

## **Занятие с элементами тренинга для детей старшего дошкольного возраста**

### **«Пойми меня»**

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.

#### **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 «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!

#### **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!