

*Психологический тренинг для детей
старшего дошкольного возраста
«Мы все разные, мы все
удивительные»*



Составитель: педагог-психолог
МБДОУ №561 Новикова Т.Г.

Цель: развитие коммуникативной и личностной сфер, формирование навыков сотрудничества между детьми.

Задачи:

- позитивно настроить детей на совместную работу в группе;
- способствовать развитию у детей умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;
- формировать у детей уверенность в себе, повышать социальный статус каждого ребенка;
- способствовать снятию мышечного напряжения.

Оборудование: «волшебная коробочка», предметные картинки, разрезанные пополам, градусник из бумаги большого размера, цветные карандаши, «Мешок грусти», Смайлики веселого настроения, 2 сосуда: один темный с водой, другой светлый радостный без воды.

Ход занятия

1 этап. Организационный.

Ритуал приветствия. Приветствие: «Здравствуй, друг!»

Дети стоят в кругу, психолог достает «волшебную коробочку» и просит детей достать по одной карточке. У каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки. Задача детей найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы, дети приступают к приветствию:

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

Ведущий. Чтобы наша встреча прошла интересно, предлагаю поделиться друг с другом хорошим настроением. Назовите причину, почему у человека может быть замечательное настроение. (Дети высказывают предположения).

Упражнение «Настроение в кармашке». Дети сидят полукругом. Один ребенок выходит и произносит слова:

Утром рано поутру, в детский садик я иду.

И в кармашке я с собой настроение несу.

Далее ребенок изображает мимикой и позой свое настроение. Дети отгадывают настроение ребенка.

(если ребенок изобразил грустное настроение, то его настроение помещают в «мешок грусти»)

Упражнение «Градусник настроения».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Ведущий. Посмотрите внимательно – что здесь изображено? Верно, это градусник. А для чего он нужен? Правильно, для измерения температуры, но мы сегодня вместе с вами нарисуем необычный градусник – это градусник нашего настроения. Вы должны выбрать карандаш, цвет которого характеризует ваше настроение. Закрасим половину градусника тем цветом, который вы выбрали, - это будет означать, что ваше настроение в начале занятия было именно таким. Хорошо, спасибо!

2 этап. Мотивационный.

Сегодня я приглашаю вас в страну «Хорошего настроения». Но что бы попасть туда, давайте соберем с вами чемодан в дорогу.

Упражнение «Чемодан»

Цель: развитие навыков общения

Представьте, что в центре нашего круга стоит чемодан, который мы собираем в дорогу. Только в наш необычный чемодан мы по очереди будем «класть» то, что хотим пожелать каждому из нас. Например, я кладу в наш чемодан улыбку, хорошее настроение, здоровье (радость, любовь, дружбу) и т. д.

3 этап. Практический

Закройте глаза и представьте, что вы оказались в магазине зеркал. Открывайте глаза. Бывали в таком? Магазине, где продаются разные зеркала: маленькие, большие, круглые, квадратные – разные. Я выбираю водящего – он будет покупателем, а все мы – зеркалами. А что делает зеркало? Верно, отражает нас и наши действия.

Упражнение «Зеркала»

Цель: развитие наблюдательности и невербальных средств общения

Задача ведущего – показывать какое-либо движение. Говорить при этом нельзя! А мы все зеркала – должны повторять его движения! По моему

хлопку водящий выбирает другого участника, который становится новым водящим. Начали!

Динамическая пауза «Сороконожка»

Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, идет змейкой. Главная задача детей – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

Давайте приведем себя в порядок. (Выполняется легкий массаж.) Нежно погладьте свое лицо — лоб, щеки, подбородок и встряхните руки. Теперь погладьте свои руки от плеча до пальцев и встряхните руки. Повернитесь к своему соседу справа и проведите руками по его спине от плеч до поясницы и встряхните руки. Теперь мы готовы продолжить наше путешествие.

Игра «Сосуд слез».

Посмотрите, у нас на пути оказался какой-то сосуд, да это же «Сосуд слез». В жизни бывают случаи, когда люди плачут не только от горя и печали, но и от радости.

Давайте совершим маленькое чудо: освободим сосуд печальных слез и наполним сосуд «слезами радости».

Вставайте цепочкой, я буду наливать воду из сосуда «слез печали», затем будем передавать стаканчик со слезами, стараясь не пролить ни капли, и наполним сосуд «слезами радости». (Воды в сосуде на стаканчика, педагог сам наливает воду в стаканчик из первого сосуда, а дети передают друг другу и улыбаются, последний ребенок переливает воду в яркий сосуд и возвращает стаканчик по цепочке назад) .

Вот он сосуд со слезами радости! Молодцы ребята, что вы такие радостные и у вас хорошее настроение.

Игра «Ледышки и веснушки». Этюд на физическое (мышечное) расслабление.

Вам надо поделиться на две команды – одна команда «ледышек», а вторая команда «веснушек»! Встаньте напротив друг друга и посмотрите внимательно – запомните членов своей команды. По моей команде «Начали!» все медленно и свободно перемещаются по комнате, не толкая друг друга. Затем, когда я хлопну в ладоши, «ледышки» должны замереть на месте в той позе, которую они приняли в момент хлопка. «Веснушки» продолжают перемещаться по комнате кружась. Когда я хлопну в ладоши два раза – замирают «веснушки», двигаться начинают «ледышки». Не перепутайте, следите за количеством хлопков: один – приводит в движение «веснушек», а два – «ледышек». Молодцы!

4 этап. Рефлексивный

Выбирайте снова карандаш, цвет которого характеризует ваше настроение. Закрашивайте оставшуюся часть градусника настроения.

Вот и закончилось наше путешествие по стране «Хорошего настроения».

Какое у вас сейчас настроение?

Что вам сегодня больше всего понравилось?

Что помогло нам создать хорошее настроение? (верные друзья, товарищи, улыбка, интересное совместное занятие, дружба, сопереживание друг другу) .

Ритуал прощания. Все встают в круг, берутся за руки и говорят хором «До свидания! »

Спасибо всем!