**Занятие для детей старшего дошкольного возраста**

 **с использованием мандалатерапии**

**Тема: «Волшебный круг»**

**Цель:** повышение эмоционально-личностного благополучия детей, через направленное рисование.

**Задачи:**

\* Обучение новым способам снятия эмоционального напряжения, вследствие неприятных переживаний (знакомство с мандалой, способами работой с ней)

\* Формирование навыков мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта.

\* Развитие эмоционального интеллекта

\* Развитие творческих способностей, мышления, восприятия, мелкой моторики.

\* Снятие эмоционального напряжения

\* Воспитание дружеских чувств, умения работать в коллективе.

**Оборудование:** оборудование для мультимедиа и видео, аудиопроигрыватель, презентация для показа, аудиозапись спокойной музыки для релаксации, белый круг из картона, цветные карандаши, восковые мелки по количеству детей, разнообразные раскраски с рисунком мандалы.

**Ход занятия:**

***Дети встают полукругом напротив экрана.***

**1 слайд (пустой)**

Приветствие «Встанем рядышком друг с другом…»

**Воспитатель:**Присаживайтесь на стульчики

**Вводная часть (повторение)**

**Воспитатель:**Давайте вспомним основные эмоции, которые испытывает человек.

**2слайд**– «фото человека испытывающего радость»

**Воспитатель:**Какая это эмоция? (ответы детей)

  **3 слайд – «Грусть»,**

 **4 слайд «Злость»,**

 **5 слайд – «Страх, испуг»,**

 **6 слайд – «Удивление»**

.

**Беседа по теме:**

**Воспитатель:**Мы знаем, что все чувства делятся на: приятные и неприятные. Какие чувства испытывать человеку **приятно** (ответы детей – радость, удивление, восхищение, удовольствие). Какие **неприятно** испытывать (ответы детей – грусть, злость, страх, обида, скука).

- А как же избавиться от неприятных чувств? Что для этого нужно сделать? (ответы детей – поиграть, порисовать, погулять, посмотреть мультики и т. п.)

- Правильно. Молодцы!

**Основная часть**

**Воспитатель:**Я вас сегодня хочу познакомить с новым способом избавления от неприятных эмоций. Этот способ поможет вам успокоиться, не грустить, не злиться, не бояться. Он дарит хорошее настроение. Хотите о нем узнать?

**7 слайд**  -  *(Показать белый круг)*

- Что это у меня? *(ответы детей)*

- Какой он? *(ответы детей)*

- Да, кажется, что это обычной белый круг: совершенно простой и ни чем не примечательный. Но это не так. Этот круг волшебный! Знаете почему? Если на обычный круг нанести красивый узор, он превратится в волшебный и будет называться **«Мандала».**

**8, 9, 10, 11 слайд**– «мандала»

**Воспитатель:**Посмотрите, какой красивый волшебный круг. Обратите внимание на узор: какой он необычный, повторяющийся, симметричный. Узоры могут быть разнообразными.

**Воспитатель:**- Значит, круг с таким необычным узором называется мандала. Повтори, Андрюша, как называется этот круг? *(спросить других детей).*

**Воспитатель:**Мандалы придумали в Индии очень давно

**12 слайд**– мандала вселенная

**13 слайд** – мандала жизни

**14 слайд**– мандала любви и счастья

**Воспитатель:**А знаете, почему мандала называется «волшебный круг»? *(ответы детей).*

- Потому что в процессе создания мандалы человек **успокаивается, обретает жизненные силы, в его душе поселяется мир и покой**.

Мандалы можно рисовать, раскрашивать (**слайд 15**), делать аппликацию (**слайд 16**), плести из ниток (**слайд 17**), составлять из мозаики (**слайд 18**), из природного материала (**слайд 19**), строить из песка (**слайд 20**). И когда грустный человек рисует, раскрашивает мандалу или даже просто рассматривает ее, **он успокаивается, у него улучшается настроение**. Злой станет каким? *(ответы – добрым)*, грустный – *веселым,*  испуганный - *смелым*, скучающий - ….

**Воспитатель:**А сейчас мы с вами немного поиграем. В волшебном кругу, в тарелке, из геометрических фигур, попробуйте выложить красивый узор – волшебную мандалу.

*(Дети работают)*

**Воспитатель:**- Посмотрите на ваши мандалы. Какие они получились? *(Ответы детей – красивые, необычные, разные).*

**Воспитатель:** А сейчас я вам покажу настоящие мандалы (*показать раскраски).* Мы с вами будем их раскрашивать цветными карандашами. Работать будем под музыку, недолго. Раскрашивать будем, пока звучит музыка. Если кто-то не успеет раскрасить, не огорчайтесь, доделаете в свободное время. Хорошо? Договорились.

Выберите мандалу ту, которая вам понравится *(раздать раскраски, проговорить названия мандал. Дети садятся за столы, включить музыку).*

- Приступаем.

  **Воспитатель:**Музыка больше не звучит, отложите карандаши. Кто не закончил, дорисуете потом, можно будет взять домой.

Понравилось вам раскрашивать мандалы? А что вы чувствовали, когда работали? *(ответы детей)*

**Рефлексия.**

**Воспитатель:**Понравилось вам занятие? А что больше всего понравилось? *(ответы детей).*

 **Итог:** мы познакомились с мандалами. Что такое мандала? Волшебный круг. А какими волшебными свойствами он обладает? Помогает успокоиться, улучшить свое настроение, избавиться от злости и страха. Молодцы! Мне понравилось сегодня с вами работать. Я желаю всем хорошего дня! Можете взять свои рисунки и пойти в группу.