**Занятие № 24**

*Цель:* развитие выдержки, способности к торможению и переключению внимания. Снятие психомышечного напряжения.

**1) Игра «Будь внимателен»!**

Ребенок шагает, затем на слово «Зайчики», произнесенное родителем, ребенок должен начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

**2) Игра «Помощники»**

А сейчас мы поиграем в помощников. Поработаем немного на даче. Поможем бабушке и дедушке по хозяйству. Приготовились. Бабушка постирала белье, а отжать его не может. Поможем ей. Крепко, крепко держим в кулачках, отжимаем сильнее, еще сильнее. А теперь стряхиваем и вешаем на веревку. Если подняться на носки, то как раз достанем. Еще немного. Ну вот, с бельем управились.

Поможем дедушке: он посыпает дорожки песком. Берем песок в руки и равномерно посыпаем землю вокруг себя. Стараемся. Хорошо. А чтобы песок лежал плотно, потопаем ножками. Сильней. Еще сильней.

Осталось нарубить дрова. Поднимаем топор высоко-высоко. Замахиваемся и резко отпускаем его прямо на бревно. Ух, получилось. Еще раз поднимаем. Ух, здорово! Помогаем голосом. Размахиваемся сильнее. Ух, еще раз! Ух, готово! Поработали, устали. Ну что ж, пора отдыхать.

**3)**  **Игра « Робот»**

В комнате прячется какой-либо предмет или игрушка втайне от выбранного «робота» (ребенка). «Робот» двигается по указанию родителя «прямо», «влево», «вправо». Согласно этим указаниям, ребенок должен найти предмет.

**Релаксационное упражнение «На полянке»**

Родитель включает спокойную музыку и вместе с ребенком располагаются на креслах: «Устраивайся поудобней. Закрой глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… Прислушайся дыханию… Дыхание ровное и спокойное. Пусть твое тело расслабится и отдохнёт… Послушай, что я хочу тебе рассказать и постарайся представить, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково све­тит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Вокруг всё спокойно и тихо… Вы дышите ровно и легко… Ваше тело расслаблено. Тебе тепло и уютно. Ты слышишь пение птиц…Стрекотание кузнечиков…ты чувствуешь, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щёки, гладят всё ваше тело… Рассмотри цветы вокруг себя... Выбери понравившийся тебе цветок. Понюхайте его… Постарайтесь как можно ярче представить себе этот цветок… Рассмотрите его хорошенько…(пауза).

Мы полюбовались красивыми цветами, теперь нам пора возвращаться. Я сейчас посчитаю до трёх, и на счёт «три» вы потянетесь и откроете глаза».

Затем детей просят рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, представить цветок, почувствовать его запах. Педагог интересуется, как они себя чувствовали себя во время проведения этого упражнения. Выслушивается рассказ каждого ребенка.

**4) Рисунок «Мой цветок»**

Ребенку вместе с родителем предлагается нарисовать увиденный на полянке цветок.