**Коррекционно – развивающее занятие**

**Снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста.**

*Цель:* Расширить  знания детей о настроении, помочь преодолеть негативные переживания, уменьшить тревожность.

Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми.

*Оборудование:* листы бумаги, карандаши, коврик, подушки, запись «Звуки природы»

*Ход занятия*:

1. Приветствие.

В разных ситуациях мы говорим разными голосами, разным тоном, громко или тихо, высоко или низко. Сейчас попробуем поздороваться с разной интонацией: сердито, радостно, испуганно, со злостью, растерянно, уверенно.

2. Упражнение «Разные эмоции».

Предложить детям:

- Улыбнуться, как: кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, как мама ребенку.

- Нахмуриться, как: осенняя туча, разъяренный человек;

- Испугаться, как: зайчик, который увидел лисичку; птичка, которая упала из гнезда;

- Разозлиться, как: злая колдунья, два барана на мосту, голодный волк;

3. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Дети рисуют на листах бумаги свои страхи. Затем по сигналу педагога проговаривают стих и разрывают рисунки:

Мы - смелые дети, страх прогоним навеки!

Страх прогнали, страх порвали и храбрее стали. (Уничтожение рисунков.)

4. Игра «Листочки».

[Психолог](http://psichologvsadu.ru/) молча берет немножко порванных детских рисунков, и подкидывает их вверх, затем бросает в детей. Продолжает, пока дети не станут повторять. Дети играют с порванными рисунками.

5. Релаксация «Надуй шарик»

Дети ложатся на коврики, и под музыку «Пение птиц» психолог говорит:

«Представьте себе, что в вашей груди - появился шарик. Вдохните через нос и полностью наполните легкие воздухом. Выдохните его ртом и почувствуйте, как он выходит из легких. Повторяйте не спеша.

Дышите и представляйте, как шарик наполняется, затем он  становится все больше и больше. Медленно выдохните ртом, будто воздух тихонько выходит из шарика. Повторите трижды, вдыхая или выдыхая воздух. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергией, а все напряжение исчезло.

6. Прощальное упражнение «Лучи солнца».

Дети кладут по одной своей руке на руку [психолога](http://psichologvsadu.ru/), затем по другой, сверху рука [психолога](http://psichologvsadu.ru/). Все вместе громко говорим «Мы вместе!»