ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ЗАПАДНЫЙ МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЕНТР «СЕМЬЯ» ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРИЮТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В БАКАЛИНСКОМ РАЙОНЕ

Занятие «Аквагимнастика»

Провела:

педагог-психолог

Сидорова С.П.

с.Бакалы 2025 год

**Цель:** гармонизация психоэмоционального состояния, **развитие мелкой моторики рук**, аккуратности, усидчивости и умение концентрировать внимание

**Задачи:**

1)Формировать положительный эмоциональный настрой;

2)Способствовать снижению эмоционального напряжения и скованности;

3)Развивать память и воображение.

Материалы к **занятию**: стол-ванна; ракушка; баночки с водой; набор игрушек: уточки, мячи, шарики; соломинки для коктейлей.

**Ход занятия:**

1. Ритуал приветствия *«Давайте поздороваемся»*

Психолог: Давай поздороваемся друг с другом сначала громким голосом, затем обычным и тихим.

Психолог: Прислушайся, откуда этот звук? Что это?

Ребенок: Это ракушка.

2. Основной момент

Психолог: Послушай, она шумит, поет и как будто о чем-то рассказывает.

Если мы внимательно послушаем, то наверняка узнаем удивительную историю этой необычной ракушки.

В далеком синем море-океане жила маленькая ракушка. Когда она появилась на свет, ей все казалось чудесным и удивительно — волшебным. Морские волны нежно ласкали её. Представьте, что вы в морской воде, почувствуйте её прикосновение. Вот волны ласкают ваши ножки, животик, спину, руки. Так и ракушка радовалась этому. Цветные кораллы и водоросли были для нее дивным садом,где она любила играть со своими милыми друзьями и подругами: рыбками, морскими звездочками, ракушками, русалочками. Но однажды морю стало грустно. Оно бурлило, кипело. Страшные волны беспощадно выбрасывали все со дна морского на берег. Вот так и нашу ракушку подхватила волна и выбросила на берег. И вот ракушка просит нас развеселить море, поиграть с ним, чтобы ракушка смогла вернуться к себе домой.

Психолог: Мы поможем с тобой ракушке?

Психолог: Послушай…Оно с нами здоровается, только очень-очень тихо. Давай его развеселим.

Опусти в воду руки. Какая вода? *(Теплая. Мокрая. Ласковая. Приятная.)*

Пощекочем его сначала одной рукой каждым пальчиком. Затем другой. А теперь пощекочем двумя руками.

Психолог: Пусть наши ручки остаются в воде. Сожми и разожми пальчики.

Растопырьте пальчики и поводите **ладошками в воде**, похлопай **ладошками по воде**, только очень осторожно, чтобы не брызгать.

А теперь возьмите щеточки и потрите ими **ладошки**. Какие щеточки? *(Колючие, как ежики.)*

Психолог: Водичка в море издает разные звуки.Давай послушаем какие:

— вода капает — ребенок опускает руки в воду, затем поднимает их,с рук стекают капельки: кап-кап;

— вода журчит — ребенок выливает в ванну воду из бутылки тонкой струйкой, вода журчит, как ручеек;

— вода плещется — ребенок производит в ванне с водой интенсивные движения руками так, чтобы получились волны;

— вода булькает — ребенок погружает пустую бутылку в ванну, набирая в нее воду,которая булькает: буль-буль.

Каждое действие педагог показывает ребенку. Если ребенок не может повторить его самостоятельно, то педагог помогает ему.

Игра *«Рыбки в озере»*

Психолог: А теперь давай поиграем пальчиками в воде, представим, что наши пальчики – рыбки.

Рыбки плавают (волнообразные движения руками в воде, выглядывают из воды, дышат (пальчики плотно сжаты и *«выглядывают»* из воды, рыбки опустились на дно озера *(****ладошки*** *достают до дна озера)*.

Игра *«Уточки на волнах»*

Психолог: Кажется морю нравится как мы с ним играем и оно успокаивается, волны становятся все меньше. Вот и уточки приплыли.

Психолог предлагает ребенку самостоятельно запустить игрушек-утят в емкость стола-ванной, наполненную водой.

Психолог: Давай покажем сильные волновые движения одно рукой, двумя руками.А теперь слабые: одной рукой, двумя руками.

Игра *«Кто выше прыгнет»*

Психолог: Море предлагает нам поиграть в его игру. Мы будем опускать игрушки, а водичка в море выталкивать обратно.

Педагог и дети опускают в емкость стола-ванны, наполненную водой, плавающие игрушки *(шарики, мячики и т. д.)*. Затем взрослый опускает одну игрушку на дно, но она *«выпрыгивает»* на поверхность воды. Он предлагает ребенку повторить его действие самостоятельно.

Игра *«Веселые пузыри»*

Психолог: Морю понравилось, как мы с ним играем и оно смеется.

Психолог опускает в воду соломинку для коктейлей и дует. В воде появляются веселые пузырьки.

Психолог: Давай посмеемся вместе с ним.

Психолог: Ну вот, нам удалось развеселить море и оно успокоилось. Давайте послушаем ракушку. Как ты думаешь, что она нам говорит?

Ребенок говорит свой вариант ответа.

Психолог: Я слышу, что она говорит нам спасибо. Теперь она может вернуться к себе домой и играть со своими друзьями.

Кладут ракушку в воду.

Релаксация **занятия** *«Водопад»*

Психолог: А теперь закрой глаза и представь себе, что ты находишься под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Одна мягко струиться по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше.

Упражнение выполняется стоя.

3. Заключительная часть

Психолог: Тебе понравилось сегодня на **занятии**? Что тебе понравилось больше всего? Какое у тебя настроение?

Психолог: У меня тоже хорошее настроение. Мы сегодня сделали много добрых дел: развеселили море и помогли ракушке.

4. Ритуал прощания.

Психолог: Давай возьмемся за руки, потрясем, похлопаем, улыбнемся и скажем *«До свидания»*.