**Конспекты занятий.**

**Занятие 1 «Страна цвета»**



**Оборудование и материалы:** игрушки, листья, ягоды и цветы и бумаги, ткани, бусы, кубики, нитки, клубки, пуговицы, карандаши, фломастеры и т.д.

Иллюстрации с видами природы.

**1.Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

**2.Погружение в цвет**

-Сегодня нам предстоит совершить необычное путешествие, путешествие в стану цвета. Какие цвета вы знаете?

-Назовите свой любимый цвет? Почему он вам нравится больше других?

-Зачем нужны разные цвета?

-Представьте себе, что на земле исчезли все краски, кроме черной и белой. Какое настроение вызывает черно – белый мир?

Дети отвечают по одному, передают мяч.

***\*Упражнение 1 «Сказка о том, как появился разноцветный мир»***

Давным-давно, когда весь мир был только белым и черным, жили на Земле две могущественные феи: фея Тьмы и фея Света.

Фея Света озаряла весь мир чудесным искрящимся светом. Когда же наступала ночь, то приходила фея Тьмы, укрывала Землю черным покрывалом, и все предметы становились чер-ными - пречерными.

Так они сменяли друг друга долгие годы и века. Но всему на свете приходит конец. И в один прекрасный день фея Света решила подарить Земле краски. Взмахнула она своим волшебным светящимся лучом, и предстали перед нею цветные феи, словно сотканные из разноцветных

сверкающих искорок. Одна фея была голубой, другая розовой, третья — фиолетовой, четвертая — оранжевой... Фей было много: всех цветов и оттенков.

— Дорогие феи, — сказала могущественная фея Света, — вам предстоит нелегкая работа: осветить своими цветными лучами Землю и сделать ее разноцветной, нарядной и радостной.

Только взмахнула Голубая фея волшебным голубым лучом, как посыпались на Землю голубые искры света — и сразу заголубели васильки и незабудки, вода в озерах и небо над Землей.

Только взмахнула Розовая фея своим волшебным лучом, как полились на Землю розовые потоки света — и сразу порозовели щеки у детей, розы в садах и лесные гвоздики, а розовый рас-- свет осветил облака в утреннем небе.

Славно потрудились все феи... С той поры преобразилась Земля и расцвела яркими красками, радуя людей пестротой своих, роскошных и разноцветных нарядов.

* Понравилась ли вам сказка?
* Что интересного вы узнали из этой сказки?

***\*Упражнение 2 «Феи»***

Задание1.

—У каждого из вас есть любимый цвет. Выберите себе кружок любимого вами цвета (Дети выбирают кружки из картона). Теперь вы феи. Назовите себя. (Я — синяя фея, я — красная фея...)

—Посмотрим, насколько внимательны феи цвета. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это синий предмет, то свой кружок поднимет «синяя фея», если он красный — то «красная»... А если предмет бывает разных цветов, то свои кружки могут поднять сразу несколько фей. Например, какого цвета роза? Правильно, она бывает и белой, и красной, и желтой...

—Приготовились? Слушайте.

Апельсин, снег, море, небо, василек, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, крот, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, мак, цыпленок, туча, сливы, трава, ворона, заяц.

Задание2.

—Давайте посмотрим на картины природы (демонстрируются иллюстрации с изображением цветов, животных, заката, моря, гор и т. д.). Расскажите, дорогие феи, какую работу вы совершили на Земле, что в природе вы окрасили в свой цвет.

Синяя фея: Я окрасила в синий цвет воду, васильки, вечернее небо...

Желтая фея. Я окрасила в желтый цвет солнце, цыплят, одуванчики...

***\*Упражнение 3 «Цветик-семицветик»***

-Посмотрите на волшебный цветок. Кто знает название этого цветка? Почему его так

называют? Определите, какого цвета каждый лепесток у этого цветка. Знаете ли вы, из какой сказки

прибыл этот цветок и почему он считается волшебным? Прибыл он из сказки «Цветик-семицветик», а волшебный потому, что может исполнять желания. Надо только оторвать лепесток и сказать

волшебные слова: «Лети, лети, лепесток...».

-Загадайте желание и оторвите лепесток от волшебного цветка. Помогите ветру унести ваш

лепесток, подуйте на него длительно и плавно... Вдох делаем носом, а выдох — ртом. Выдыхая, чуть-чуть втягиваем в себя животик. Молодцы. Хорошо. Когда-нибудь ваше желание непременно сбудется.

Упражнение на дыхание выполняется несколько раз. Цветок лучше сделать из тонкой бумаги и продублировать лепестки, чтобы хватило всем детям.

***\*Упражнение 4 «Раз-но-цвет-ный»***

-У волшебного цветка все лепестки разных цветов. Как одним словом описать его цвет? (Разноцветный.) Правильно, он раз-но-цвет-ный. Это очень длинное слово. И чтобы оно легко произносилось, поделим его на части.

Сначала дети проговаривают слово «разноцветный» вместе с педагогом, отхлопывая части слов, подсчитывают количество частей в слове. После этого дети перебрасывают друг другу разноцветный мяч, поочередно называя каждый последующий слог. Слово проговаривается три-четыре раза.

***\*Упражнение 5 Сказка «Знаменитый дождь в Пьомбино» (Дж.Родари)***

Однажды в Пьомбино дождем посыпались с неба конфеты. Конфеты были словно большие градины, но не белые, а разноцветные — красные, зеленые, голубые, фиолетовые. Один мальчик взял в рот зеленую конфету — просто так, чтобы попробовать, и обнаружил, что она мятная. А другой попробовал красную, и оказалось, что конфета земляничная.

— Да это настоящие конфеты! Самые настоящие! — обрадовались ребята и бросились

набивать ими карманы. Но сколько они не собирали, конфет меньше не становилось — они по-пре-жнему дождем сыпались с неба.

Дождь этот шел недолго, и все же улицы в городе сплошь покрылись, словно ковром,

душистыми конфетами, которые похрустывали под ногами, как мелкие льдинки. Ребята, воз-вращавшиеся из школы, успели еще наполнить сладостями свои портфели. И старушки тоже несли домой узелки с конфетами.

Это был великолепный праздник!

До сих пор люди ждут, что с неба опять посыплются конфеты, но облако, из которого они сыпались дождем, больше не появлялось ни над Пьомбино, ни над Турином и, вероятно, никогда не пройдет даже над Кремоной.

* Что вам больше всего понравилось в сказке?

***\*Упражнение 6 «Мою руки»***

-Кто из вас захотел бы оказаться в таком месте, где с неба падают конфеты? Все?

Замечательно. Что-то мне подсказывает, что скоро над нами появится разноцветное конфетное облако. Давайте подготовимся и на всякий случай «помоем руки». Педагог читает стихотворение М. Яснова «Я мою руки». Перед началом дети энергично «намыливают» руки, разминая ладони и пальцы.

Мыло бывает (дети намыливают руки)

Разным-преразным:

Синим, (соединяют подушечки указательных пальцев)

Зеленым, (соединяют подушечки средних пальцев)

Оранжевым, (соединяют подушечки безымянных пальцев)

Красным... (соединяют подушечки мизинцев)

Но не пойму, (отображают эмоцию удивления поднимают вверх брови, округляют глаза,

Отчего же всегда приподнимают плечи, разводят в стороны руки).

Черной-пречерной

Бывает вода? после окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

***\*Упражнение 7 «Конфеты»***

-Кажется, я слышу шум дождя. Закройте глаза и послушайте. (Педагог шуршит конфетными

фантиками.) Подставьте ладони под разноцветный конфетный дождь. (Педагог кладет в ладони

каждому ребенку по одной — две конфеты в разноцветных фантиках.) Назовите, какого цвета конфета упала в ваши руки.

Попробуем конфету на вкус. Какая она? (Твердая, слад-коя, ароматная, душистая, вкусная.)

**3.Самовыражение в цвете «Страна цвета»**

Тема: Страна цвета. Рисование красками. Задание: Нарисовать любимое место, героев или сказку, используя самые любимые цвета.

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Сегодня мы побывали в волшебной стране, где встретились с самыми разными цветами. Что

вам больше всего понравилось на занятии?

**Занятие 2 «Красный цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы красного цвета: ягоды и цветы из бумаги, игрушки, ткани, бусы, нитки, клубок, коробочка, пуговицы, карандаши, фломастер, пластилин, кукла в одежде красного цвета, натуральные овощи, фрукты и ягоды.

**1.Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

У нас в гостях фея Красного цвета (кукла в красном наряде). Направила фея на землю лучи

красного света, и расцвели тюльпаны и маки, окрасились красным грудки у снегирей, заалели ягоды

земляники и калины...

-Фея приглашает вас в страну Красного цвета.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

Посмотрите на эти предметы. (Перед детьми на розово-красной ткани лежат разнообразные

предметы красного цвета.) Постарайтесь почувствовать, каким вам кажется этот цвет, какое

настроение он вызывает. Этот цвет вам кажется радостным или грустным? Тревожным или

спокойным? Горячим или холодным? Слабым или сильным? Праздничным или обычным,

повседневным? Активным или бездеятельным? Напряженным или расслабляющим?

Вы замечательно почувствовали красный цвет. Молодцы. А я хочу добавить, что красный цвет — цвет радости и сильных чувств. Он яркий и красивый. А еще красный цвет — это сигнал опасности. Поэтому многие из вас почувствовали его как тревожный, возбуждающий и активный.

Красный цвет поможет вам в минуты усталости, грусти и печали. Он улучшит настроение,

даст вам энергию, решительность и уверенность в себе. Он поможет стать мужественным и сильным.

***\*Упражнение 2 «Он, она, оно, они»***

Назовите те красные предметы, которые вам больше всего нравятся. При этом обязательно

называйте цвет. Вот так: красный клубок, красные пуговицы, красное солнце.

***\*Упражнение 3 «Кто самый внимательный»***

Сегодня у многих из вас есть в одежде красный цвет. Немного поиграем и проверим вашу

наблюдательность.

Один ребенок поворачивается лицом к детям, а педагог задает ему вопросы: у кого из детей

красный рисунок на платье, у кого красные носочки, красный бантик и т. д.

***\*Упражнение 4 «Красные пуговицы»***

Закройте глаза и приготовьте раскрытую ладонь. Когда в вашей ладони окажется какой-то

предмет, то сожмите кулачок. (Педагог кладет каждому ребенку в ладонь красную пуговицу.)

Откройте глаза, но не раскрывайте ладонь. Попробуйте догадаться, что у вас в ладони. (Дети

высказывают свои догадки.) Молодцы. Теперь рассмотрите каждый свою пуговицу. Опишите, какая

она. (Крупная, мелкая, круглая, овальная, прозрачная, гладкая, шершавая, с рисунком, с дырочками в

середине и т. д.)

Поиграем с пуговицами в прятки. Зажмите пуговицу в кулачок крепко-крепко, я проверю, хорошо ли вы спрятали пуговицу, достаточно ли твердым стал ваш кулачок. Хорошо. Теперь расслабьте руку и пальцы; если при этом пуговица выкатится из ладони, ничего страшного. Я проверю, достаточно ли мягкими стали ваши ладошки. А теперь зажмите пуговицу в другой ладони.

Упражнение повторяется 3-4раза.

Теперь подуем на ладони, охладим их, сдуем следы от пуговиц. Дуем длительно и плавно,

щечки не раздуваем.

***\*Упражнение 5 «Волшебное превращение»***

-Еще раз посмотрите на свою пуговицу. Во что ее можно превратить, как вам кажется? (В

ягоду, фрукт, колесико от машинки, цветок, солнышко...)

***\*Упражнение 6 «Дары осени»***

-Сейчас у нас осень. Она щедра на подарки. Осень дарит нам грибы и ягоды, овощи и

фрукты. Давайте припомним, какие ягоды красного цвета вы знаете. (Малина, брусника, клюква, земляника, красная смородина.)

-Теперь вспомним любые фрукты и овощи красного цвета. (Яблоки, гранаты, вишня,

черешня, помидоры, редиска.)

***\*Упражнение 7 Составление описательного рассказа «Яблоко»***

-Отгадайте загадку.

Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем — гладко,

А откусишь — сладко.

-Правильно, яблоко. А как вы догадались? У нас два яблока. Одно мы съедим, другое будем

трогать, нюхать, рассматривать. Но все по порядку.

-Сначала мы рассмотрим яблоко. Что могут увидеть ваши глаза? (Педагог выставляет на

доску карточку — символ с изображением глаз.) Цвет, форму, красивое или некрасивое. Значит, яблоко какое? (Яблоко красное, круглое, красивое.)

-Понюхаем яблоко. Что нам расскажет носик?

(Педагог выставляет карточку — символ с изображением носа и передает яблоко детям,

которые по очереди вдыхают его аромат.)

-Что почувствовал ваш нос? (Яблоко ароматное, душистое, пахучее, приятно пахнущее,

свежее.)

-Съедим по кусочку от яблока. Что расскажет нам рот и язык о яблоке? (Педагог

выставляет очередной символ и раздает детям кусочки яблока.) Разжевывайте очень медленно,

прислушайтесь к ощущениям во рту. Какое яблоко? (Сладкое, сочное, спелое, хрустящее, вкусное.)

-Потрогаем яблоко руками. (Символ — ладонь.) Что расскажут нам пальцы? (Яблоко

твердое, гладкое, приятное.)

-А что могут рассказать о яблоке наши уши? Яблоко издает какие-то звуки? (Нет.) Тогда

давайте представим, что яблоко заговорило. Послушайте, что оно могло бы рассказать о себе.

-Я — яблоко. Я расту на яблоне в саду. Я называюсь фруктом. Осенью меня снимают с дерева. Из меня можно приготовить вкусный сок, компот, варенье.

-Ваши ушки запомнили рассказ яблока? Хорошо. А теперь давайте припомним все, что мы

говорили о яблоке, и составим полный рассказ. Эти символы (глаза — нос — рот — рука — уши)

помогут нам.

***\*Упражнение 8 Стихотворение про яблоко.***

Все вы знаете замечательного русского поэта А. С. Пушкина. Послушайте, как он описывает

яблоко.

Вот так яблоко!

Оно Соку спелого полно,

Так свежо и так душисто,

Так румяно-золотисто,

Будто медом налилось!

Видны семечки насквозь...

Румяно-золотистое — это значит какое? Как вы себе это представляете?

**3.Самовыражение в цвете «Красный цвет»**

Тема: Красный цвет. Рисование акварельными красками. Задание: Изобразить в красном

цвете любимые предметы, ситуации, места.

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

Посмотрите последний раз на предметы красного цвета. Мы покидаем Красную страну.

Поблагодарим Красную фею за это путешествие.

Что вам больше всего понравилось в нашем путешествии?

**Занятие 3 «Жёлтый цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы желтого цвета: листья и цветы из бумаги, лента, бант, игрушки, ткани, шарик, брусок, нитки, клубки, «солнце» из бумаги, пуговицы, карандаш; пластилин, свеча и др.

**1.Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

Сегодня я приглашаю вас в желтое путешествие. Для того чтобы попасть в Желтую страну, вам необходимо получить билет (пропуск). Кто правильно ответит на вопрос, тот выберет себе билет. Билетами будут вот эти листочки желтого цвета. (На столе разложены вырезанные из желтой бумаги листья разнообразной формы.) С этим билетом можно сразу пройти на территорию Желтой страны (ковер), сесть в обычную позу и расслабиться. (Педагог предлагает детям поочередно назвать: желтые овощи, желтые фрукты, желтые цветы, желтых животных, насекомых, желтое в природе.)

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Посмотрите на разложенные перед вами предметы желтого цвета.

-Вам нравится желтый цвет?

-Чем он вам нравится (или не нравится)?

-Желтый цвет вам кажется теплым или холодным? Радостным или грустным? Подвижным или спокойным? Мягким или жестким?

-Желтый цвет называют застывшим солнечным цветом. Желтый цвет помогает нам, когда мы

плохо себя чувствуем, болеем или когда у нас грустное настроение. Желтый цвет помогает преодолеть уныние, дарит радость, вселяет новые силы. Кроме того, желтый цвет помогает нам хорошо думать, правильно говорить и быть внимательными.

***\*Упражнение 2 «Он, она, оно, они»***

-Посмотрите на предметы и назовите те, которые вам больше всего нравятся.

Дети называют предметы желтого цвета, разложенные на столе: желтая полоска, желтый

колобок, желтые цветы, желтая лента, желтые пуговицы, желтые лимоны, желтое солнце и т. д.

***\*Упражнение 3 «Огонёк»***

-Огонь часто называют «маленьким солнышком». Сейчас мы потренируем наши глазки,

посмотрим на огонек.

Педагог зажигает желтую свечу, дети пристально смотрят на пламя свечи, а затем по сигналу

педагога дети поворачивают голову вправо, не отводя взора от пламени, медленно возвращают голову в исходное положение. То же выполняется в левую сторону. Двигается только голова; взгляд всегда остается на пламени свечи.

***\*Упражнение 4 «Осень»***

-Знаете ли вы, какое время года можно назвать желтым? Какое? Почему?

-Давайте, почитаем осенние стихи. (Стихи дети разучили с педагогом заранее.)

Посмотрите, машет

Желтою косынкой

Девочка Маша

На лесной тропинке.

Машу провожают,

Желтые березки,

На ногах у Маши

Желтые сапожки.

(И. Заграевская)

* Чем машет Маша? (желтою косынкой)
* Кто провожает Машу? (желтые березки)
* Что на ногах у Маши? (желтые сапожки)

Осень на опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью проводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

И в лесу осеннем только дуб зеленый.

(3. Федоровская)

* Что делала осень?
* Что произошло с орешником?

Осень.

По утрам морозы.

В рощах желтый листопад.

Листья около березы

Золотым ковром лежат.

(Е. Головин)

* Что говорится о листопаде?
* Какой он? (желтый листопад)

Листопад, листопад,

Листья желтые летят.

Желтый клен, желтый бук,

Желтый в небе солнца круг.

Желтый двор, желтый дом,

Вся земля желта кругом.

Желтизна, желтизна,

Значит осень — не весна.

(В. Нирович)

* Назовите все желтое, что вам запомнилось в этом стихотворении, (желтый клен...)
* Какое слово использует автор, чтобы описать землю? (земля желта)
* Какие еще «желтые» слова употребил автор для описания осени? (желтизна)

***\*Упражнение 5 Родственные слова***

В стихах, которые вы прочитали, часто встречались слова с общей частью «желт» или «желт». Это родственные слова.

Назовите мне все родственные слова, которые вы можете вспомнить. (Желта; желток,

желтизна, желтеют, пожелтел, желтенький, желтоглазый, желторотый).

***\*Упражнение 5 «Желтые листья»***

-Что такое листопад?

-А прежде чем листья упали с дерева, что они делали? (Висели, росли, зеленели, желтели, качались, шумели, шелестели, дрожали...)

-Представьте, что ваши кисти рук — это листья. Раздвиньте пальчики и посмотрите, листья какого дерева напоминают вам ваши руки. (Клена.) Сделайте свои листики твердыми, напряженными, тугими. (Педагог проверяет напряженность пальцев.) Хорошо. А теперь листочки повисли: расслабьте руки. Повторим упражнение еще раз. ,

-Теперь покажем, как качаются листики на ветру. Выполняйте вместе со мной. (Руки согнуты в локтях, кисти рук слегка свисают и качаются из стороны в сторону.)

-Теперь листики дрожат на ветру. (Быстрые движения пальцами рук.)

***\*Упражнение 6 «Ветерок»***

Подул ветерок, листья стали отрываться и падать с деревьев. (Дети дуют на свои ладони длительно и плавно, ощущая прохладу воздуха. Педагог наблюдает за тем, чтобы дети дышали «животом», не поднимали на вдохе плечи и не раздували на выдохе щеки.)

***\*Упражнение 7 «Бал осенних листьев»***

Приглашаю вас на бал осенних листьев. Возьмите листики, которые вы выбрали в начале занятия. Они отправятся на бал, а вы посмотрите, как они будут танцевать. (Педагог включает музыку, а дети танцуют со своими листочками.)

**3.Самовыражение в цвете «Жёлтый листок»**

Тема: Желтый цвет. Автопортрет. Рисование с элементами аппликации (желтый листок).

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Наше желтое путешествие подходит к концу.

-Понравилось ли вам заниматься с предметами желтого цвета? Какое упражнение понравилось вам более всего? Что показалось трудным? Что неинтересным?

-Вы запомнили, что означает желтый цвет? Это цвет радости и тепла. Он вселяет в нас новые

силы, помогает преодолеть грусть и печаль.

-Наше занятие закончено. После небольшого перерыва вам предстоит еще одна интересная работа.

**Занятие 4 «Коричневый цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы коричневого цвета: листья и цветы из бумаги, игрушки, ткани, бруски, кубики, нитки, клубок, коробочка, пуговицы, карандаши, фломастер, пластилин, грибы (муляжи или иллюстрации) дорожка из картона или ткани, и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

-Вот перед вами дорожка, (На полу дорожка из бумаги или ткани коричневого цвета.)

-Какого она цвета?

-Как вы думаете, в какую страну приведет нас эта дорожка?

-Правильно. Эта дорога приведет нас в Коричневую страну. Коричневый — это цвет самой земли, цвет глины, камня, дерева, опавших листьев. Сейчас вы пройдете по этой дорожке, наполнитесь силой земли и попадете в Коричневую страну.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Посмотрите на предметы коричневого цвета. Нравится ли вам коричневый цвет? Почему нравится? Почему не нравится?

-Каким вам кажется этот цвет? Теплым или холодным? Мягким или грубым? Спокойным или

тревожным? Приятным или отталкивающим? Надежным или не вызывающим доверия?

-Молодцы. Вы замечательно почувствовали этот цвет. Как я уже говорила, коричневый цвет — это цвет самой земли. В природе встречаются коричневые камни, коричневая гли-'на, коричневый песок. У многих деревьев стволы и ветки коричневого цвета. Многие из знакомых вам животных коричневого цвета.

-Этот цвет дарит спокойствие, надежность и прочность. Он помогает снять беспокойство и тревогу. Это цвет защиты, цвет — защитник.

***\*Упражнение 2 «Он, она, оно, они»***

-Посмотрите на предметы коричневого цвета и назовите сначала те, про которые можно сказать «он» (коричневый карандаш, коричневый медведь...)

-Теперь назовите предметы, про которые можно сказать «она» (коричневая собака, коричневая проволока...)

(Аналогично со словами «оно», «они».)

***\*Упражнение 3 «Коричневый запах»***

-Сейчас мы попробуем почувствовать коричневый запах. Поможет нам в этом палочка с запахом дерева сандал. Растет это дерево в южных странах. Его запах полезен человеку: он очищает органы дыхания (нос, горло...), помогает успокоиться и стать внимательнее.

Педагог зажигает ароматизированную палочку благовоний. Дети спокойно вдыхают носом и медленно, плавно выдыхают. Одну руку они кладут на живот и следят, как мягко движется животик: на вдохе расширяется, на выдохе — втягивается.

***\*Упражнение 4 «Грибы»***

Отгадайте загадку.

Загадка( Я. Расс-Серебряная)

Я стою на ножке толстой,

Я стою на ножке гладкой,

Под коричневою шапкой

С бархатной подкладкой.

-Правильно, это гриб. Назовите мне только те грибы, у которых коричневые шляпки (маслята,

подберезовики, белые, моховики, горькушки).

-А сейчас мы еще раз прочитаем это стихотворение и изобразим его руками. Одна рука будет

ножкой гриба, а другая шляпкой.

***\*Упражнение 5 «Грибы»***

-Сейчас один из вас будет «грибником», а остальные «грибами». Это лес. (Педагог показывает

на ковер.) Каждый «гриб» найдет себе место в лесу, а «грибник» внимательно посмотрит и запомнит, кто где сидит. После этого «грибник» и «грибы» будут танцевать. Когда музыка остановится, «грибник» отвернется, а каждый «гриб» займет свое место.

По сигналу педагога «грибник» повернется и проверит, все ли сели на прежнее место, или что-то изменилось. Грибов должно быть не более шести — семи. Педагог намеренно меняет детей местами после остановки мелодии.

***\*Упражнение 6 Сказка «Лесные силачи»***

Ударила первая капля дождя — и начались соревнования.

Соревновались трое: гриб подосиновик, гриб подберезовик и гриб моховик.

Первым выжимал вес подберезовик. Он поднял листик березы и улитку.

Вторым номером был гриб подосиновик. Он поднял три листика осины и лягушонка.

Моховик был третьим. Он раззадорился, расхвастался. Раздвинул головой мох, подлез под толстый сучок и стал выжимать. Жал-жал, жал-жал — не выжал. Только шляпку свою раздвоил: как заячья губа стала.

Победителем вышел подосиновик.

Награда ему — алая шапка чемпиона.

* Что началось в лесу после дождя?
* Кто соревновался?
* Что поднял первый гриб, подберезовик?
* Что поднял второй гриб, подосиновик?
* Какой гриб был третьим?
* Как он старался стать победителем?
* Какой гриб победил в соревнованиях?
* У какого из этих грибов коричневая шляпка?

**3.Самовыражение в цвете «Коричневый цвет»**

Тема: Коричневый цвет. Аппликация из обрезков коричневой бумаги

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

* Понравилось ли вам путешествие в Коричневую страну?
* Что показалось вам самым интересным?
* Что вам не понравилось и почему?

-Вас ждет коричневая дорожка, по которой мы вернемся обратно в детский сад.

-Когда будете идти по дорожке, поблагодарите ее за путешествие.

**Занятие 5 «Зелёный цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы зеленого цвета: бруски, кубики, колпачки, листья из бумаги, лента, бусы, игрушки, ткани, шарик, мяч, нитки, клубки, пуговицы, карандаш, пластилин, елочка, кукла-фея в зеленой одежде, игрушка-змея или иллюстрация змеи и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

-Сегодня вас приглашает в свою страну Зеленая фея. (У педагога в руках кукла-марионетка в

зеленом костюме.) Послушайте, какие стихи она хочет вам прочитать про свой цвет.

Зеленый цвет ласкает в полдень тенью,

Дарует он покой душе и зренью.

И травы зелены, и тьма в лесах,

Зеленый цвет колеблется в глазах...

-Я предлагаю вам продолжить стихотворение «феи» и назвать все зеленое, что вы знаете. Каждый ребенок, назвавший нечто зеленое, проходит на ковер и садится в позу расслабления.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

Вот мы и в зеленой стране. Выпрямите спинку, расслабьте плечи, опустите свободно руки, расслабьте личико и внимательно посмотрите на все предметы зеленого цвета. Каким вам кажется этот цвет?

* Спокойным или тревожным?
* Успокаивающим или возбуждающим?
* Грустным или радостным?
* Мягким или жестким?

(Варианты ответов детей: зеленый цвет теплый, свежий, чистый, спокойный, мягкий,

красивый...)

Зеленый — цвет гармонии и равновесия. Он соединяет холодные и горячие цвета. Сам же он не холодный и не горячий. Зеленый способен успокаивать и устанавливать мир в душе. Он замечательный целитель. Зеленый помогает рассеять отрицательные эмоции, снять беспокойство, уменьшить усталость.

Не случайно на природе, в окружении зеленой травы и деревьев мы чувствуем себя лучше, добрее и сильнее.

***\*Упражнение 2 Положи и скажи***

-Перед вами квадрат из ткани зеленого цвета. Сейчас мы будем раскладывать на нем предметы зеленого цвета. Нужно взять любой предмет, положить его на ткань и объяснить, в какое место положил этот предмет. Например, я взяла вот этот зеленый кубик и положила его в угол зеленой ткани. Скажу я об этом так: «Я положила зеленый кубик в (верхний) угол зеленого квадрата».

Варианты ответов детей:

* Я поставил зеленую машину в нижний угол зеленого квадрата.
* Я положил зеленый цветок возле зеленого кубика.
* Я посадил зеленую бабочку на зеленый цветок.
* Я положил зеленый карандаш под зеленый листок.

***\*Упражнение 3 «Зелёная змейка»***

-У нас в гостях зеленая змейка. (Демонстрируется зеленая змея из любого материала или

иллюстрация змеи.) Она научит вас правильно дышать. Упражнение будем выполнять стоя. Поставьте ноги на ширину плеч. Сейчас мы будем слегка покачиваться вправо-влево и на выдохе длительно про-износить звук «с»: «с-с-с-с-с-с-с». Губы у нас улыбаются, язычок упирается в нижние зубки, а струйка воздуха длинная и прохладная.

Упражнение выполняется медленно, спокойно и ритмично.

***\*Упражнение 4 «Лес»***

-Где обычно живут змеи? (В поле, в лесу, в горах, в пустыне.)

-Правильно. Сейчас мы пойдем в лес. Ядумаю, что кроме змей мы встретим там немало зеленых зверей, птиц и насекомых. Пусть кисти ваших рук превратятся в деревья, и мы покажем наш волшебный лес. (Педагог произносит строчки из стихотворения, а дети выполняют упражнение вместе с педагогом.)

Здравствуй, лес, дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

Перед началом упражнения дети соединяют ладони на уровне груди. На слове «лес» раскрывают

ладони и широко расставляют пальцы. Затем ритмично под звуки стихотворения вращают кисти в лучезапястных суставах движениемот себя — к себе.

***\*Упражнение 5 «Зелёные обитатели леса»***

-Назовите лесных жителей (зверей, птиц, насекомых...) зеленого цвета.

(Зеленая ящерица, зеленая змея— лягушка... гусеница... бабочка... жучок... кузнечики т. д.)

-Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться, как ваши герои. То есть, бабочка будет летать, кузнечики прыгать, змеи ползать. Покажите, как будет двигаться ваш герой. Хорошо. Когда музыка остановится, то ваш герой должен замереть на месте.

Педагог несколько раз включает и останавливает музыку.

***\*Упражнение 6 Родственные слова***

-Давайте подберем родственные слова к слову «зеленый». У слов-родственников общая часть «зелен» или «зелен». (Зелень, позеленел, зеленеют, зеленоглазый, зелено, зеленка, зелененький, зеленоватый, Зеленогорск.)

***\*Упражнение 7 Сказка «Зеленушка»(В.Кротов)***

Сейчас я вам прочитаю сказку про одно зеленое привидение. Но я не дочитаю эту сказку до конца. Конец к ней вы придумаете сами.

**«Зеленушка» ,**

Одно зеленоватое привидение пугало всех подряд. Появлялось и днем, и утром, и на улице, и в магазине. Люди пугались и бежали кто куда. Другие привидения упрекали Зеленушку: Не пугай всех подряд, вон какую панику устраиваешь. А Зеленушка отвечает...

Сейчас немного поиграем. Каждый из вас по очереди будет Зеленушкой. (Педагог набрасывает на ребенка зеленый газовый платок и обращается к нему со словами: Не пугай всех подряд, вон какую панику устраиваешь. Ребенок в образе Зеленушки дает свой ответ.)

Некоторые варианты ответов:

* Я и не пугаю. Они сами цугаются.
* Со мной никто не дружит, поэтому я и пугаю людей.
* Я хочу им помочь, чтобы они смогли купить в магазине овощи и фрукты. А люди не

понимают этого.

* Буду пугать, пока не научусь не пугать.

П е д а г о г. Как ты можешь научиться?

Ре б е н о к. Пойду к хорошим привидениям и попрошу их об этом.

* Хорошо, больше не буду пугать.

Мы замечательно поиграли. А теперь послушайте сказку еще раз, но уже до конца.

Одно зеленоватое привидение пугало всех подряд. Появлялось и днем, и утром, и на улице, и в магазине. Люди пугались и бежали кто куда. Другие привидения упрекали Зеленушку: Не пугай всех подряд, вон какую панику устраиваешь. «Я в людей не верю!» — отмахивалось привидение. Кончилось тем, что и люди перестали в него верить. А без этого привидения чахнут.

* Как вы считаете, привидения встречаются в жизни по-настоящему или нет?
* Хотели бы вы увидеть настоящее привидение? Почему?
* Привидения, по-вашему, хорошие или плохие? Почему хорошие? Почему плохие?
* На кого или на что может походить привидение?

**3.Самовыражение в цвете «Зелёное приведение»**

Тема: Зеленый цвет. Рисование акварелью по мокрому листу. Задание: Нарисовать зеленое

привидение. Вопросы к детям после выполнения задания:

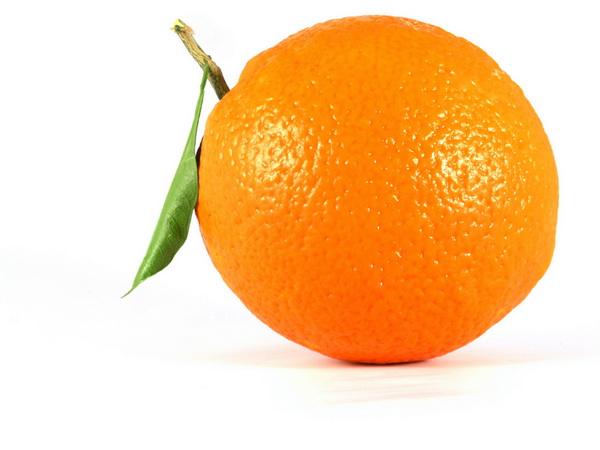
* Как зовут твое привидение? Почему?
* Где оно живет?
* Какое оно по характеру?
* Чем оно занимается, какими делами? Почему?
* О чем мечтает оно или чего хочет?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

Наше путешествие в Зеленую страну подошло к концу. Поблагодарите Зеленую фею за ее

приглашение. Что вам больше всего понравилось в Зеленой стране?

**Занятие 6 «Оранжевый цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы оранжевого цвета: натуральные фрукты и овощи (апельсин, мандарин, морковь), листья и цветы из бумаги, лента, бант, игрушки, ткани, шарик, нитки, клубки, «солнце» из бумаги, пуговицы, карандаш; пластилин, свечи, кукла в оранжевом наряде и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

Оранжевая фея приглашает вас в Оранжевую страну. В тех местах на земле, куда упали оранжевые

лучи света, появились рыжие коты и лисицы, запели ярко-оранжевые канарейки, вспыхнули огоньками цветы настурций, ноготков и лилий, на плодовых деревьях налились и созрели мандарины и апельсины. Даже глубоко под землю проникли лучи феи и окрасили в оранжевый цвет морковь.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Расслабьте мышцы тела, опустите свободно руки и спокойно посмотрите на предметы

оранжевого цвета.

-Попробуйте почувствовать, какие ощущения вызывает оранжевый цвет. Какое настроение

создает? Он вам кажется легким или тяжелым, теплым или холодным, радостным или грустным,

общительным или скрытным, сильным или слабым?

-Оранжевый цвет теплый и мягкий. Он взбадривает, но по сравнению с красным более

спокойный и легкий. Оранжевый создан для счастья и общения. Этим цветом пользуются клоуны всего мира, так как оранжевый вселяет радость, уверенность в себе, доброжелательность и терпимость.

Оранжевый цвет избавляет от недоверия и чувства превосходства.

***\*Упражнение 2 «Что умеют предметы»***

-Назовем предметы, которые перед вами. Но сегодня мы будем не просто перечислять их, а рассказывать, что они» умеют делать. Например, оранжевая морковь умеет расти, созревать, сидеть в земле. Оранжевая пробка умеет закрывать и открывать бутылочку. Оранжевая бабочка умеет летать, садиться на цветы, пить цветочный сок и т. д.

***\*Упражнение 3 «Я бы вырезал»***

-Вот лист оранжевой бумаги. Давайте представим, что из него можно вырезать любой

оранжевый предмет. Что бы вам хотелось вырезать? Представьте это и скажите: «Я бы вырезал из оранжевой бумаги... оранжевое солнце». (Каждый ребенок предлагает свой вариант.)

***\*Упражнение 4 «Полёт бабочки»***

-Мы с вами только что представляли, что можно вырезать из оранжевой бумаги. А теперь вырежем по-настоящему. Вырезать будем оранжевую бабочку. Посмотрите, как это делается.

Педагог объясняет и показывает технологию вырезания. Затем выдает детям ножницы и

тонкую бумагу оранжевого цвета.

-Теперь вырезайте самостоятельно. Все справились? Хорошо. Посадите свою замечательную бабочку на ладонь и полюбуйтесь, какая она красивая. Давайте поможем ей отправиться в полет. Подуем длительно и плавно. Молодцы. (Упражнение повторяется 3-4раза.)

***\*Упражнение 5 «Лисица»***

-А теперь разомнем наши пальчики. Я прочитаю вам стихотворение, которое называется «Шла лисица».

Шла Пять Педагог читает стихотворение и на каждую

Лисица Опят строчку сжимает кончик каждого пальца

Вдоль И пять поочередно на обеих руках.

Тропинки Лисичек Дети выполняют упражнение вместе с педагогом.

И Для

Несла Лисят , ,

Грибы И для

В корзинке: Лисичек! Все! "

-Ребята, как обычно описывают лисицу? Какая она? (Хитрая, умная, рыжая.)

-Кто сказал «рыжая»? Что это значит—рыжая? (Оранжевая.) Правильно, рыжий цвет — это значит оранжевый цвет. Очень часто оранжевый цвет называют также и рыжим. Послушайте сказку «Рыжий город».

***\*Упражнение 6 Сказка «Рыжий город» Г.Юдин***

Одного мальчика дразнили рыжим. Мальчик этот очень переживал и решил уйти из дома, все равно куда. Лег пораньше спать и видит сон: как будто он уже ушел из дома и идет куда глаза глядят. Смотрит — ворота стоят, а на них написано: « Добро пожаловать в Рыжий город!» Вошел он— и ахнул.

В этом удивительном городе все было рыжим-прерыжим. Рыжие ручьи текли по рыжим травам и впадали в рыжие реки. А над реками рыжие радуги повисли.

Рыжие рыбаки ловили в этих местах рыб и раков. По радио передавали «Рыжий вальс», и все рыжие-преры-жие люди радостно улыбались.

Тут к нему подошла рыжая-прерыжая девочка: «Ты почему такой грустный?»

«Меня все рыжим дразнят», — хмуро ответил мальчик.

«Какой глупенький, — засмеялась девочка. — А ну-ка посмотри на солнце, какого оно цвета?»

«Ну, рыжего», — робко сказал мальчик.

«И мы — рыжего! Значит, все мы — маленькие солнышки. Радоваться надо!..»

И тут мальчик проснулся. Выбежал он во двор, а мальчишки тут как тут: «Рыжий, рыжий, конопатый!» А он только рассмеялся и хитро подмигнул рыжему солнышку...

* Понравилась вам сказка?
* Что огорчало рыжего мальчика?
* Как он попал в Рыжий город?
* Что удивительного было в Рыжем городе?
* Почему мальчик перестал грустить, когда проснулся?

***\*Упражнение 7 «Ах, как вкусно!»***

-Оранжевая фея хочет угостить вас овощами и фруктами из оранжевого сада.

-Сначала попробуем кусочек оранжевой моркови. (Педагог раздает детям по маленькому

кусочку моркови.) Подержите этот кусочек во рту, медленно раскусите, тщательно прожуйте и только потом проглотите. Что вы ощущали? Какая морковь? (Твердая, сладкая, хрустящая.)

-Теперь попробуем мандарин. (Так же как пробовали морковь.)

* Чем отличается мандарин от моркови по ощущениям во рту?
* Понравились ли вам оранжевые фрукты из оранжевого сада?
* Вы ощутили, как вместе с оранжевой пищей вас наполнил радостный цвет — цвет самого

солнца?

**3.Самовыражение в цвете «Оранжевое настроение»**

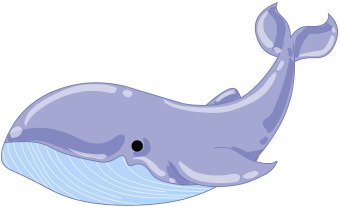
Тема: Оранжевый цвет. Рисование пальцем. Материалы: Оранжевая гуашь.

Задание: Нарисовать пальцем оранжевое настроение.

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Попрощайтесь с Оранжевой феей и мысленно поблагодарите ее за чудесную прогулку. Закройте на минутку глаза. (Педагог накрывает оранжевые предметы тканью.) Откройте глаза. Мы снова в детском саду.

**Занятие 7 «Голубой цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы гблубого цвета: кусочки тканей, ленты, нитки, клубочек, цветы, перо, пуговицы, игрушки, шарик, чашка, блюдце, бант, иллюстрация с изображением жука, кукла-фея в голубом наряде и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

Сегодня вас приглашает в гости Голубая фея. Но скажу вам по секрету, что Голубая фея нуждается в помощи. Хотите ли вы совершить доброе дело и порадовать Голубую фею?

-Дело в том, что не так давно из Голубой страны исчезли многие голубые предметы. Их украл и спрятал злой волшебник. И теперь Голубая фея ищет эти предметы по всему свету. Некоторые из них попали даже в нашу группу. Найдите их, пожалуйста, и верните в Голубую страну. Дети находят по одному - два предмета и садятся с ними на ковер.

***\*Упражнение 1 «Я нашёл»***

-Вот мы и в Голубой стране. Фея благодарит вас за помощь. Теперь каждый из вас скажет, что он нашел, и присоединит свой предмет к остальным предметам голубого цвета.

-Я нашел голубую вазу.

-Я нашел голубой колокольчик.

-Я нашел голубую лошадку и голубой домик.

***\*Упражнение 2 «Ощущение цвета»***

-А теперь расслабьте плечики, опустите свободно руки. Расслабьте лоб... глаза... губы... и постарайтесь ощутить, какие чувства вызывает голубой цвет. Какое настроение он создает? Какой он?

(Спокойный, холодный, усыпляющий, легкий, нежный, мягкий, воздушный, добрый...)

-Вы замечательно ощутили голубой цвет. Молодцы. Голубой — это цвет правды и мира. Он мудрый и терпеливый. Он успокаивает волнение и снижает беспокойство. Голубой противодействует страху. В нашем теле голубой цвет управляет горлом. Он поможет вам расслабить мышцы шеи и горла, поможет спокойно, без напряжения говорить. Голубой уменьшает боль, дает отдых, противодействует жестокости и грубости.

***\*Упражнение 3 «Он, она, оно, они»***

-В Голубой стране все голубое. Я буду называть, что именно, а вы — добавлять слово «голубой» («голубая», «голубое», «голубые»). (Педагог произносит слово и бросает мяч одному

из детей.)

-Небо, вода, ящерица, облака, бабочка, колокольчик, озеро, глина, ручей, камни, змея, птицы, жук.

***\*Упражнение 4 «Голубой жук»***

Жил в Голубой стране один счастливый голубой жук. О его счастливой жизни написала

стихотворение Юнна Мориц. Сейчас мы с вами вместе прочитаем это стихотворение. Ваша левая рука — это жук, правая — мальчик Петя. Сожмите левую руку в кулачок, указательный палец и мизинец разведите в стороны (усы). Правую руку поднимите вертикально вверх и прижмите друг к другу прямые пальцы.

Педагог читает стихотворение и выполняет движение руками. Дети повторяют движения.

—Ты откуда, милый жук, Повороты правой ладонью.

Голубые ножки?

Видишь, я тебя держу Ладонь вверх.

На своей ладошке!

—Я по свету кочевал, «Жук» шевелит усами.

Плелся по дорожке,

А потом заночевал «Жук» садится на открытую ладонь.

На кусте картошки.



—Ты, блестящий, голубой, Правая рука поглаживает левую — «жука».

Ты — такой красивый!

Зря качает головой Селезень ленивый.

Я не дам тебя склевать

Утке — кривоножке.

Будем вместе ночевать Обе ладони соединяются.

На кусте картошки.



И увидят все вокруг,

Что живет на свете

Голубой красивый жук, «Жук» шевелит усами.

Голубой счастливый жук

И счастливый Петя. Повороты правой ладонью.

***\*Упражнение 5 «Голубой вагон»***

-А сейчас мы с вами сядем в голубой вагон и поедем в город Милан, где есть необычный

светофор, светофор, все огни которого однажды засветились голубым цветом.

Педагог включает запись песни «Голубой вагон». Дети обнимают друг друга за талию, качаются в такт музыке и под-певают.

***\*Упражнение 6 Сказка «Голубой светофор»***

Однажды со светофором, который висит на соборной площади в Милане, произошло что-то странное: все

огни его вдруг окрасились голубым цветом, и люди не знали, что делать — переходить улицу или не переходить? Идти или стоять?

Все глаза светофора излучали голубой свет — во все стороны только голубой свет. Таким голубым никогда не было даже небо над Миланом.

Пешеходы недоумевали — как быть? Автомобилисты яростно сигналили, Мотоциклисты громко рычали своими мотоциклами, а самые важные и толстые прохожие сердито кричали светофору:

— Вы что, не знаете, кто я такой?!

Остряки обменивались шутками, а шутники — остротами:

— Зеленый цвет? Зелень съели богачи! Им, должно быть, понадобилась лишняя вилла за городом!

— А красный? Он весь ушел на то, чтобы подкрасить рыбок, что плавают в бассейне у фонтана.

— А с желтым, знаете, что сделали? Чур, только секрет! Его подлили в оливковое масло! Наконец появился регулировщик, стал посреди перекрестка и наладил движение. Другой регулировщик подошел к распределительному щиту и отключил светофор, чтобы починить его.

Светофор последний раз сверкнул своими голубыми очами и успел подумать:

«Бедняги! А ведь я дал им сигнал...»

-Прежде чем дочитать сказку до конца, мне хотелось бы поиграть с вами. Представьте себе, что вы писатели, что это вы сочинили сказку про голубой светофор. И теперь вам осталось придумать конец сказки. Чтобы вам было немного полегче, давайте вспомним, что означает голубой цвет, какое настроение он создает. (Успокаивает, помогает расслабиться, учит терпению, уменьшает боль, помогает легко высказывать то, что хочется, радует своей легкостью.)

-Что в природе голубого цвета? (небо, вода, цветы...)

-Итак, что хотел сказать людям светофор, когда горел голубыми огнями?

**Варианты ответов:**

* Светофор дал людям сигнал смеяться и радоваться, и все засмеялись.
* Светофор дал сигнал успокоиться — и все спокойно ждали, что будет дальше.
* Светофор хотел показать всем людям небо. Он хотел, чтобы они посмотрели на голубое небо.
* Никто ничего не понял. Только один мужчина догадался, что можно подняться вверх, в небо. Он оттолкнулся от земли и полетел вверх.

-Молодцы, вы замечательные писатели. А вот как закончил сказку сам Джанни Родари:

«Бедняги! А ведь я дал им сигнал: путь в небо свободен! Если б они поняли меня, то все могли бы

теперь свободно летать. А может быть, они и поняли, да у них просто не хватило смелости».

***\*Упражнение 7 «Полёт в голубом небе»***

-Любите ли вы летать? Тогда представьте себя в голубом-голубом небе. Кем бы вы хотели там

быть: человеком, облачком, эльфом, птицей, насекомым или кем-то другим? Выбрали? Сейчас зазвучит музыка, и мы отправимся в полет по голубому небу.

Педагог включает спокойную красивую мелодию, и дети танцуют.

**3.Самовыражение в цвете «Светофор с голубыми огнями»**

Тема: Голубой цвет, рисование гуашью.

Задание: Сочинить и нарисовать сказку про светофор с голубыми огнями.

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

Что вам больше всего понравилось в Голубой стране? Поблагодарите Голубую фею за

путешествие и попрощайтесь с ней: мы возвращаемся в детский сад. Закройте на минутку глаза. (Педагог накрывает предметы голубого цвета покрывалом, и дети открывают глаза.)

**Занятие 8 «Серебряный цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы серебряного цвета: звезды, дорожка из ткани или бумаги, луна, ключики, ожерелье, зеркало, ложка, украшения (бижутерия), рыбка, змея, монеты, шарик, нитки, пуговицы, и др. Разноцветная бумага для моделирования.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

**-**Сегодня нам предстоит совершить серебряное путешествие. А проведет нас в Серебряную сказку Луна. (На полу лежит дорожка из бумаги или ткани серебристого цвета и круг из серебряной бумаги, символизирующий луну.)

-Вот перед вами лунная дорожка. Кто пройдет по этой дорожке, попадет в серебряную страну.

Идем медленно, расслабленно, ощущая, как все тело от кончиков пальцев ног до макушки головы наполняется волшебной серебряной энергией (силой).

Педагог включает спокойную «фантастическую» музыку, дети проходят по дорожке и садятся

на ковер. Когда все дети выполнят задание, педагог снимает покрывало с разложенных перед детьми

предметов серебряного цвета.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Посмотрите на предметы серебряного цвета. Какое настроение вызывает этот цвет, каким он

вам кажется? (Загадочным, красивым, ярким, блестящим, необычным, волшебным.)

-Серебряный цвет действительно очень красивый и загадочный. Этот цвет уменьшает волнение и успокаивает. Он всегда стремится достичь душевного равновесия и умеет прекращать споры. Серебряный цвет можно назвать волшебным и сказочным, потому что он помогает сочинять и фантазировать.

***\*Упражнение 2 «Он, она, оно, они»***

-Посмотрите на предметы серебряного цвета. Назовите сначала те из них, про которые можно

сказать «он». (Серебряный домик, серебряный шар...)

-Теперь назовите предметы, про которые можно сказать «оно». (Серебряное платье, серебряное облако...)

(Аналогично со словами «она», «они»,)

***\*Упражнение 3 «Что серебриться?»***

-Ночью, когда светит луна, многие предметы начинают светиться особым светом — серебряным.

-Закройте глаза, представьте себе, что наступила ночь, и послушайте очень красивые стихи

Сергея Есенина.

Ночь. Вокруг тишина.

Ручеек лишь журчит.

Своим блеском луна

Все вокруг серебрит.

Ночь. Вокруг тишина.

В природе все спит.

Своим блеском луна

Все вокруг серебрит.

Серебрится река.

Серебрится ручей.

Серебрится трава

Орошенных полей.

* Что делает ночью луна с окружающим миром? (Серебрит.)
* Что серебрится ночью, кто запомнил? (Серебрится река...)

**Моделирование ситуации и составление предложений со словом «серебрится»**

-Теперь немного поиграем. С помощью цветной бумаги и серебряных предметов я буду

переносить вас в разные места. Ваша задача: составить предложение со словом «серебрится»,

-Например, этот черный прямоугольник — ночное небо,а на нем звезды. (Педагог кладет на черный лист бумаги 2-3 серебряные звезды.) Какое предложение можно составить?

* На ночном небе серебрятся звезды.
* В черном небе серебрятся звезды.

**Варианты моделирования:**

-Голубой прямоугольник или овал — пруд, ручей, кусочки серебряной фольги — рыбки.

* В пруду серебрятся рыбки.
* В голубом пруду серебрятся рыбки.
* Я увидел, как в пруду серебрятся рыбки.

-Зеленый треугольник — елка, кусочек серебряной бумаги — снег или иней.

-Зеленый прямоугольник — лес, длинная извилистая серебряная полоска — ручей.

-Зеленый прямоугольник — трава, кусочки серебристой бумаги — роса, капельки вода,

-Разноцветная бумага — цветы, кусочки серебряной - бумаги — роса, капельки воды...

-Голубой овал — озеро или море, волнистые полоски серебряной бумаги — вода, волны.

***\*Упражнение 4 «Серебряный звон»***

-Послушайте два разных колокольчика. (С низким звуком и высоким.) Чем отличаются звуки?

Про какой из колокольчиков можно сказать, что у него серебряный звон? Правильно, когда звук высокий, мелодичный, тонкий и красивый, то говорят, что звук серебряный.

-Послушайте еще раз серебряный звон. А теперь будем произносить по слогам слово «ко-ло-коль-чик», и при произнесении последнего слога, только последнего, звонить колокольчиком. Послушайте, как это сделаю я. А теперь Андрюша...

***\*Упражнение 5 «Отражение в зеркале»***

-Сейчас вы — зеркала. Я начну выполнять разные движения, а вы, зеркала, будете отражать мои движения, то есть точно-точно повторять.

Несколько движений делает педагог, а поток его сменяет ребенок. Каждому ребенку можно давать определенное задание: например, выполнять движения только пальцами или руками, ногами или головой... Можно также отображать лицом и телом разные эмоциональные состояния: радость, гнев, удивление и т. д.

***\*Упражнение 6 «Я ль на свете всех милее»***

-Кто из вас слышал «Сказку о мертвой царевне и семи богатырях»? В этой сказке есть

волшебное зеркало, которое может отвечать на вопросы, и царица, которая часто разговаривала с зеркальцем. Она обращалась к зеркалу так:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

-Вы тоже можете побывать в этой сказке и пообщаться с волшебным зеркалом. (Педагог выдает каждому ребенку маленькое зеркальце.) Вспомните о себе все самое лучшее, что вы знаете, посмотрите в зеркало и скажите об этом своему отражению в зеркале. Вспомните, какие вы внимательные, умные, добрые, красивые, заботливые...

(Дети поочередно говорят вслух, глядя в зеркало, хорошие слова: Я замечательный, я умею помогать другим... Я красивый, добрый... и т. д.)

***\*Упражнение 7 «Луна и месяц»***

-Как вы думаете, что у меня в руках? (Педагог показывает вырезанные из серебряной бумаги

месяц и круглую луну.)

-Чем отличается месяц от луны?

-Кто знает, что такое полнолуние и новолуние?

-Луна никогда не бывает одинаковой: она то увеличивается (прибывает), то уменьшается (убывает). Когда луна становится круглой, полной, то такое явление называют полнолунием (от слов «полная луна»). Потом луна начинает убывать, то есть становится все меньше и меньше, и превращается в тонкий серп, который мы называем месяцем. Затем луна исчезает совсем. Этот момент и называют ново - лунием от слов «новая луна». Когда на ночном небе нет месяца, это значит, что луна зарождается вновь. Сначала появляется тоненький серпик, наш знакомый месяц, который с каждым днем становится все толще и толще и наконец превращается в круглую луну.

-Теперь послушаем сказку...  **Почему у месяца нет платья**

Решил месяц сшить себе платье. Снял с него портной мерку и сел за работу. В назначенный срок пришел месяц за платьем, а платье-то узко и коротко.

—Видно, я ошибся, — говорит портной. И снова сел за работу.

В назначенный срок опять пришел месяц за платьем. И снова платье мало.

—Видно, и теперь я ошибся, — сказал портной, и снова стал кроить и шить.

В третий раз пришел месяц к портному. Увидел портной — идет по небу круглый месяц, вдвое шире, чем платье, которое он для него сшил. Что было делать портному? Бросился он бежать. Искал его месяц, да не нашел.

Так и остался месяц без платья.

* Понравилась вам сказка?
* Зачем пришел месяц к портному?
* Почему на первой примерке платье оказалось для месяца узко и коротко?
* Но вот портной перешил платье, сделал его просторнее; и что же произошло во вторую встречу?
* Каким увидел портной месяц в третий раз?

Чем закончилась сказка?

**3.Самовыражение в цвете «Серебряная звезда»**

Тема: Серебряный цвет. Рисование с элементами аппликации (серебряная звезда).

Материалы: Кусочек серебряной бумаги, цветные карандаши, ножницы, клей.

Задание:

I этап. Вырезать звезду и наклеить ее в верхней части листа, там, где предполагается небо.

II этап. Прослушать начало сказки и самостоятельно ее продолжить. Нарисовать цветными

карандашами придуманный сюжет.

**Начало сказки**

Среди ночных звезд жила на небе одна необычная серебряная звездочка. Почему необычная? Да потому что все звезды были как звезды, то есть светили себе тихо серебряным светом и ничего не желали. А необычная звездочка имела мечту: она хотела жить на Земле. И так велико было ее желание, что однажды случилось чудо: серебряная звездочка упала на землю.

* Куда упала звездочка? (Город, лес, море, озеро.)
* Во что или в кого превратилась на земле серебряная звездочка?
* Чем она стала заниматься?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

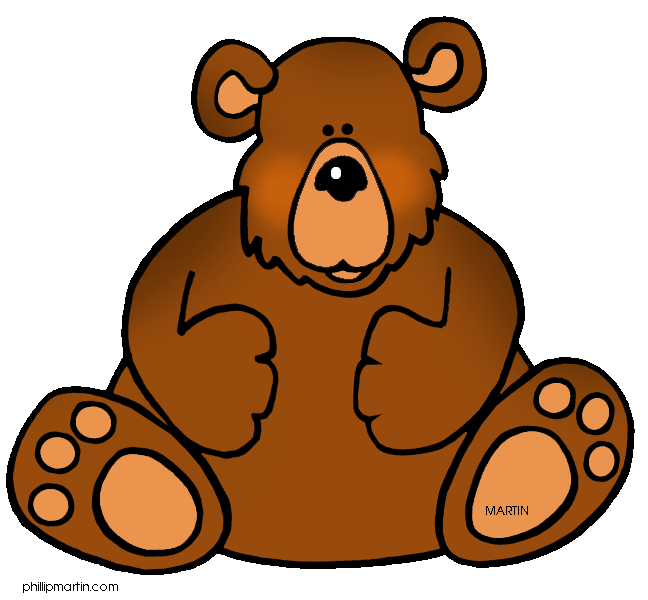
—Пришла пора покинуть Серебряный мир. Пройдем по лунной дорожке в обратную сторону и

попадем в свой детский сад.

— Что вам больше всего понравилось в Серебряном мире?

— В каких случаях нам способен помочь серебряный цвет?

**Занятие 9 «Коричневый цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы коричневого цвета: игрушки, ткани, бруски, кубики, нитки, клубок, коробочка, пуговицы, карандаши, фломастер, пластилин, продукты (изюм, орехи, финики, шоколад), предметные картинки (фигурки) с изображением шоколадного торта, печенья, конфет, мороженого.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

**-**Сегодня мы побываем в Коричневой стране. И не просто в коричневой, а в сладкой Коричневой стране, где много всего вкусного, пахучего, ароматного и сладкого. Для того чтобы попасть в эту страну, необходимо купить орешек. Продает орешки вот эта белочка (игрушка — белка). Орешки белочка продает не за деньги, а за правильно названные кориадеще предметы.

Педагог предлагает детям поочередно назвать коричневый цвет в природе (камни, глина, стволы деревьев, осенние листья, грибы), коричневых животных (бобер, медведь, соболь, норка, лошадь, собака, корова), коричневую мебель и т. д.

Педагог читает стихотворение и дает ребенку орешек за каждый правильный ответ.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому... .

Машеньке... Орех выдается Машеньке за правильный ответ.

Коленьке...

Вовочке... и т, д.

Получив орешек, ребенок проходит на ковер и садится в позу расслабления. Кладет орех на пол перед собой.

***\*Упражнение 1 «Оттенки коричневого цвета»***

-Каждый цвет всегда имеет оттенки, и коричневый тоже. Если цвет очень светлый, то говорят:

светло-коричневый или бледно-коричневый. Если цвет очень густой и темный, то говорят: темно- коричневый. А бывает, что в коричневом ощущается много желтого, как, например, у этого изюма. Можно сказать, что изюм желто-коричневого цвета. А если в коричневом ощущается присутствие красного цвета, то .можно сказать: красно-коричневый. Если цвет насыщенный, яркий и сочный, то можно сказать: ярко-коричневый. Посмотрите внимательно на предметы и назовите их, употребляя оттенки коричневого цвета. (Красно-коричневая коробочка, желто-коричневый лук, темно-коричневый

шоколад, светло-коричневое платье и т. д.)

***\*Упражнение 2 «Ощущение цвета»***

Нравится ли вам коричневый цвет?

* Почему нравится?
* Почему не нравится?
* Каким вам кажется этот цвет?
* Теплым или холодным?
* Мягким или грубым?
* Спокойным или тревожным?
* Приятным или отталкивающим?
* Надежным или не вызывающим доверия?

-Молодцы. Вы замечательно почувствовали этот цвет. Этот цвет дарит спокойствие, надежность

и прочность. Он помогает снять беспокойство и тревогу. Он успокаивает и утешает. Это цвет защиты, цвет — защитник.

***\*Упражнение 3 «Орешки»***

-А теперь возьмите свой орех. Немного поиграем.

Педагог повторяет песенку про белочку и вместе с детьми выполняет определенные движения.

Сидит белка на тележке, вращают орех между ладонями

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке, сжимают орех поочередно между большим

и остальными пальцами

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

***\*Упражнение 4 Сказка «Шоколадная дорога» (Дж.Родари)***

-Сейчас я прочитаю вам сказку, которую написал замечательный итальянский писатель Джанни Родари

Жили в Барлетте три маленьких мальчика, трое братишек. Гуляли они как-то за городом и увидели какую-то странную дорогу— ровную, гладкую и всю коричневую.

— Из чего, интересно, сделана эта дорога?— удивился старший брат.

— Не знаю из чего, но только не из досок, — заметил средний брат.

— И на асфальт не похоже, — добавил младший брат. Гадали они, гадали, а потом опустились на крленки да и лизнули дорогу языком.

А дорога-то, оказывается, вся была выложена плитками шоколада. Ну братья, разумеется, не растерялись —принялись лакомиться. Кусочек за кусочком — не заметили, как и вечер наступил. А они все уплетают шоколад.

Так и съели всю дорогу! Ни кусочка от нее не осталось. Как будто и не было вовсе ни дороги, ни шоколада!

— Где же мы теперь? — удивился старший брат.

— Не знаю где, но только это не Вари!— ответил средний брат

— И конечно, мы не в Молетте, — добавил младший брат. Растерялись братья - не знают, что и делать. По счастью, вышел им тут навстречу крестьянин, возвращавшийся с поля со своей тележкой.

— Давайте, отвезу вас домой, — предложил он. И отвез братьев в Барлетту, прямо к самому дому.

* Что вам больше всего понравилось в сказке?
* Где оказались ребята, когда съели всю дорогу?
* Как они попали домой?

***\*Упражнение 5 «Ах, как вкусно!»***

Дети поочередно пробуют на вкус орехи, изюм, кусочки шоколада. Педагог просит детей жевать очень медленно, наблюдать, как двигается челюсть и язык во рту.

После очередной дегустации детям предлагается описать вкусовые ощущения. Например, изюм

они могут описать как сладкий, мягкий, липкий, тягучий, вкусный и т. д.

***\*Упражнение 6 «Если бы»***

-Если бы из шоколада можно было лепить, как из пластилина, то что бы вы слепили?

(Я бы слепил шоколадного мишку.)

(Я бы слепил шоколадное яйцо.)

**3.Самовыражение в цвете «Сладкая сказка»**

Тема: Коричневый цвет. Сладкая сказка. Рисование акварельными красками

Задание: Детям предлагается нарисовать сладкую коричневую страну и сочинить сладкую сказку

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

* Понравилось ли вам путешествие в коричневую страну?
* Что вам показалось самым интересным?
* Какие оттенки коричневого цвета вы запомнили?
* Что дает нам коричневый цвет?

**Занятие 10 «Розовый цвет»**



**Оборудование и материалы**: Предметы розового цвета: кусочки тканей, ленты, нитки, клубочек, цветы, перо, пуговицы, игрушки, шарик, бант, кукла-фея в розовом наряде, малиновое варенье и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

-Розовая фея приглашает вас в розовый, розовый мир. Посмотрите, как красива эта фея (кукла в розовом наряде). И мир ее так же красив, как она сама.

-Фея хочет вам что-то сказать.

Педагог включает тихую, спокойную музыку, и от имени Розовой феи говорит: -Закройте глаза и представьте себе розовые — розовые облака. Они тихонько плывут по небу,

легкие, нежные и красивые. Эти облака — ваши мечты и желания. Представьте, что каждый из вас плывет на одном из таких розовых облаков. Это облако несет вас в розовый мир... Вот розовое облако мягко опускается вниз... все ниже и ниже... и вы — в розовом мире. (Педагог снимает покрывало с предметов розового цвета.) Откройте глаза и посмотрите на розовый мир.

***\*Упражнение 1 «Оттенки розового цвета»***

-Посмотрите на розовые предметы. Скажите, к какому цвету ближе всего розовый цвет? (К красному.)

-Правильно. Розовый цвет — это оттенок красного цвета. Он состоит из смешения двух цветов: красного и белого. Розовый цвет очень разный. Он тоже имеет много оттенков: от бледно-розового до ярких, насыщенных тонов.

-Назовите мне сначала предметы светло-розового цвета.(Светло-розовое платье, светло-розовое перышко...) Теперь назовите темно-розовые предметы. (Темно-розовая ткань, темно-розовая рыбка...)

***\*Упражнение 2 «Ощущение цвета»***

-Расслабьте плечики... руки... лицо... глаза... Посмотрите на розовый цвет. Попробуйте

почувствовать, что несет розовый цвет, какое настроение вызывает. Какой он? (Нежный, мягкий, добрый, красивый, чудесный, спокойный, удивительный...)

-Вы замечательно описали розовый цвет. Розовый — это цвет примирения, воплощения доброты и любви. Он способствует расслаблению тела и помогает быть внимательным к окружающему миру.

Когда вы почувствуете себя печальным или одиноким, этот цвет окажет вам поддержку: согреет вас и напомнит, что вы не одиноки в этом мире.

***\*Упражнение 3 «Повтори по памяти»***

-Проверим вашу память и внимание. Я закрою все предметы розового цвета, а вы назовете предметы, которые лежат под покрывалом. Будете внимательны и не повторяйте то, что уже назвали другие ребята. (Розовая кукла, розовый бант, розовый карандаш и т. д.)

***\*Упражнение 4 «За малиной»***

Посмотрите, есть ли среди предметов ягоды розового цвета. (Есть.) Как называются эти ягоды? (Малина.) Давайте пойдем в лес собирать малину.

Дети вместе с педагогом проговаривают слова и выполняют соответствующие движения.

Ягодка по ягодке (И. Соконская)

Собирала я в лесу

Ягоду малину.

Я домой не донесу

Полную корзину.

Ягодка по ягодке,

Ягодка по ягодке -

Дело продвигается,

Ягод убавляется...

Солнце греет горячо,

Далека дорога.

Не отведать ли еще

Ягодок немного?

Закатилось солнышко,

Показалось донышко,

А на донышке видна

Только ягодка одна.

Имитируют срывание ягод с куста.

Качают головой, подперев ладонями щеки.

«Поднимают тяжелую корзину». Сгибают левую руку

в локте (корзина), а правой «достают из корзины по

ягодке» и подносят ко рту.

Вытягивают руки вперед и в стороны. Приставляют

ладони «козырьком» и смотрят вдаль. Снова

«достают из корзины по ягодке».

Описывают полукруг соединенными руками.

Пожимают плечами.

Показывают «ягодку» — маленькое колечко из двух

пальцев.

***\*Упражнение 5 «Вкусное варенье»***

-Теперь давайте представим, что из ягод малины мы сварили вкусное варенье. Вот оно. (Педагог выносит вазочку с малиновым вареньем.) Как называют варенье из малины? (Малиновое). Давайте, попробуем малиновое варенье. Только оно горячее, и сначала надо подуть, чтобы оно остыло.

Дети плавно и длительно дуют, слегка втягивая на выдохе мышцы живота.

-Варенье остыло, и теперь мы можем его попробовать. Внимательно прислушивайтесь ко всем

ощущениям во рту.

Каждый ребенок пробует по ложечке настоящего варенья.

* Что вы почувствовали? Какое варенье? (Сладкое, мягкое, густое, вкусное, ароматное.)
* Какое варенье мы пробовали? (Малиновое.)

***\*Упражнение 6 Сказка «История слонёнка» (Г.Богумилова)***

В далекой-далекой стране жил Слон. Он был так молод, что, пожалуй, это был Слоненок, веселый и безобидный. Только вот беда: он был розовый. Конечно, это было очень красиво, но уж слишком он отличался от остальных слонов. Все звери веселились, глядя на него, смеялись над ним и дразнили. Розовый Слоненок был добрым и ни с кем не спорил. Но он все время мечтал стать серым, как все слоны.

Он говорил про себя: «Я серый, как все нормальные слоны, серый» —- но это не помогало. Он мечтал, что совершится чудо, и в одно прекрасное утро он проснется серым, — но чудо не совершалось.

Однажды с Розовым Слоненком случилась необыкновенная история. Правда, он не мог вспомнить, как это произошло: то ли он побывал в волшебной стране, то ли ему приснился чудесный сон.

Повстречался Розовый Слоненок с мальчиком Мишей, которому нравились животные. Дома у него было так много разных интересных зверей, что, пожалуй, получился бы целый зоопарк. Когда Миша подошел к Розовому Слоненку, ему показалось, что это сон. Он ущипнул себя, но убедился, что не спит. Розовый Слоненок посмотрел такими добрыми, приветливыми глазами, что мальчик подумал: «Вот и пришло мое счастье!».

Он слышал от бабушки, что к каждому человеку обязательно приходит счастье. А поскольку счастье всегда необыкновенно и приходит внезапно, то, конечно, встреча с Розовым Слоненком могла быть только счастливой.

Миша угостил нового знакомого розовым яблоком, а тот в ответ важно кивнул головой. Затем мальчик и Розовый Слоненок пошли гулять.

Мальчик шел рядом с Розовым Слоненком, радостный и счастливый. А Розовый Слоненок думал: «Как все-таки хорошо, что я розовый! Сколько радости я принес этому мальчику!».

Розовый Слоненок улыбался от счастья, потому что понял, насколько приятно и радостно — дарить счастье другим.

Понравилась вам сказка?

* Что вам больше всего в ней понравилось?
* Кто счастливее в этой сказке: мальчик Миша или Слоненок? Почему?
* Нужно ли вообще сравнивать, кто из них счастливее? Может быть, каждый счастлив

по-своему?

* Что значит для вас счастье? (Чудо, добро, радость, когда к тебе хорошо относятся, когда

все получается, что-то необычное; волшебное, когда ты отдыхаешь летом на даче, когда

наступает Новый год...)

**3.Самовыражение в цвете «Розовая сказка»**

Тема: Розовый цвет. Розовое счастье. Рисование акварельными красками или гуашью.

Задание: Нарисовать что-либо розовое (героя, предмет, событие, место и т. д.), что может

принести вам счастье. Сочинить сказку по своему рисунку.

Вопросы к детям после выполнения задания:

* Кто (что) это? Как его зовут?
* Почему ты нарисовал именно этого героя?
* Почему он приносит счастье?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Розовая фея прощается с вами и благодарит вас за то, что вы побывали в ее стране. Скажите и

вы свое спасибо фее за приглашение. -Понравилось ли вам путешествие в Розовую страну? Что дал вам розовый цвет? Кто запомнил, от сочетания каких двух цветов произошел розовый цвет?

**Занятие 11 «Фиолетовый цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы фиолетового цвета: кусочки тканей, ленты, нитки, клубочек, цветы, перо, пуговицы, игрушки, шарик, чашка, блюдце, бант, большой кусок ткани, иллюстрации с изображением фиалки или живое цветущее растение др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

**-**Сегодня мы отправляемся в Фиолетовую страну. И поможет нам... волшебная ткань, которую

прислала для вас фиолетовая фея: вот она.

-Как только я наброшу на вас эту ткань, вы превратитесь в фиолетовую тучку и поплывете в

фиолетовую страну. Все приготовились к волшебству?

Педагог набрасывает на детей фиолетовую ткань и включает спокойную музыку.

Дети «проплывают» круг по ковру, педагог снимает ткань, и все садятся в позу расслабления.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-А вот и Фиолетовая страна. Расслабьте плечи... руки...лицо. Посмотрите на предметы

фиолетового цвета и скажите, какое настроение вызывает у вас этот цвет. Каким ой вам кажется? (Тревожным или спокойным, мягким или жестким, сильным или слабым, холодным или горячим, праздничным, торжественным или обычным, повседневным, красивым, добрым, чистым, спокойным и т. д.)

-Фиолетовый цвет называют иногда «королевским», потому что он возвышенный и

торжественный. А еще говорят, что это цвет мудрецов и поэтов. Фиолетовый помогает успокоиться при волнении и очень хорошо влияет на сон. Он помогает всем творческим людям (художникам, писателям...) создавать что-то новое, интересное и необычное. Фиолетовый объединяет два цвета: красный и синий. Поэтому сам он одновременно и спокойный, и активный.

***\*Упражнение 2 «Фиолетовая дорожка»***

(На полу лежит фиолетовая дорожка из ткани. На дорожке и вдоль нее лежат многочисленные

предметы фиолетового цвета.)

-Знаете ли вы игру «Краски»? В ней есть слова: «Пойди по фиолетовой дорожке, найди

фиолетовые сапожки, поноси, поноси и мне принеси». Я тоже хочу предложить вам пройтись по

фиолетовой дорожке. Каждый из вас по очереди пройдет по этой дорожке, выберет себе любой предмет и четко, громко, красиво расскажет о своих действиях.

-Сказать надо так: «Я прошел по фиолетовой дорожке и нашел фиолетовую белку».

(Все дети выполняют задание.)

-Молодцы, вы хорошо справились с заданием, а теперь мы проверим нашу память. Верните

предмет на то же самое место, где он лежал.

***\*Упражнение 3 «Цветочек»***

-Давайте поиграем. Представьте себе, что наша левая ладонь — это спящий цветочек, и его можно разбудить.

Указательным пальцем правой руки дети выполняют вращательное движение по ровной дорожке правой руки. «Будим цветочек».

Затем всеми пальцами правой руки нежно гладят каждый палец правой руки, от ладони до кончика (погладим лепестки цветка).

Затем меняют руки. (Цветком становится правая ладонь.)

***\*Упражнение 4 «Фиолетовый запах»***

-Оставьте открытой одну ладошку и закройте глаза. Педагог кладет каждому ребенку на ладонь фиолетовый бумажный цветок, слегка надушенный чем-то ароматным. Вы разбудили цветочки. Что ощущаете вы теперь, когда цветок проснулся? (Запах, чем-то пахнет, что-то лежит на ладони.) Можно открыть глаза и посмотреть на свой разбуженный цветочек. Чувствуете, какой замечательный аромат?

Давайте вдохнем фиолетовый запах!

-Вдыхать надо медленно, носом, ощущая тонкий аромат цветка. Животик наполняется воздухом, а плечики не поднимаются. Теперь медленно и плавно выдыхаем ртом.

-Хорошо. А сейчас, после вдоха, все по очереди скажут фразу: какой приятный запах!

-Говорить будем медленно, плавно. Покажите своим голосом, как вам нравится этот запах.

***\*Упражнение 5 Сказка «Фиалка на Северном полюсе» (Дж. Родари)***

Однажды утром на Северном полюсе Белый Медведь почувствовал в воздухе какой-то необычный запах.

Оказалось, медвежата нашли фиалку. Она была совсем маленькая, дрожала от холода, но продолжала источать свой аромат, потому что это было ее профессией, ее призванием.

— Папа! Мама! Идите сюда! — позвали медвежата родителей и показали им свою удивительную находку.

— Я сразу же сказал, что тут что-то не так, — заметил Белый Медведь. По-моему, это не рыба.

— Я не уверена в этом, — ответила Большая Медведица, — но это даже не птица.

— Ты тоже права, — сказал Медведь, сначала порядком подумав.

К вечеру по всему Северному полюсу разнеслась новость: в необозримой ледяной пустыне появилось маленькое странное ароматное существо лилового цвета. Оно держалось только на одной-единственной ножке и не двигалось с места.

Посмотреть на фиалку собрались моржи и тюлени, прибыли олени из Сибири, прибежали белые лисицы и волки.

Все восхищались незнакомым цветком, его трепещущим стеблем, все с удовольствием вдыхали его аромат.

И что самое странное: чудесного запаха хватало на всех — и для тех, кто все подходил и подходил. Его было столько же, сколько раньше.

Чайка, которую послали на юг разузнать что-нибудь про странное явление, вернулась и рассказала, что маленькое ароматное существо зовется фиалкой и что в некоторых странах растут миллионы таких фиалок.

В ту ночь над Северным полюсом стоял страшный грохот. Вечные льды дрожали и, как стекла, раскалывались на куски. Фиалка источала столько чудесного аромата и такого сильного, будто она решила сразу, за один день, растопить всю эту огромную ледяную пустыню, чтобы превратить ее в теплое лазурное море или в зеленый бархатный луг. Бедняжка так потрудилась, что силы ее иссякли. К рассвету она увяла, головка ее поникла, она потеряла свой цвет, а вместе с ним и жизнь.

Если перевести на наш язык то, что подумала она в последнюю минуту, то это прозвучало бы примерно так: «Вот я умираю... Но это неважно. Важно, что кто-то начал борьбу... И в один прекрасный день здесь распустятся миллионы фиалок. Льды растают, и тут появятся острова, покрытые лугами и цветами, и по ним будут бегать дети...»

* Понравилась ли вам сказка?
* Где происходило действие?
* Чему удивился Белый Медведь?
* Что рассказала всем жителям Северного полюса чайка?
* Почему всю ночь на Северном полюсе дрожали и раскалывались льды?
* Что произошло с фиалкой? Почему?
* О чем подумала фиалка перед смертью?
* Как вы считаете, напрасно погибла фиалка или нет?
* Вам жаль фиалку или вы испытываете какие-то другие чувства?
* Что хорошего совершил маленький цветок?
* Стоит ли умереть за то, чтобы доставить другим удовольствие и радость?
* Как вам кажется, эта сказка грустная или радостная? Почему грустная? Почему радостная?

**3.Самовыражение в цвете «Кляксы»**

Тема: Фиолетовый цвет. Кляксы.

Материал: Фиолетовые чернила или гуашь.

Задание: Налить на бумагу немного краски и согнуть лист пополам. Развернуть и внимательно

посмотреть, на что похожа фиолетовая клякса. При желании можно дополнить кляксу необходимыми деталями, то есть дорисовать картинку.

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Наше путешествие по Фиолетовой стране подошло к концу. Приготовьтесь к волшебству, к превращению в фиолетовую тучку: мы «поплывем» обратно в детский сад.

Педагог набрасывает на детей фиолетовую ткань и включает спокойную музыку.

-Что вам больше всего понравилось в Фиолетовой стране? Давайте вспомним, какое настроение создает фиолетовый цвет.

**Занятие 12 «Белый цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы белого цвета: снежинки, кусочки тканей, лента, нитки, клубочек, цветы, перо, пуговицы, салфетка, игрушки, шарик, чашка, блюдце, «облачко», бант, бабочки, бусины и т. д. Цветы из картона разных цветов.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

**-**Сегодня вас приглашает в свои владения Белая фея. Давайте сядем в волшебные сани, которые прислала для вас белая фея, и помчимся в Белую страну.

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи впередистоящему. Педагог набрасывает на них белый тюль, включает спокойную, но ритмичную музыку, берет за руку первого ребенка и тянет за собой всю цепочку, меняя темп и направление движения, преодолевая препятствия (пробегая между столами, перелезая через стул и т. д.). Вот мы и в Белой стране. Но сначала немного отдохнем после трудной дороги и успокоим дыхание. Закройте глаза. Дышим медленно и спокойно... Медленно и спокойно... Вдох... Выдох... Все тело расслабляется... Плечики опущены... Дышим животиком... Откройте глаза.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Посмотрим на предметы белрго цвета. Нравится ли вам этот цвет? Что вы чувствуете? Каким

вам кажется белый цвет? Теплым или холодным? Радостным или грустным? Активным или спокойным? Грубым или нежным? Праздничным или повседневным?

-Молодцы, вы очень хорошо ощутили этот цвет. Белый — цвет чистоты, удачи, добра и света.

Белый очищает, помогает преодолеть трудности, снять напряжение, расслабиться.

Он словно очищает дорогу тем, кто любит создавать что-то новое. Погрузившись сегодня в белый цвет, мы станем чуть-чуть добрее, красивее, сильнее и чище.

***\*Упражнение 2 «Узнай по описанию»***

-Сейчас мы будем составлять и загадывать загадки. Послушайте, как это делается.

Сначала педагог, а затем дети составляют короткие загадки-описания о разных предметах белого цвета, не называя их. Задача остальных детей — узнать предмет по описанию.

**Варианты:**

Белый, красивый, растет на лугу (ромашка).

Пушистый, с длинными ушками, хорошо прыгает (заяц).

Овальный, тяжеленький, очень твердый (камень).

Красивая, блестящая, из нее можно что-нибудь сшить (ткань).

***\*Упражнение 3 «Доброта»***

-В белой стране есть волшебный белый стул. Кто садится на него, тот сразу забывает обо всем

плохом. Волшебный белый стул очищает человека, делает его красивым, добрым и любящим. Кто желает увидеть свои самые лучшие качества?

Педагог выдвигает стул, покрытый белой тканью. Ребенок садится на стул и говорит о себе

что-то хорошее, отмечая свои достоинства и лучшие качества. Остальные дети добавляют.

***\*Упражнение 4 «Град»***

-Помните ли вы сказку «Снегурочка»?

-Чего больше всего боялась Снегурочка? (Огня.)

-А что любила Снегурочка? (Дождь, снег, град.)

-Послушайте отрывок из сказки.

«...Кончилась зима. Начало пригревать весеннее солнышко. А Снегурочка вдруг запечалилась. От

солнца прячется. Все бы ей тень да холодок, а еще лучше — дождик. Раз надвинулась черная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному».

-Сейчас мы тоже порадуемся граду вместе со Снегурочкой. Дети барабанят пальцами по жесткой поверхности до усталости. Затем потряхивают

кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев.

-Что чувствуют ваши пальчики? Боль, тепло, холод, покалывание, что-то приятное или

неприятное?

Педагог рассыпает по ковру крупные и мелкие бусинки (град) жемчужного цвета, включает спокойную музыку. Дети ходят по ковру и собирают бусинки в ладонь. Обязательное условие: поднимать только по одной бусинке и каждый раз, положив бусинку в ладонь, полностью выпрямляться. Потом дети садятся на ковер, рассматривают бусинки, любуются ими, пересыпают из одной ладони в другую и слушают, как постукивают бусинки друг о друга.

Дети поочередно пересчитывают свои бусинки вслух и формулируют итоговое предложение. Например: одна белая бусинка, две белые бусинки, три белые бусинки... У меня пять белых бусинок.

***\*Упражнение 5 «Родственные слова»***

Послушайте стихи и загадки, в которых встречаются «белые» слова, то есть слова-родственники, слова с общей частью «бел». Постарайтесь запомнить эти слова.

Белый на белом

Написал, где бегал.

Рыжая прочтет —

Белого найдет.

-Догадались, о ком идет речь? Какие «белые» слова вы запомнили?

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок,

Остался стебелек.

Что это? (Цветок, одуванчик.)

-Что он делает в поле? Как об этом говорит сам цветок? (Белею.)

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает, ложится.

-Какие «белые» слова вы запомнили?

И наутро снегом

Поле забелело,

Точно пеленою

Все его одело.

Белым-бело!

Белым-бело!

Всю землю снегом

Замело!

-Когда мы употребляем выражение «белым-бело»? (Всегда, когда очень-очень много белого цвета.)

Белый снег, белый мел,

Белый заяц тоже бел.

А вот белка не бела,

Белой даже не была.

-Назовите все «белые» слова.

-Теперь подведем итог и назовем все родственные слова с общей частью «бел» (белая, беляк, белянка, белить, побелить, забелить, белеет, побелка, беленький, белесый, белым-бело, Белоостров, белокочанная, белоснежная, белолицая).

***\*Упражнение 6 Сказка «Как бабочка собиралась на бал» (И.Пивоварова***

-Послушайте сказку о том, как одна белая бабочка собиралась на бал.

Пригласили белую бабочку на бал. Бабочка очень обрадовалась. Она полетела домой и стала выбирать самое нарядное белое платье.

И вдруг она вспомнила, что не спросила, где будет бал.

— Полечу к цветам, — решила Белая Бабочка. Она надела белое бальное платье и полетела на луг, где росли цветы.

— Скажите, пожалуйста, вы не знаете, где будет бал? — спрашивала Белая бабочка, перелетая с одного цветка на другой.

— Нет, — качали головками цветы, — мы не знаем...

Так Белая Бабочка и кружилась над цветами до самой осени в своем белом бальном платье, потому что цветов на лугу было много-много.

* Понравилась ли вам сказка?
* Куда пригласили белую бабочку?
* Как готовилась бабочка к балу?
* Попала ли бабочка на бал? Почему нет?
* Как искала бабочка место, где должен был проходить бал?
* Чем закончилась сказка?

***\*Упражнение 7 «На балу»***

-Хотите ли вы попасть на бал? Бал будет проходить на цветочной поляне. Приготовьтесь к превращению в белых бабочек. Чтобы попасть на бал, каждая бабочка должна выбрать цветок любимого цвета. Вот цветы, выбирайте. (Цветы из картона на подносе).

Педагог обращается к каждому ребенку с вопросом:

-Почему тебе понравился именно этот цвет?

**Варианты ответов:**

* Желтый: когда я смотрю на него, он меня радует.
* Розовый: он меня успокаивает.
* Голубой: он очень красивый.
* Желтый: он теплый, он светит, как солнышко.

-Музыка перенесет вас на цветочную поляну, но когда она остановится, вы снова

превратитесь в детей и окажетесь в детском саду.

Педагог включает красивую ритмичную мелодию и разбрасывает по ковру цветы из бумаги.

Перед тем как выключить музыку, педагог накрывает предметы белого цвета покрывалом (накидкой).

Итог занятия

-Вот мы и вернулись из путешествия по Белой стране.

-Понравилось ли вам заниматься с предметами белого цвета? Какое упражнение понравилось вам более всего? Что показалось трудным или неинтересным?

-Вы запомнили, что означает белый цвет? Это цвет чистоты, добра, надежды и света.

**3.Самовыражение в цвете «Белый цвет»**

Тема: Белый цвет. Аппликация из белой бумаги на цветном овале.

Материалы: Обрезки бумаги белого цвета, разноцветные овалы.

Задание: Выбрать овал любого цвета. Изобразить на нем сказочного героя, персонаж белого цвета, который попал в цветную страну. Дать ему имя.

Вопросы к детям после выполнения задания:

* Кто это?
* Как его зовут?
* Как он попал в (синюю, желтую, розовую...) страну?
* Зачем он появился в этой стране?
* Что он сказал жителям цветной страны?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Вот мы и вернулись из путешествия по Белой стране.

-Понравилось ли вам заниматься с предметами белого цвета? Какое упражнение понравилось вам более всего? Что показалось трудным или неинтересным?

-Вы запомнили, что означает белый цвет? Это цвет чистоты, добра, надежды и света.

**Занятие 13 «Синий цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы синего цвета: бруски, кубик, кусочки тканей, ленты, нитки, клубочек, цветы, сливы, пуговицы, игрушки, шарик, бант, птица, иллюстрации с изображением водоемов, неба, ягод, цветов и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

**-**Кто из вас знает, что такое счастье? Хотите ли вы быть счастливыми? Тогда пойдемте искать

синюю птицу счастья. Она живет в далекой синей стране. Педагог включает песню А. Макаревича «Синяя птица» или фрагмент музыкального спектакля для детей «За синей птицей» — место, еде повторяются слова «мы длинной вереницей идем за синей птицей. Идем за синей птицей мы длинной вереницей». Дети берутся за руки и под музыку проходят на ковер.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Расслабьте плечики, опустите свободно руки, расслабьте лицо, глаза, и посмотрите на предметы синего цвета. Попробуйте ощутить, какие чувства вызывает синий цвет и какое настроение он создает. Какой он? (Мягкий, нежный, добрый, грустный, спокойный, холодный.) Если дети затрудняются в описании цвета, то педагог дает им контрастные пары слов: спокойный или тревожный, успокаивающий или возбуждающий, горячий или холодный; мягкий или жесткий, веселый или грустный.

-Синий цвет успокаивает, помогает обрести терпение и мягкость, уменьшает чувство боли.

Синий цвет более глубокий и яркий по сравнению с голубым, а потому и действует он сильнее. Если вы ощущаете возбуждение, беспокойство и напряжение, то пообщайтесь с синим цветом, и он поможет вам успокоиться, замедлиться, охладить свои сильные эмоции.

***\*Упражнение 2***

-Посмотрите на предметы синего цвета и назовите самые, на ваш взгляд, красивые.

-Самый красивый здесь — синий василек.

-Самая красивая здесь — синяя ваза.

-Самое красивое здесь — синее облако.

-Самая красивая здесь — синяя пуговица…

***\*Упражнение 3 «Синее стихотворение»***

-В Синей стране можно услышать синие стихи, синие песни, синие сказки. Послушайте синее

стихотворение. Оно называется «Тень на снегу».

Лег сугробом белый снег,

На сугробе синий снег

Будто кто-то в синьке

Выпачкал ботинки.

А за домом на снегу —

Синий домик на боку.

А из синих труб над ним

Вьется струйкой синий дым.

Н.Полякова

* Как называется стихотворение?
* Почему домик на боку?
* Что в этом стихотворении синего цвета?
* Я еще раз прочитаю, а вы постарайтесь запомнить.

***\*Упражнение 4 «Синеет»***

-Послушайте предложение и найдите в нем родственников к слову «синий».

-На лесной полянке синеют колокольчики.

-Какое родственное слово вы услышали? (Синеют.)

-Попробуем составить несколько предложений по картинкам со словами «синеет» или «синеют».

Детям поочередно предлагаются картинки и иллюстрации с изображением неба, моря, ягод черники и винограда, васильков и колокольчиков. Дети составляют предложения.

* На ветках синеет виноград.
* В поле синеют васильки.
* В лесу синеют ягоды черники.
* На горизонте синеет небо.
* На высоком дереве синеют сливы.

***\*Упражнение 5 «Сливы»***

Отгадайте загадку: на сучках висят шары, посинели от жары.

* Что это(Сливы.)
* Как вы догадались?
* Почему они посинели от жары?
* Какое еще родственное слово прозвучало в загадке? (Посинели.)

-А сейчас наши пальчики пойдут в сад за синими сливами. Приготовьте пальчики левой руки.

Когда один пальчик работает, другие собраны в кулачок.

Палец толстый и большой Дети ритмично сгибают большой палец.

В сад за сливами пошел.

Указательный с порога. Вытягивают вперед указательный

Указал ему дорогу.

Средний палец — самый меткий, Средним пальцем имитируют сбивание слив с ветки.

Он сбивает сливы с ветки.

Безымянный поедает, Подносят к губам безымянный палец

А мизинчик — Мизинчиком выполняют вращательное

Господинчик движение на ладони правой руки

В землю косточки сажает.

Л. Яхнин

***\*Упражнение 6 «Синеглазый»***

-Я предлагаю вам еще одну загадку.

Как зовут меня, скажи.

Часто прячусь я во ржи,

Скромный полевой цветок,

Синеглазый... (василек)

* Какое слово употребил автор для описания василька? (Синеглазый.)
* Почему он назвал василек синеглазым?
* Про кого еще можно сказать «синеглазый»? (Про человека, у которого синие глаза.)

-Немного потанцуем. Пока звучит музыка, вы танцуете. Как только музыка остановится, вы тоже должны остановиться и посмотреть друг другу в глаза. Узнайте, какого цвета глаза у ваших товарищей.

Педагог включает музыку и во время танца несколько раз ее останавливает.

-Теперь садитесь, успокоим дыхание... Медленный вдох «животиком» и спокойный выдох...

Вдох... Выдох... Хорошо.

* У кого из детей синие глаза? (У Вити.)
* Как можно сказать про Витю?

(Синеглазый мальчик.)

* У кого серые глаза? (У Тани.)
* Кто скажет про Таню! (Таня —

сероглазая девочка.)

* У кого голубые глаза? ,

***\*Упражнение 7 «Синяя птица»***

-Много в Синей стране прекрасных синих предметов, удивительных синих цветов и роскошных деревьев, но самое чудесное в Синей стране то, что живет в ней сказочная синяя птица. Это птица счастья. Мнргае люди и даже некоторые звери пытались найти синюю птицу счастья, но редко кому удавалось это сделать. Трудно найти птицу счастья, не каждому она показывается. Но те редкие счастливцы, которым удалось ее увидеть, навсегда обрели покой в душе и счастье в жизни. Отныне все у них получается легко и просто, и все их мечты чудесным образом исполняются.

-Немного пофантазируем. Вот птица счастья. (Педагог показывает синюю птицу-игрушку или силуэт из картона.) А любые синие предметы могут превращаться во что угодно: лента—в речку, кубики — в горы, кусочек ткани — в море.

-Подумайте, где живет в Синей стране птица счастья, выберите соответствующий предмет, поместите туда птицу и расскажите, где она живет. Попробуйте объяснить, почему она выбрала именно это место.

* Синяя птица живет на синей горе (синяя ваза). Ей нравится жить высоко, оттуда она все

видит.

* Синяя птица живет на синем дереве (карандаш).У нее там дупло, в котором она живет.
* Синяя птица живет у моря (синяя ткань). Ей нравится летать над водой.

-Молодцы. Вы замечательно пофантазировали. Как вы думаете, что же такое счастье? Почему

все люди хотят быть счастливыми?

**3.Самовыражение в цвете «Синяя птица»**

Тема: Синий цвет. Птица счастья. Рисование с элементами аппликации (синяя птица).

Материалы: Вырезанные из синей бумаги птицы разного размера и формы, краски, кисти, клей.

Задание: Выбрать птицу, наклеить на лист бумаги, а потом сочинить и нарисовать сказку, в

которой какой-то герой (человек, животное, птица, рыба и др.) идет искать птицу счастья. Нарисовать, кто или что встречается на его пути и как он преодолевает какие-то трудности и препятствия.

Вопросы к детям после выполнения задания:

* Ты можешь сразу рассказать историю про героя, который ищет птицу счастья или хочешь,

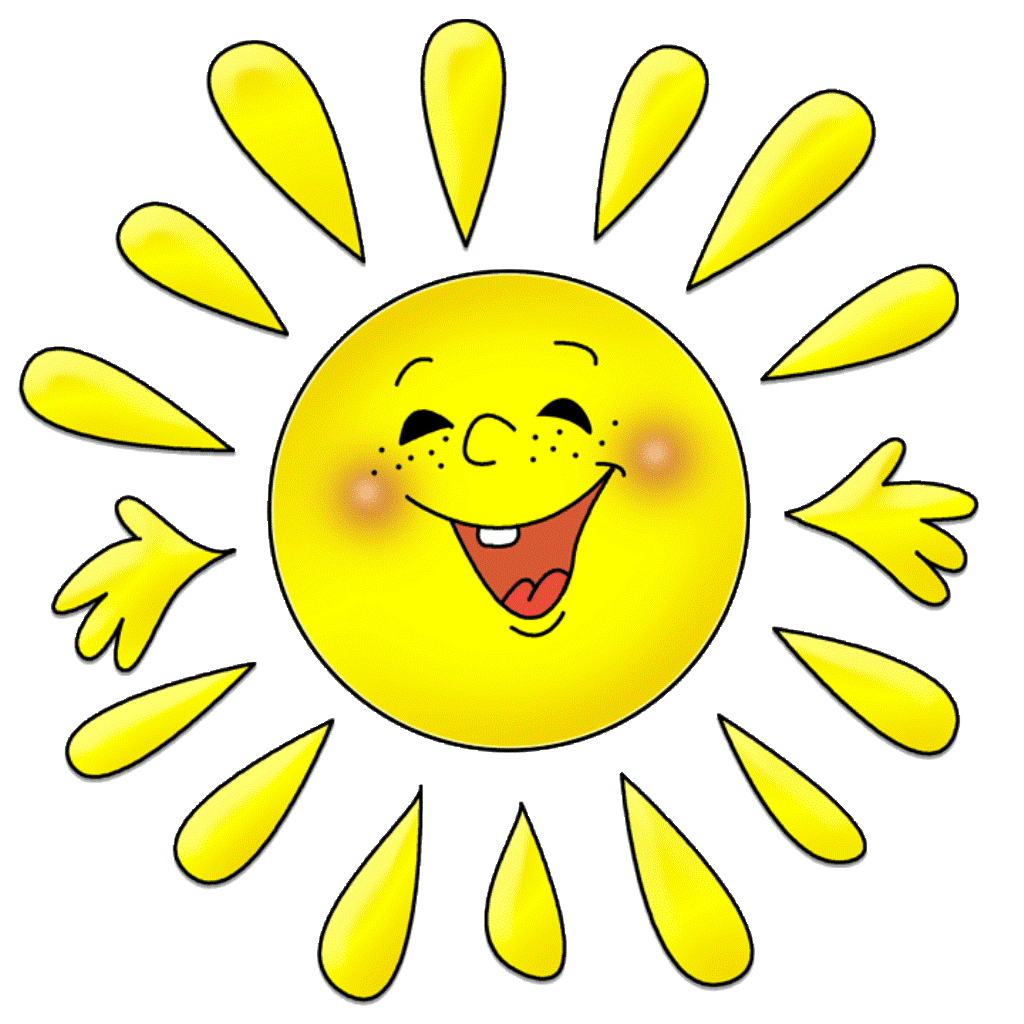
чтобы я задавала тебе вопросы?

* Где живет синяя птица счастья?
* Почему она выбрала это место?
* Какой герой ищет птицу счастья? Это ты сам или кто-то другой?
* Зачем он ищет синюю птицу?
* Какие препятствия встречались ему в пути?
* Нашел ли он синюю птицу?
* Сбылось ли его желание?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Наше занятие подошло к концу, но мы не прощаемся с синей птицей. После небольшого перерыва мы порисуем и еще немного помечтаем о счастье, которое может дать нам синяя птица.

**Занятие 14 «Жёлтый цвет»**



**Оборудование и материалы:**

Предметы желтого цвета: «колобок» — мячик, листья и цветы из бумаги, лента, бант, игрушки,

ткани, шарик, брусок, клубки, «солнце» из бумаги, пуговицы, карандаш, пластилин, карточки с изображением разных эмоциональных состояний, кукла-цыпленок, карточки с наклеенными бабочками, цветик-семицветик из бумаги, разноцветные игрушки и предметы.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

-Мы с вами уже много путешествуем по цветных! странам. Посмотрите на волшебный цветок

(цветик-семицветик). Он поможет вам вспомнить, в каких цветных странах мы побывали. В каких?

-Сегодня мы еще раз отправимся в путешествие по желтой стране. И поможет нам лепесток какого цветка? (Желтого.) Нужно оторвать лепесток и сказать волшебные слова. Кто мне поможет? (Педагог приглашает одного из детей.)

-Ты остаешься стоять здесь, а остальные ребята садятся на ковер, закрывают глаза и слушают

волшебные слова.

Ребенок:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг;

Возвращайся, сделав круг

Лишь коснешься ты земли —

Быть по-моему вели.

Вели перенести нас в Желтую страну.

Педагог снимает покрывало с предметов желтого цвета, а дети открывают глаза.

-Вот мы и в Желтой стране. В этой стране все желтое-прежелтое. Здесь живут желтые люди,

растут желтые растения, летают желтые птицы и светит желтое солнце.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Посмотрите на предметы желтого цвета.

* Вам нравится желтый цвет?
* Чем он вам нравится?
* Какой он? (Радостный, веселый, красивый, горячий, жаркий, солнечный, теплый, легкий...)
* В каких случаях нам помогает желтый цвет?

Желтый цвет дает новые силы, когда мы болеем.

Желтый цвет помогает, когда мы грустим. Он дает радость.

Желтый цвет помогает нам хорошо думать.

Желтый цвет помогает правильно говорить.

***\*Упражнение 2 «Звук Ж»***

* Какой первый звук в слове «желтый»? (Звук «ж».)
* Какой это звук? (Согласный, звонкий, твердый.)
* Назовите жителей Желтой страны, в названии которых звук «ж» стоит на первом месте.

(Желтая жаба, желтый жук, желтый жираф...)

* Назовите жителей Желтой страны, в названий которых звук «ж» стоит в середине слова.

(Желтая лужа, желтая, одежда, желтая лужайка...)

***\*Упражнение 3 «Он, она, оно, они»***

-Недавно в Желтой стране появился желтенький цыпленок. Он совсем молоденький, но

познакомился уже со многими жителями Желтой страны. Желтый цыплѐнок сейчас назовет вам всех, кто с ним познакомился. Слушайте внимательно:

Желтое дерево, желтая машина, желтый платье, желтый карандаш, желтая клубок, желтое пуговица, желтая кошка, желтая цветок.

Дети замечают ошибки и сразу исправляют

-Назовите цыпленку только те предметы, про которые можно сказать «оно». (Желтое небо, облако, платье, дерево, перо, одеяло, здание.)

-Какие желтые овощи растут в Желтой стране? (Желтая репа, брюква, тыква, желтый перец, лук, кабачок.)

-Какие желтые фрукты растут в Желтой стране? (Лимон, яблоко, груша, банан, слива.)

-В Желтой стране растет много желтых цветов. Каких желтых цветов много в Желтой стране?

(Много желтых одуванчиков, ромашек, лилий, роз, кувшинок, нарциссов, лютиков, мимоз, ноготков, тюльпанов.)

***\*Упражнение 4 «Бабочка»***

-А над цветами порхали желтые бабочки. Давайте покажем, как они порхали.

Дети соединяют обе руки ладонями внутрь от кончиков пальцев до локтей, а затем разъединяют

только ладони, максимально отводя их в стороны. Упражнение выполняется под счѐт «один-два, один-два» медленно с напряжением в мышцах рук.

-Устали? Потрясите кистями, расслабьте руки.

-А некоторые бабочки даже залетали в дома желтых жителей. (Педагог выдает каждому

ребенку индивидуальную карточку с наклеенными бабочками.) Посчитайте, сколько бабочек залетело в ваш дом. (В мой дом залетели четыре желтые бабочки, в мой дом залетели семь желтых бабочек и т. д.)

***\*Упражнение 5 «Танец жёлтых жителей»***

-В Желтой стране всегда сияло желтое солнце. Жители Желтой страны радовались солнцу и танцевали. Но иногда очень редко, прилетал темный дракон и закрывал солнце своими широкими крыльями. Тогда все жители Желтой страны замирали в неподвижности.

-Сейчас вы будете жителями Желтой страны, можете выбрать любой предмет и сказать, кем вы будете в Желтой стране. (Я буду желтым ветерком, я буду желтой феей и т. д.)

Пока звучит музыка, дети танцуют; останавливается — дети замирают.

-А сейчас спокойно подышим.

***\*Упражнение 6 Перевирание сказки «Колобок»***

-Вы хорошо поработали и, наверное, устали. Теперь вы отдохните, а я расскажу вам сказку про

Колобка. (Педагог намеренно искажает сказку. Если дети замечают и исправляют ошибку, взрослый ссылается на свою забывчивость и принимает версию детей.)

Жили-были старик и старуха. Была у них внучка Аленушка. (Не было.) Вот и говорит старуха старику (старик старухе): Испеки мне, бабка, пирожок (колобок).

«А из чего печь, — говорит старуха, — масла-то нет» (муки нет). «А ты по сусекам поскреби, по коробу помети, вот и наберешь муки горстки две». Так старик (старуха) и сделали. Замесила старуха тесто... -Посмотрите, ребята, кто к нам пожаловал. (Педагог выкатывает желтый мяч.)

-Кто это? (Колобок.)

-Зачем он к нам прикатился? (Поиграть, позаниматься с нами.)

***\*Упражнение 7 «Путешествие колобка»***

-Давайте попробуем сочинить свою историю о том, как путешествовал желтый Колобок по Желтой стране.

-Посмотрите, вот желтая дорожка. А это желтые предметы, которые могут быть чем угодно. Чем может быть в желтой стране желтый карандаш? (Бревном, ручейком, упавшим деревом, мостиком.)

-Чем может быть желтая коробочка? (Горкой, камнем, домиком.)

-Чем может быть желтое кольцо? (Норой, пещерой, ямкой, гнездом.)

-А теперь посмотрите на эти разноцветные игрушки и предметы. Некоторые из них появятся в

Жѐлтой стране и встретятся с Колобком. Выберите себе любую игрушку или предмет.

Ребенок берет колобок, катит его по дорожке, преодолевая препятствия, и обговаривает все действия колобка.

Жил-был желтый Колобок. Покатился он однажды по желтой дорожке и увидел желтую речку. Перекатился желтый Колобок через желтую речку и закатился! в желтую ямку. «Ой, как тут темно», — сказал желтый Колобок и выкатился из ямки. Покатился желтый Колобок дальше и увидел желтую горку.

Закатился Колобок на желтую горку и посмотрел по сторонам. Видит — на желтой дорожке сидит зеленый лягушонок. Скатился Колобок с горки и подкатился к зеленому лягушонку.

(Педагог берет на себя роль Колобка и общается с каждым из «разноцветных гостей», появив-

шихся в Желтой стране )

Колобок. Ты кто?

Лягушонок. Я зеленый лягушонок.

Колобок. Как ты оказался в Желтрй стране?

Лягушонок. Я скакал, скакал по зеленой дорожке, и не заметил, как оказался в Желтой стране.

Колобок (обращаясь к следующему гостю). А ты кто?

Черное перо. Я Черное перо.

Колобок. Как ты оказалось в Желтой стране?

Перо. Черная птица пролетала над Желтой страной и обронила меня. Так я и оказалось в вашей стране.

«Колобок» продолжает беседовать с каждым гостем Желтой страны, а затем педагог

предлагает детям разместить своих героев в том месте Желтой страны, которое им больше всего понравилось.

***\*Упражнение 8 «Фотография»***

-Колобок прислал свои фотографии. Давайте посмотрим, в каком настроении был Колобок, когда фотографировался. (Педагог поочередно предъявляет детям карточки с изображением различных эмоций: печали, гнева, радости, удивления, страха. Дети определяют эмоцию и придают лицу соответствующее выражение.)

-Посмотрите, какое настроение у Колобка? (Грустное.)

-Покажите, как вы умеете грустить.

**3.Самовыражение в цвете «Жёлтый колобок»**

Тема: Желтый цвет. Путешествие желтого колобка. Рисование красками.

Задание: Сочинить и нарисовать сказку о путешествии желтого колобка.

Вопросы к детям после выполнения задания:

* Где жил желтый колобок?
* Что его окружало?
* О чем он мечтал?
* Куда покатился желтый колобок, чтобы исполнить свою мечту?
* Что встретилось ему в пути?
* Достиг ли он своей цели?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Наше путешествие подошло к концу, и пора нам возвращаться в детский сад. Какой лепесток из волшебного цветка мы выберем, чтобы вернуться в детский сад? Какого цвета детский сад, как вы думаете? Один из детей отрывает волшебный лепесток и произносит слова: Лети, лети, лепесток...

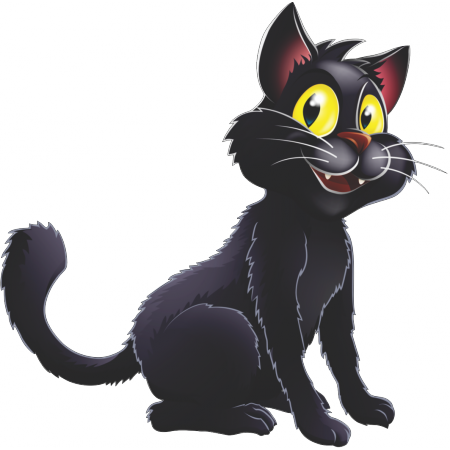
Вели перенести нас в детский сад.

-Понравилось ли вам заниматься с предметами желтого цвета? Какое упражнение понравилось вам более всего? Что показалось трудным? Что неинтересным?

-Вы запомнили, что означает желтый цвет? Это цвет радости и тепла. Он вселяет в нас новые

силы, помогает преодолеть грусть и печаль.

**Занятие 15 «Чёрный цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы черного цвета: кусочки тканей, ленты, нитки, клубочек, цветы, перья, пуговицы, игрушки, шарик, иллюстрации, открытки, кукла-фея в черном наряде, и др.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

**-**Фея ночи (кукла в черном наряде) приглашает вас сегодня в царство черного цвета,"

-Кто из вас любит черный цвет? Почему? Кто не любит черный цвет? Почему?

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Расслабьтесь и попробуйте почувствовать, какое настроение вызывает черный цвет. Какой он? (Темный, мрачный, спокойный, горячий, сильный, грубый, тяжелый, страшный),

-Почему он кажется вам страшным? (Ночью, когда просыпаешься, темно, страшно, ничего не

видно; может, кто-то прячется...)

-Представьте себе, что темнота и ночь навсегда исчезли, а остались лишь день и свет.

-Хорошо это или плохо?

-Почему хорошо? (Можно все видеть; больше играть и бегать.)

-Почему плохо? (Если ложишься спать, свет может помешать)

-Фея ночи желает вам сообщить, что черный цвет также необходим человеку, как и любые другие цвета. Черный цвет несет глубокий покой и отдых, восстанавливает силы. Темнотой даже лечат нарушение зрения. Черный цвет — это тайна и неизвестность. Этот цвет часто связывают со смертью. Не следует так бояться этого слова и этого явления. Мы живем в мире, где все когда-нибудь умирает, но, умирая, возрождается снова.

-Что нужно сделать, чтобы вырос цветок?

-Правильно, посадить в землю семечко. Семечко уходит в землю, в темноту, оно умирает. И лишь когда умирает семечко, из него вырастает цветок. Семечко превращается в цветок.

-Если вы сумеете преодолеть боязнь чего-то страшного, если вы сумеете принять темноту (черный цвет), то тогда тьма превратится в свет, а страшное — во что-то удивительное и красивое.

-Так случилось в сказке «Аленький цветочек». Когда девушка полюбила безобразное страшное чудище, оно превратилось в прекрасного принца.

**\*Упражнение 2 «Определить предмет по местонахождению»**

-Не хотите ли вы потренировать свое внимание? Сейчас я буду называть местонахождение какого-нибудь предмета черного цвета, а вы попробуйте определить, что это за предмет.

* Этот предмет находится в правом верхнем углу. Что это?
* Этот предмет лежит между черным цветком и черной лентой. Что это?
* Этот предмет лежит слева от черной машины. Что это?
* За этим предметом находится большая пуговица. Что это за предмет?

**\*Упражнение 3 «Пёрышки»**

-Фея Ночи принесла для каждого из вас черное перышко. Погладьте своим перышком ладонь... каждый пальчик... медленно, легонько... другую руку. Что вы чествуете?

-Погладьте личико: лоб... щеки… подбородок... нос... Что вы ощущаете?

-Теперь подуем на перышко легко и длительно... на одном выдохе... Щеки не надуваем, а губы

чуть-чуть вытягиваем вперед... Хорошо.

-Как, по-вашему, прикосновение перышка помогает телу расслабиться? Почему помогает?

**\*Упражнение 4 «Сон»**

-Сейчас фея Ночи коснется каждого из вас волшебным пером, и вы уснете. Как только вы почувствуете мягкое прикосновение, пера, сразу же закройте глаза, расслабьте личико, плечи, руки и постарайтесь увидеть темноту, черную-черную ночь или черное-черное небо... А теперь смотрите «сон». Сейчас на черном фоне что-то появится. Это может быть любая картина, любой человек или предмет, какое-то воспоминание... На черном фоне может появиться что угодно. Это ваш сон.

-А теперь «проснитесь», откройте глаза... потянитесь... и расскажите, что вы увидели «во сне».

**\*Упражнение 5 «Если бы я был художником»**

-Представьте себе, что вы художник. У каждого из вас в руке черный карандаш.

-Что бы вы раскрасили в черный цвет?

-А что, по-вашему, не следует рисовать черным цветом?

-Послушаем песню «Черный карандаш» в исполнении

А. Буйнова и обратим внимание на то, что именно, по мнению авторов песни, не следует красить в черный цвет (небо голубое, белый снег, дождь).

Для прослушивания педагог предлагает только первый куплет и припев.

-А теперь немного подвигаемся и потанцуем в ритме этой песни.

После танца все садятся, успокаивают дыхание, расслабляются.

**\*Упражнение 6 «Чудище»**

-В начале занятия я упоминала сказку Аксакова «Аленький цветочек». Давайте немного

поиграем, вспомнив еще раз эту сказку.

-Кто хочет стать чудищем, которого полюбила прекрасная девушка?

Ребенок-«чудище» ложится на пол, подтянув к животу колени и обняв руками голову.

Педагог накрывает «чудище» черной тканью. Дети по очереди нежно поглаживают «чудище» по спине и говорят ему ласковые слова «Я люблю тебя, мой желанный друг».

После этого педагог цитирует слова сказки: «И только таковы слова она вымолвила, как заблестели молнии со всех сторон, затряслась земля от грома великого, и на ее глазах чудище безобразное в прекрасного принца обернулось».

**\*Упражнение 7 «Преображение»**

Ребенок-«чудище» встает, сбрасывает ткань, с достоинством выпрямляется, слегка разводит в

стороны руки и широко улыбается.

Остальные дети выражают удивление восхищение. «Принц» по очереди обнимает каждого ребенка.

Педагог говорит: «Обнял тут принц свою возлюбленную и сказал слово ласковое: "Полюбила ты меня, красавица ненаглядная в образе чудища безобразного за мою добрую душу и любовь к тебе; полюби же меня теперь в образе человеческом. Будь моей невестой желанной"»

**3.Самовыражение в цвете «Чёрный цвет»**

Тема: Черный цвет. Аппликация из цветной бумаги на черном фоне.

Материалы: Крупные и мелкие обрезки цветной бумаги.

Задание: Составить картинку из обрезков цветной бумаги и рассказать, что получилось.

Вопросы к детям после выполнения задания:

* Что это? Кто это?
* Почему ты взял бумагу такого цвета (красного, синего...)?

Можешь ли ты составить историю или сказку по своей работе?

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

-Наше занятие подошло к концу. Попрощайтесь с феей Ночи. Что вам понравилось на нашем

занятии больше всего? Что нового вы узнали? Чему научились?

**Занятие 16 «Золотой цвет»**



**Оборудование и материалы:** Предметы золотого цвета: рыбка, яблоко, птица, ключ, месяц, бант, бумага, украшения (бижутерия), звезды, игрушки.

**Приветствие**

***Игра «Именной круг»***

Здравствуйте, ребята! Я передам мяч тому, кто стоит слева от меня, и назову свое имя. А потом вы будете передавать мяч и называть свои имена.

***\*Упражнение «Расслабление с фиксацией на дыхании»***

**2.Погружение в цвет**

-Сегодня нас ждет встреча с удивительно красивой и волшебной страной золотого цвета. Дверь в эту страну откроет золотой ключик. Вот он. (Педагог берет ключ, сделанный из золотой бумаги.)

-Кто поможет мне? Надо повернуть ключ вправо три раза, и тогда дверь откроется.

Один из детей медленно поворачивает ключ, а педагог снимает покрывало с предметов золотого

цвета.

***\*Упражнение 1 «Ощущение цвета»***

-Нравится ли вам золотой цвет? Чем он вам нравится?

-Какой он? (Яркий, красивый, блестящий, сверкающий, добрый, праздничный, нарядный,

сильный...)

Да, золотой цвет обладает силой и властью, он может преодолеть любые препятствия. Золотой очень уверенный и решительный в действиях. Часто этот цвет встречается в сказках. Он символизирует несметные сокровища, которые герой может получить, лишь пройдя трудные испытания. Золотой цвет в сказке может открыть самые недоступные и надежно запертые двери. Золотой цвет распространяет любовь и мудрость. Говорят, что золото — это застывшие капли солнечного света. Именно из-за родства с солнцем золотой несет тепло, жизнь и радость/Он хороший помощник сильным людям, а вот слабые и безвольные могут не справиться с той силой, которую излучает золотой цвет. Поэтому тем, кто желает владеть золотом, следует стать сильным и мужественным.

***\*Упражнение 2 «Чем похожи»***

-Посмотрите на предметы золотого цвета и найдите среди них два, чем-то похожих друг на Друга. Ну, например, чем похожи золотая черепашка и золотое яйцо? Дети. Золотая черепашка и золотое яйцо — овальной формы.

-У золотой черепашки есть защита: панцирь, в который она прячется. У золотого яйца тоже есть защита — скорлупа.

-А чем отличаются золотая черепашка и золотое яйцо?

Дети. У черепашки есть голова, лапки, хвост, а у яйца ничего нет.

Черепашка умеет ходить, а золотое яйцо—только катиться.

У черепашки толстый панцирь, а у яйца — тонкая скорлупа.

Аналогично сравниваются другие предметы золотого цвета. Например, яблоко — пуговица,

колпачок — бутылочка, рыбка — птица, ключ — заколка, шарик — монета.

***\*Упражнение 3 «Вспомним сказки»***

-Я предлагаю вам припомнить разные сказки, в которых встречается золотой цвет. А чтобы вам было легче, я прочитаю отдельные кусочки. (Стихи могут читать и дети, если заранее их выучили.) Все эти отрывки взяты из разных сказок одного автора — Александра Сергеевича Пушкина.

Начнем со сказки «Руслан и Людмила».

У лукоморья дуб зеленый,

Златая цепь на дубе том,

И днем и ночью кот ученый

Все ходит по цепи кругом.

-Какой «золотой» предмет встречается в этих строчках? (Цепь.) Как о ней говорит автор? (Златая цепь.)

-Следующие два отрывка будут из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях».

И к царевне наливное,

Молодое, золотое,

Прямо яблочко летит.

-Назовите «золотой» предмет (Золотое яблочко.)

-Что имел в виду автор, когда называл яблочко «золотым»?

-Оно действительно из золота? (Нет, оно желтое, а желтый цвет иногда называют золотым, так как эти цвета похожи).

Месяц, месяц, мой дружок,

Позолоченный рожок,

Аль откажешь мне в ответе?

Не видал ли где на свете .

Ты царевны молодой?

-Какими словами Пушкин описал месяц? («Позолоченный рожок».)

-А вот строки из «Сказки о царе Салтане...».

Ель растет перед дворцом,

А под ней хрустальный дом;

Белка там живет ручная,

Да затейница какая!

Белка песенки поет

Да орешки все грызет,

А орешки не простые,

Все скорлупки золотые,

Ядра — чистый изумруд;

Слуги белку стерегут...

-Какие «золотые» предметы встречаются в этом фрагменте? (Золотые скорлупки.)

***\*Упражнение 4 «Родственники»***

-У слова «золото» есть много родственников с общей частью «золот» или «злат» (старинное слово, чаще всего встречается в сказках). Давайте назовем этих родственников (золотой, позолота, позолоченный, золоченый, золотистый, золотинка, золотишко, злато, золотодобытчик, Златовласка)

***\*Упражнение 5 «Занятие старика»***

-Сейчас мы побываем еще в одной сказке Пушкина. В «Сказке о рыбаке и рыбке». И порыбачим вместе со стариком в синем море.

Раз он в море закинул невод,

Пришел невод с одною тиной. ,

-Что такое невод? (Сеть.) Давайте забрасывать невод. Закинуть надо далеко, а невод тяжелый.

Ноги слегка согнуты в коленях, одну поставьте чуть впереди. Поднимаем тяжелый невод, напрягая руки. А теперь бросаем его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки. Отдыхаем. Посмотрите, насколько легче

стало рукам, ногам, телу.

Он в другой раз закинул невод, —

Пришел невод с травою морскою.

Дети «забрасывают невод» во второй раз.

В третий раз закинул он невод, —

Пришел невод с одною рыбкой,

С не простою рыбкой — золотою.

Дети «забрасывают невод» в третий раз.

Ведущий демонстрирует «золотую рыбку» из бумаги.

Как взмолится золотая рыбка!

Голосом молвит человечьим:

«Отпусти ты, старче, меня в море,

Дорогой за себя дам откуп:

Откуплюсь чем только пожелаешь.»

Удивился старик, испугался:

Он рыбачил тридцать лет и три года

И не слыхивал, чтоб рыба говорила.

***\*Упражнение 6 «Просьба золотой рыбки»***

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «старик», другой — «рыбка». «Рыбка», обращаясь к «старику», с мольбой в голосе произносит: «Отпусти ты, старце, меня в море». «Старик»

изображает глубокое удивление (широко открывает глаза, поднимает брови, приоткрывает рот, а руки разводит в стороны). Затем пары меняются ролями. Пары работают по очереди. Пока сценку разыгрывает одна пара, другие наблюдают.

Отпустил он рыбку золотую

И сказал ей ласковое слово:

«Бог с тобою, золотая рыбка!

Твоего мне откупа не надо;

Ступай себе в синее море,

Гуляй там себе на просторе.

***\*Упражнение 7 «Рыбка»***

Уплыла рыбка в синее море,

Лишь хвостом по воде плеснула...

-Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будет только кисть руки. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна рука, другая... Быстрее, быстрее… теперь можно отдохнуть.

Свесили кисти рук, расслабили. Что ощущаете.

Упражнение повторяется 3-4 раза.

***\*Упражнение 8 «Таинственные двери»***

-Был в Золотой стране один загадочный золотой замок. И была в этом замке таинственная золотая дверь. Никто не знал, что находится за этой дверью, потому что ключ от нее давно был утерян. Но однажды появился в Золотой стране таинственный незнакомец, а в руках у него был золотой ключ как раз от этой двери. Открыл незнакомец золотую дверь и увидел...

-Как вы думаете, что увидел незнакомец за дверью? (Дети передают друг другу золотой ключ и поочередно рассказывают, что мог у видеть незнакомец за дверью.)

**3.Самовыражение в цвете «Таинственные двери»**

Тема: Золотой цвет. Таинственные двери. Рисование с элементами аппликации (золотая дверь).

Материалы: Двойная золотая бумага (то есть обратная сторона из простой бумаги), ножницы, клей,

краски, кисточки.

Задание: Вырезать из золотой бумаги дверь, наклеить на белый лист и нарисовать то, что увидел за

дверью незнакомец. Незнакомцем может быть кто угодно: человек, животное, птица, сказочный герой, игрушка. Сочинить сказку по своей работе.

**4.Рефлексия. Итог занятия.**

После того как последний ребенок выполнит задание, педагог берет золотой ключ и говорит:

-А когда мой незнакомец открыл золотую дверь, то увидел там мальчиков и девочек из детского сада № ... Он понял, что они путешествовали по золотой стране и уже немного устали. Поскольку незнакомец был волшебником, он попросил детей закрыть глаза (дети закрывают глаза), произнес волшебные слова (педагог произносит волшебные слова и накрывает покрывалом «золотые» предметы), и все дети оказались в своем родном детском саду. Откройте глаза и скажите, понравилось ли вам наш путешествие.

Что показалось самым интересным? А самым трудным? Самым приятным?