

## **Психологическая гостиная-тренинг с детьми старшего дошкольного возраста «Активно играем – здоровье поправляем!»**

**Цель:** приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, создание благоприятной психологической обстановки, снятие эмоционального и физического напряжения.

### **Задачи:**

- воспитывать у воспитанников стремление участвовать в играх;
- совершенствовать коммуникативные способности;
- формирование групповой сплочённости;
- способствовать снятию мышечных зажимов.

**Оборудование:** мягкие модули, лёгкая ткань, различные препятствия, мостик.

### **Ход мероприятия:**

#### ***1. Приветствие***

*Педагог-психолог:* Здравствуйте ребята. - Сейчас мы с вами поприветствуем в кругу: я повернусь к своему соседу справа и скажу «*Серёженька, я очень рада видеть тебя*» и улыбнусь ему. Он повернётся к своему соседу справа и скажет то же самое, только назовёт ласково имя своего соседа справа. И так мы пройдем по всему кругу, передавая наши добрые слова.

#### ***2. Упражнение «Путаница»***

*Ход игры-упражнения:* Выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, так же, не разжимая рук у детей.

#### ***3. Упражнение «Мы разные, но похожие»***

*Педагог-психолог:* Сейчас поднимут руки только девочки. А теперь поднимут руки мальчики. Попрыгают на левой ноге те, кто в шортах. Те, кто любит мороженое, попрыгают на правой ноге... У кого есть сестрёнка, обнимут себя. У кого есть брат, похлопают в ладоши. Те, кто ел сегодня кашу, погладят себя по животу... Кто хорошо себя ведёт, погладит себя по голове...

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу о том, что все люди разные, но в чем-то они все-таки похожи.

#### ***4. Упражнение «Отгадай!»***

*Ход игры:* Водящему завязывают глаза, берут его за руку и в течение 30-40 секунд водят по кругу вдоль сидящих. Наконец останавливают его возле одного из участников и кладут руку ему на плечо. Водящий, зная, кто, где сидит, должен назвать его по имени.

## **5. Упражнение "Гусеница"**

*Педагог-психолог:* Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди вас. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться руками до мяча строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой мяч на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определённому маршруту.

## **6. Упражнение «Снеговик»**

*(Детям предстоит сыграть роль снеговика)*

*Педагог-психолог:* Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика. Красивый получился снеговик. Давайте попробуем изобразить снеговика.

Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках...

Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговик замерзать.

Сначала у него замёрзла голова. Напрягите голову, шею, потом – плечи, потом – туловище.

А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Упёрся снеговик своими ножками. Сильно напрягите ноги. И не удалось ветру его разрушить.

Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять.

Первой начала таять голова. Свободно опустите голову, потом расслабьте и опустите плечи. Затем растаяли руки. Мягко опустите руки, туловище. Как бы оседая, склонитесь вперёд, ноги. Мягко согните в коленях.

Солнышко все сильнее греет, снеговик тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле...

## **7. Упражнение «Аплодисменты»**

- Ребята, на этом наша встреча подходит к концу, все мы были большие молодцы! Давайте друг другу поаплодируем: сначала громко, потом тише, потом совсем тихо-тихо.

- До свидания, мои хорошие! Будьте всегда активными и здоровыми!