

Конспект психологического тренинга с элементами арт-терапии для детей старшего дошкольного возраста «Сказочный лес»

Задачи:

- Создание эмоционально положительного настроения у участников тренинга;
- Сплочение детского коллектива;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Снятие напряжения, достижение психо-физического покоя;
- Развитие познавательных процессов: внимания, памяти, воображения;
- Побуждение к творчеству.

Оборудование и материалы:

Большой ватман;

Акварельные краски, гуашь;

Кисти;

Стаканчики для воды;

Музыкальные аудиозаписи.

Ход тренинга

Психолог: Доброе утро, мои милые друзья! Я рада встрече с вами! Давайте поприветствуем друг друга!

Приветствие

Дети образуют два круга — внутренний и внешний. Количество детей одинаковое в обоих кругах.

Держатся за руки и начинают двигаться — внутренний круг в противоположную сторону по отношению к внешнему. Как только психолог подает сигнал, дети останавливаются. Каждый участник из внешнего круга находит себе пару (рядом стоящего ребенка) из внутреннего круга. Затем психолог подает команду «Здравствуйте ладошки!» и дети начинают приветствовать друг друга ладонями. Психолог снова подает сигнал, дети продолжают двигаться. После следующего сигнала, психолог произносит новое приветствие, например: «Здравствуйте ушки!», «Здравствуйте коленки!», «Здравствуйте пяточки!» и т.п.

Психолог: Сегодня мы отправимся на экскурсию сказочный лес! Готовы к приключениям? Тогда вперед!(Включается аудиозапись со звуками природы)

Динамическая пауза «Путешествие по лесу»

Психолог:

Здравствуй, лес, прекрасный лес!

(широко развести руки в стороны)

Полный сказок и чудес!

(повороты вправо, влево с вытянутыми руками)

Кто в глуши твоей томиться?

Что за зверь? Какая птица?

(дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваются при этом вправо, влево.)

Только в лес мы вошли —

(маршируют)

Появились комары

(имитируют укусы комаров, легко похлопывают руками по разным частям тела)

Дальше по лесу шагаем

(маршируют)

И медведя мы встречаем.

(раскачивание туловища из стороны в сторону)

Снова дальше мы идем

(маршируют)

Перед нами водоем.

(руки в стороны)

Прыгать мы еже умеем,

Прыгать будем мы смелее.

(прыжки)

Раз-два, раз-два,

Позади теперь вода!

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко,

Ветер дует нам в лицо.

(машут себе в лицо ладонями)

Закачалось деревцо

(руки подняты вверх, покачиваются вправо, в лево.)

Ветер, тише, тише, тише.

(приседают, руки вперед)

Деревцо все выше, выше.

(плавно поднимаясь, поднять руки вверх, встать на носки).

Игра-релаксация «Деревья»

(выполняется под спокойную музыку)

Психолог: Ребята! Где это мы? Посмотрите вокруг нас лес! Деревья, окружающие нас, очень красивы, а цветы издают изумительный аромат. Все деревья в сказочном лесу необычные, так как обладают волшебной силой. Давайте представим, себя каким-нибудь деревом. Ваши ноги превратились в корни. С помощью них вы устойчиво стоите на земле. Руки стали ветвями, ветки качаются под дуновением легкого, теплого ветерка. Вы тянетесь высоко, высоко, к самому солнышку. (После игры психолог спрашивает каждого ребенка, в какое дерево он превратился и почему).

Игра «Игра изобрази животное».

Психолог: В сказочном лесу есть не только деревья и цветы! Здесь обрели дом многие животные! Какие животные могут обитать в этом лесу? Давайте их покажем. Изображаем животных только при помощи мимики и жестов, слова не произносим. Каждый из вас по очереди будет изображать животное. Остальные ребята угадывают, какое животное вы загадали.

Игра «Большое животное».

Психолог: В сказочном лесу много животных. И маленьких, и больших. Я предлагаю вам, всем вместе поиграть в игру «Большое доброе животное». Нужно встать в круг и взяться за руки. Мы превратились в Мы одно огромное, доброе животное. Давайте придумаем ему имя!

Здорово у нашего зверя появилось имя! Прислушайтесь к дыханию животного. Все вместе глубоко вдыхаем воздух, и выдыхаем. Громко дышит большое животное. Сейчас делаем один шаг вперед — глубоко вдыхаем воздух через нос, ненадолго задерживаем дыхание, делаем шаг назад и сильно выдыхаем весь воздух через рот. Вот какое дыхание у большого зверя!

У нашего животного большое, доброе сердце, послушайте, как оно стучит. Все вместе медленно стучим ножками. Наше животное кто-то испугнул, и оно пустилось на утек, его сердце застучало быстро и громко (давайте часто и громко потопаем ногами). Дыхание стало прерывистым и частым-частым. Делаем шаг вперед и быстро топая ножками, шаг назад, снова быстро топая ногами.

Утомилось наше животное, уже не может быстро бежать, поэтому медленно идет. Давайте покажем наше усталое животное (тихонько, стучим ногами, делаем шаг вперед, и шаг назад). Животное спряталось за деревом и уснуло от усталости. Давайте покажем, как оно спит. Очень хорошо, молодцы.

Арт-терапия «Волшебное животное».

(проводится под спокойную музыку)

Психолог: Ребята, в сказочном лесу живет волшебное животное! Оно очень доброе, но чуточку пугливое. Поэтому еще никому не удавалось его увидеть. Давайте вместе с вами пофантазируем, каким оно может быть?

Какого размера наше животное — большое или маленькое? Какое у него телосложение — полновато или худощавое. Может быть у него есть крылья и даже рога с шипами, а возможно оно покрыто мягкой, приятной на ощупь шерсткой? Или же его уши и хвост необычной формы? Какого цвета будет наше животное — однотонное или разноцветное, есть ли у него пятна или полосы?

Ребята, а вы любите рисовать?

Ответы детей.

Психолог: Сейчас вам представится такая возможность. Посмотрите у меня в руках огромный ватман, сейчас мы все вместе нарисуем на нем необычное животное. Это животное волшебное, поэтому может иметь несколько голов, или хвостов(каждый разной формы).

(Дети договариваются, какое животное они будут рисовать. При необходимости психолог обращает внимание на то, что дети не должны спорить, а должны рисовать вместе, учитывая мнения друг друга).

Психолог: Какое прекрасное животное мы создали. Давайте придумаем ему имя. А расскажите мне, пожалуйста, какой у него характер? Где оно живет, на дереве или может быть в земле? С кем дружит. Чем любит заниматься...

Рефлексия.

Психолог: Наше путешествие закончилось. Ваши воспитатели рады, что вы вернулись обратно в детский сад. Ребята, вам понравилась экскурсия в сказочный лес? Что больше всего запомнилось и почему? Трудно ли вам было всем вместе рисовать одно общее животное? Как быстро вы смогли договориться друг с другом о том каким будет животное?

(Ответы детей)

Психолог: К сожалению, уже пора прощаться. До свидания, мои милые друзья!