

Психологический тренинг для детей
старшего дошкольного возраста на
тему: «Мы все разные, мы все
удивительные»

Разработала:
Фельдман Екатерина Сергеевна
педагог-психолог

2018-2019 учебный год

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? Магазины, 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!

