

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИНАМИЧЕСКОЙ ПАУЗЫ

**Автор:** Сокова Анастасия Олеговна, педагог-психолог

**Тема** «Волшебные цветы»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения посредством применения психогимнастики.

**Задача:**

1. Развивать координацию движений.

**Раздаточный материал:** мяч, маски, игрушки

Этап	Деятельность педагога	Деятельность детей
Организационный	Ребята, давайте немного отвлечемся, подходите ко мне.	Дети подходят к педагогу-психологу.
Динамическая пауза	<p>Ребята, сейчас мы с вами отправимся на поляну волшебных цветов. Мы полетим туда на нежном, пушистом облаке. <i>(педагог включает спокойную музыку)</i></p> <p>Вот мы приземлились на поляну, где очень много красивых цветов. Садитесь на поляну, на корточки. Каким бы цветком ты хотел стать? Сейчас я вас превращу в семечко любого цветка.</p> <p>Сядем на корточки, как маленькое семечко, обхватим руками колени, голова опущена вниз. И тут тёплый лучик солнца упал на землю и стал согревать в земле семечки. Вы почувствовали, как стало тепло?</p> <p>Из каждого семечка проклюнулся росток, сначала поднимается голова, распрямляется корпус, туловище, руки поднимаются выше, выше к солнышку. Цветочки растут и вот уже появился бутончик, солнышко греет</p>	<p>Дети садятся на корточки.</p> <p>Дети поднимают голову, потом распрямляют корпус, поднимают руки выше.</p>

	<p>теплее и бутончик распускается.</p> <p>Вот какие красивые цветы выросли у нас!</p> <p>Погреем на солнышке каждый лепесток, погреем головку, погреем правую щечку, затем левую. А теперь можно покружиться! Мы же волшебные цветы.</p> <p>Педагог: наше солнышко заходит за горизонт, ложится отдыхать. А мы закрываем глазки и медленно делаем глубокий вдох, а затем медленный выдох. Повторяем 2-3 раза. Расслабляем наши лепестки (руки), стебельки (ноги), бутончик (туловище, лицо).</p>	<p>Кружатся.</p> <p>Дети закрывают глаза и делают медленный вдох.</p>
<b>Заключительный</b>	<p>Молодцы! Теперь продолжим нашу работу. Будем улучшать свое настроение!</p>	<p>Дети приступают к дальнейшей работе.</p>