в жизни ребенка начинается новый этап (поступление в детский сад или первый класс) окружите его желтыми предметами, это поможет ему преодолеть неуверенность в себе. Дети чаще всего тянутся к желтому цвету, он радует их в одежде, игрушках, предметах интерьера.

Зеленый

Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Он довольно эффективен в борьбе с головными болями и невралгией, нормализует кровяное и глазное давление и, по исследованиям офтальмологов, несколько повышает остроту зрения.

Голубой и синий.

Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Однако, синий цвет противопоказан людям с низким давлением, что следует учитывать на практике применения этого цвета в хромотерапии.

Фиолетовый.

Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие. У людей искусства фиолетовый цвет служит сильным стимулятором творческого мышления.

Белый и чёрный цвета.

Они, в строгом смысле, цветами не являются. Это так называемые ахроматические цвета, то есть цвета, лишённые цветового тона. Белый и чёрный (особенно) почти не используются в цветотерапии.

бабочки помогут нам выполнить упражнение на дыхание (развитие дыхания разными способами, можно использовать цветные полоски)

\* Давайте подышим, как синее спокойное море – вдох через нос, выдох длительный через рот

\* Подышим, как жаркое желтое солнце – выдох через рот горячий

\* Подуем на раскалённый металл – выдох сильный, резкий

\* Подышим, как зелёное спокойное поле – вдох и выдох через нос

ПОЛЕТ БАБОЧКИ

Снятие стресса, решение психологических проблем

Устраивайтесь удобно. Цвет выделить

Чувствуйте себя совершенно непринужденно.

Вы лежите на мягком, зеленом лугу.

Наверху ярко светит солнце.

Вокруг вас растут цветы.

Теплый ветерок нежно овевает ваше тело.

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас.

Вдохните аромат цветов.

Посторонние звуки постепенно приглушаются. отдаляются.

Звуки несутся издалека. мимо сознания.

Уходят все тревоги, заботы дня. здесь только отдых. и покой.

Отсутствие напряжения приятно.

Расслабляются мышцы рук.

Руки полностью расслабляются.

Расслабляются мышцы ног.

Ноги полностью расслабляются.

Расслабляются мышцы туловища.

Расслабляются мышцы живота.

Расслабляются мышцы спины.

Расслабляются мышцы груди.

Приятное тепло во всем теле.

Расслабляются мышцы лица. зубы разжаты.

Язык расслаблен.

Расслаблены губы.

Лоб разглаживается.

Разглаживаются все складки лба.

Полная безмятежность.

Тихо. уютно. удобно. спокойно.

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом.

Тепло растворяет все ощущения. уносит их.

Тепло проникает в каждую клеточку тела.

Тело растворяется в окружающем пространстве.

Границы тела исчезают.

Вас окутывает туман.

Приятный, теплый, серебристый туман.

Все тело растворяется в тумане.

Мозг. успокаивается.

Мысли. замедляются.

Медленнее. медленнее. медленнее.

Вы дышите легко. и ровно.

Дыхание спокойное. ритмичное.

Вы полностью расслабленны. и спокойны.

Мягкое, приятное тепло во всем теле.

Глаза можно закрыть.

Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя.

Перенесите свое внимание на грудь.

На ней сидит прекрасная бабочка.

Рассмотрите бабочку.

Всмотритесь в игру красок. и тончайшие узоры на ее крыльях.

Бабочка готова взлететь.

Но бабочка остается на месте.

На каждом вдохе и выдохе. вам кажется, что она вот-вот взлетит.

И вы готовы отправиться в полет вместе с ней.

Следите за движением крыльев бабочки.

Бабочка наконец взлетает.

Вы летите за бабочкой.

Легкий, приятный полет.

Ласковый, теплый ветерок овевает ваше тело.

Впитайте в себя все звуки и образы.

Насладитесь полетом.

Бабочка привела вас в удивительное место. свободное от всех забот и волнений.

Здесь вы в полной безопасности.

Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света.

Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий.

Ощутите энергию этого света.

Свет свободно течет через ваше тело.

Наполняет вас своей энергией.

Это ваш мир.

Мир, в котором вам подвластно все.

Вы хозяин и архитектор этого мира.

Сделайте его таким, как вы желаете.

Пора возвращаться.

Серебристый туман окутывает вас.

Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана.

Приятный, прохладный туман подхватывает вас.

Вы плавно плывете к началу путешествия.

Путешествие заканчивается.

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман.

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман.

Вы возвратились на луг.

Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение.

Ваши мысли наполняются энергией.

Дыхание становится более глубоким.

Вдох длинный. глубокий.

Выдох короткий, энергичный.

Длинный. глубокий вдох.

Короткий, энергичный выдох.

Скованность рук проходит.

Скованность ног проходит.

Пошевелите пальцами рук. сложите руки в замок.

Потянулись. хорошо, с удовольствием потянулись.

Глубоко вздохнули. так, чтобы холодок пробежал по спине.

Вдохнули. выдохнули.

Еще потянулись разок.

Активнее!

А теперь улыбнитесь.

Улыбайтесь, улыбайтесь!

*Радуга (релаксатор)*

Звуковое сопровождение упражнения: *«Лесные звуки»*. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Дидактическая игра

«Говорящие цвета»[/u]

*Возраст:* старшая, подготовительная группы.

*Цель игры:* знакомить детей с оттенком цвета, уточнять понятие «цвет» и «оттенок». Развивать ассоциативное мышление, расширять словарный запас.

*Ход игры:* участникам игры предложены карточки с изображением предметов, название которых ассоциируется с некоторыми оттенками цветов (малина-малиновый; роза –розовый и т. д., а также карточки – оттенки. Задача участников игры – соотнести карточки-оттенки с их предметными названиями. Определить к какому цвету относятся эти «говорящие» оттенки.



«Выложи модель сказки»

Цель: упражнять детей в моделировании последовательности действий.

Ход: воспитатель предлагает детям послушать сказку (рассказ, историю) с четким сюжетным действием. Затем просит выстроить модель прослушанной сказки, отбирая для понимания ее смысла эпизоды и обозначая их с помощью заместителей.

4. Задание № 4 не будем терять времени!

У вас у всех есть разноцветные карточки и нам всем нужно постараться представить какой - либо предмет

Предложение начинаем со слов например «Я вижу - например маму в красном платье», кто первый?

Ребята, садитесь, пожалуйста , проверьте посадку, спина должна быть ровной и слушайте внимательно.

Инструкция для детей:

- Нужно придумать предложение с заданным словом. Так чтобы главное его обязательно использовать. Внимательно смотрите на картинку, подумайте, составьте предложение

Теперь, покажем, как мы умеем отдыхать на зелёной полянке

Чтобы получилось получить голубой цвет, нужно дружно поиграть

Не ссорясь, не толкаясь, а наоборот помогая друг другу

4.Упр. « Бабочка»

« Ребята, в начале занятия мы с вами в кого превратились? –Бабочки-

Встаньте в круг, повернитесь к друг другу спиной, вытяните руки и представьте , что вы большая оранжевая бабочка. Помашите руками, как будто бабочка порхает. Не дружно у нас получилось, давайте еще раз. Вдох – вместе руки вверх. Выдох – вместе руки вниз. Повторите несколько раз. Молодцы! У вас хорошо получилось, вы очень дружные!

Самовыражение в цвете

**Красный.**

Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в интерьере возможны вспышки агрессии. У некоторых людей переизбыток красного может вызвать гипертонический криз.

**Оранжевый.**

Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, пессимизма, некоторых страхов и неврозов. Этот цвет положительно влияет на систему кровообращения, мышечную систему, повышает аппетит. Он помогает восстановительным процессам в организме человека. Оранжевый цвет любят и взрослые и дети, всем нам с детства знакома песенка.

**Желтый.**

Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям. Желтый цвет благоприятно действует на пищеварение и нервную систему, помогает работе памяти. Если в жизни ребенка начинается новый этап (поступление в детский сад или первый класс) окружите его желтыми предметами, это поможет ему преодолеть неуверенность в себе. Дети чаще всего тянутся к желтому цвету, он радует их в одежде, игрушках, предметах интерьера.

**Зеленый**

Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Он довольно эффективен в борьбе с головными болями и невралгией, нормализует кровяное и глазное давление и, по исследованиям офтальмологов, несколько повышает остроту зрения.

**Голубой и синий.**

Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Однако, синий цвет противопоказан людям с низким давлением, что следует учитывать на практике применения этого цвета в хромотерапии.

**Фиолетовый.**

Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие. У людей искусства фиолетовый цвет служит сильным стимулятором творческого мышления.

**Белый и чёрный цвета.**

Они, в строгом смысле, цветами не являются. Это так называемые ахроматические цвета, то есть цвета, лишённые цветового тона. Белый и чёрный (особенно) почти не используются в цветотерапии.

бабочки помогут нам выполнить упражнение на дыхание (развитие дыхания разными способами, можно использовать цветные полоски)

\* Давайте подышим, как синее спокойное море – вдох через нос, выдох длительный через рот

\* Подышим, как жаркое желтое солнце – выдох через рот горячий

\* Подуем на раскалённый металл – выдох сильный, резкий

\* Подышим, как зелёное спокойное поле – вдох и выдох через нос

ПОЛЕТ БАБОЧКИ

Снятие стресса, решение психологических проблем

Устраивайтесь удобно. **Цвет выделить**

Чувствуйте себя совершенно непринужденно.

Вы лежите на мягком, **зеленом** лугу.

Наверху ярко светит солнце.

Вокруг вас растут цветы.

Теплый ветерок нежно овевает ваше тело.

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас.

Вдохните аромат цветов.

Посторонние звуки постепенно приглушаются. отдаляются.

Звуки несутся издалека. мимо сознания.

Уходят все тревоги, заботы дня. здесь только отдых. и покой.

Отсутствие напряжения приятно.

Расслабляются мышцы рук.

Руки полностью расслабляются.

Расслабляются мышцы ног.

Ноги полностью расслабляются.

Расслабляются мышцы туловища.

Расслабляются мышцы живота.

Расслабляются мышцы спины.

Расслабляются мышцы груди.

Приятное тепло во всем теле.

Расслабляются мышцы лица. зубы разжаты.

Язык расслаблен.

Расслаблены губы.

Лоб разглаживается.

Разглаживаются все складки лба.

Полная безмятежность.

Тихо. уютно. удобно. спокойно.

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом.

Тепло растворяет все ощущения. уносит их.

Тепло проникает в каждую клеточку тела.

Тело растворяется в окружающем пространстве.

Границы тела исчезают.

Вас окутывает туман.

Приятный, теплый, серебристый туман.

Все тело растворяется в тумане.

Мозг. успокаивается.

Мысли. замедляются.

Медленнее. медленнее. медленнее.

Вы дышите легко. и ровно.

Дыхание спокойное. ритмичное.

Вы полностью расслабленны. и спокойны.

Мягкое, приятное тепло во всем теле.

Глаза можно закрыть.

Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя.

Перенесите свое внимание на грудь.

На ней сидит прекрасная бабочка.

Рассмотрите бабочку.

Всмотритесь в игру красок. и тончайшие узоры на ее крыльях.

Бабочка готова взлететь.

Но бабочка остается на месте.

На каждом вдохе и выдохе. вам кажется, что она вот-вот взлетит.

И вы готовы отправиться в полет вместе с ней.

Следите за движением крыльев бабочки.

Бабочка наконец взлетает.

Вы летите за бабочкой.

Легкий, приятный полет.

Ласковый, теплый ветерок овевает ваше тело.

Впитайте в себя все звуки и образы.

Насладитесь полетом.

Бабочка привела вас в удивительное место. свободное от всех забот и волнений.

Здесь вы в полной безопасности.

Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света.

Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий.

Ощутите энергию этого света.

Свет свободно течет через ваше тело.

Наполняет вас своей энергией.

Это ваш мир.

Мир, в котором вам подвластно все.

Вы хозяин и архитектор этого мира.

Сделайте его таким, как вы желаете.

Пора возвращаться.

Серебристый туман окутывает вас.

Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана.

Приятный, прохладный туман подхватывает вас.

Вы плавно плывете к началу путешествия.

Путешествие заканчивается.

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман.

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман.

Вы возвратились на луг.

Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение.

Ваши мысли наполняются энергией.

Дыхание становится более глубоким.

Вдох длинный. глубокий.

Выдох короткий, энергичный.

Длинный. глубокий вдох.

Короткий, энергичный выдох.

Скованность рук проходит.

Скованность ног проходит.

Пошевелите пальцами рук. сложите руки в замок.

Потянулись. хорошо, с удовольствием потянулись.

Глубоко вздохнули. так, чтобы холодок пробежал по спине.

Вдохнули. выдохнули.

Еще потянулись разок.

Активнее!

А теперь улыбнитесь.

Улыбайтесь, улыбайтесь!

2. ***Радуга (релаксатор)***
3. Звуковое сопровождение упражнения: ***«Лесные звуки»***. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.
4. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.
5. Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.
6. А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.
7. **Дидактическая игра**
8. **«Говорящие цвета»**[/u]
9. *Возраст:* старшая, подготовительная группы.
10. *Цель игры:* знакомить детей с оттенком цвета, уточнять понятие «цвет» и «оттенок». Развивать ассоциативное мышление, расширять словарный запас.
11. *Ход игры:* участникам игры предложены карточки с изображением предметов, название которых ассоциируется с некоторыми оттенками цветов (малина-малиновый; роза –розовый и т. д., а также карточки – оттенки. Задача участников игры – соотнести карточки-оттенки с их предметными названиями. Определить к какому цвету относятся эти «говорящие» оттенки.
12. 
13. ***«Выложи модель сказки»***
14. Цель: упражнять детей в моделировании последовательности действий.
15. Ход: воспитатель предлагает детям послушать сказку (рассказ, историю) с четким сюжетным действием. Затем просит выстроить модель прослушанной сказки, отбирая для понимания ее смысла эпизоды и обозначая их с помощью заместителей.

4. Задание № 4 не будем терять времени!

У вас у всех есть разноцветные карточки и нам всем нужно постараться представить какой - либо предмет

Предложение начинаем со слов например «Я вижу - например маму в красном платье», кто первый?

Ребята, садитесь, пожалуйста , проверьте посадку, спина должна быть ровной и слушайте внимательно.

**Инструкция для детей:**

- Нужно придумать предложение с заданным словом. Так чтобы главное его обязательно использовать. Внимательно смотрите на картинку, подумайте, составьте предложение

Теперь, покажем, как мы умеем отдыхать на зелёной полянке

Чтобы получилось получить голубой цвет, нужно дружно поиграть

Не ссорясь, не толкаясь, а наоборот помогая друг другу

**4.Упр. « Бабочка»**

« Ребята, в начале занятия мы с вами в кого превратились? –Бабочки-

Встаньте в круг, повернитесь к друг другу спиной, вытяните руки и представьте , что вы большая оранжевая бабочка. Помашите руками, как будто бабочка порхает. Не дружно у нас получилось, давайте еще раз. Вдох – вместе руки вверх. Выдох – вместе руки вниз. Повторите несколько раз. Молодцы! У вас хорошо получилось, вы очень дружные!

**Самовыражение в цвете**