

Занятие – тренинг

Категория участников: воспитанники старших групп;

Автор - составитель: Сончик Г.В., педагог-психолог;

Тренер - ведущий: Сончик Г.В., педагог-психолог;

Задачи: развитие саморегуляции, коммуникативных умений, эмпатии у детей, повышение психологической культуры, уровня принятия себя, оптимизация взаимоотношений в группе.

Место проведения: групповое помещение.

Предварительная работа: изготовление из бумаги рукавичек.

Материалы: магнитофон, запись главной, спокойной, энергичной музыки, тарелка с водой, рукавички из бумаги, три карандаша (красного, зеленого, синего цвета), стульчики по количеству детей, листы бумаги, воздушный шарик, мел.

План проведения:

1. Приветствие
2. Упражнение «Танец в парах»
3. Игра «Тарелка с водой»
4. Упражнение «Мост дружбы»
5. Пальчиковая гимнастика
6. Упражнение «Рукавички»
7. Игра «Замри»
8. Игра «По тонкому льду»
9. Игра «Лисонька, где ты?»
10. Упражнение «Запрещенное движение»
11. Прощание

Ход занятия - тренинга

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Я приглашаю вас в круг.

1. Приветствие - этюд **«Здравствуй, носик».**

Задачи: оптимизация взаимоотношений в группе, преодоление застенчивости, замкнутости у детей путём стимулирования тактичного контакта; стимулирование творчества в невербальном общении.

Дети становятся в круг. Ведущий предлагает «поздороваться» друг с другом различными частями тела, лица: ножками, ручками, локтями, коленками и др. Каждый ребёнок здоровается с двумя ближайшими соседями - слева и справа.

Ведущий: Молодцы! Теперь я предлагаю провести упражнение *«Танец в парах»*.

Для этого вам необходимо стать лицом друг к другу, т.е. образовать пару. Каждой паре надо равномерно распределиться по всему пространству игровой комнаты.

Затем ведущий даёт каждой паре по плотному листу бумаги (у всех детей должны быть листы одного и того же размера и плотности). Лист кладётся на головы партнёров так, чтобы каждой паре было удобно удерживать его во время танца. Затем включается музыка (плавная) и дети начинают танцевать, стараясь удержать лист бумаги как можно дольше. Выигрывает та пара, которая удержала лист бумаги дольше других.

Поаплодируем каждый себе и бурными аплодисментами паре, которая танцевала дольше других.

Ведущий: Для следующей игры вам необходимо стать в круг и закрыть глаза, и с закрытыми глазами вы будете передавать друг другу тарелку с водой.

Игра *«Тарелка с водой»*.

Задачи: развитие между детьми взаимопонимания, оптимизации взаимоотношений в группе; преодоление замкнутости, эгоистических тенденций поведения.

Группа молча, с закрытыми глазами передаёт по кругу тарелку с водой. В результате при передаче развиваются способы коммуникации: поиск рук партнёра до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновениями.

Ведущий: Замечательно! Тарелка с водой дошла до меня и ни одна капелька воды не вылилась. Вы были очень внимательны друг к другу, чувствовали хорошо руки друг друга.

А теперь давайте выполним интересное упражнение *«Мост дружбы»*.

Задачи: развитие эмпатии, преодоление скованности у замкнутых детей, оптимизация взаимоотношений в группе. Ведущий показывает детям воздушный шар и говорит: «Это мост дружбы». Давайте попробуем удержать мост дружбы лбами.

При этом будем говорить друг другу что-нибудь приятное, рассказывать друг о друге что-либо хорошее.

Взрослый и ребёнок удерживают шарик лбами и говорят что-нибудь приятное (начинает взрослый), например: «Мне очень нравится так стоять, у тебя красивая улыбка». Потом говорит ребёнок. Пары могут образовываться в таких парах, как «воспитатель-ребёнок», «помощник воспитателя -ребёнок», «ребёнок-ребёнок».

Игру можно проводить в виде соревнования: выигрывает та пара, которая продержалась дольше других.

Пальчиковая игра *«Птички»*.

Дети изображают, как летают птички. Затем «сажаются на ветку» и вытягивают руки с растопыренными пальцами. По мере того, как читается стихотворение «птички улетают», пальцы по одному сжимаются.

Пять птичек на ветке сидели

Одна улетела, а четыре запели.

И пели, пока не сморила усталость.

Одна улетела - и три их осталось.

Сидели втроём и немного скучали.

Одна улетела, а две остались.

Попели-напелись

И вдруг-разлетелись.

Упражнение **«Рукавичка»**.

Задачи: развитие коммуникативных умений (умений устанавливать контакт, согласовывать свои действия с действиями сверстников, сотрудников); оптимизация взаимоотношений в группе.

Для игры предварительно изготавливаются из бумаги рукавички, по одной паре рукавичек для каждой пары участников. На каждой паре рукавичек изображён свой орнамент, но не раскрашивается.

Ведущий разъединяет пары рукавичек и раскидывает их подальше друг от друга по комнате. По команде ведущего дети выбирают себе по рукавичке и разбредаются по залу в поисках своей «пары». Отыскав друг друга, пара отходит в сторону (за столы) и с помощью карандашей пытается как можно быстрее совершенно одинаково раскрасить рукавички. Побеждает та пара, которая действовала наиболее согласованно, дружно.

Игра **«Замри!»**

Задача: развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у дошкольников. Дети играют в такт весёлой музыке (ноги в стороны – вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам. Внезапно, музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке.

Игра **«По тонкому льду»**.

Задачи:

развитие саморегуляции;

преодоление несдержанности в поведении и общении.

Детям предлагается как можно аккуратнее пройти по обручу (нарисованному мелом кругу), изображающему прорубь. Ступать надо легко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лёд» вокруг проруби.

(Важно стимулировать участие в игре гиперактивных, несдержанных детей, обладающих неуравновешенной нервной системой с преобладанием возбуждения).

Игра **«Лисонька, где ты?»**

Задачи:

развитие саморегуляции;

преодоление замкнутости, нерешительности.

Дети становятся полукругом, ведущий – в центре. Игроки отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного из детей, это означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные – «зайцы». По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса». Ведущий зовёт: «Лисонька, где ты?» Лиса не отвечает. Ведущий зовёт второй и третий раз. На третий раз «лиса» отвечает: «Я здесь», а затем бросается ловить «зайцев». Если «заяц» успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

(Целесообразно предлагать роль лисы детям с неуравновешенной нервной системой (с преобладанием возбуждения), низкой саморегуляцией. Это будет способствовать развитию у них активного торможения, саморегуляции).

Упражнение «*Запрещённое движение*».

Задачи:

развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у детей;

оптимизация положения детей в группе сверстников, преодоление застенчивости, нерешительности.

Дети стоят лицом к ведущему и под музыку на начало каждого такта повторяют движения, которое он показывает. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.

(Постепенно роль ведущего желательно как можно чаще предлагать застенчивым детям, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников).

Прощание.

Станем все в круг. Приготовьте свои ладошки. Я подарю каждому волшебную хрустальную бусинку. Берите её осторожно, не уроните. Согрейте её своим теплом. Пусть каждый из вас загадает желание, какими вы хотите быть. Прошепчите это желание над бусинкой, и оно обязательно исполнится, только нужно верить.

ВСЕМ СПАСИБО!

Литература:

Башлакова, Л.Н. Психологические занятия – тренинги в детском саду: пособие для педагогов – психологов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Л.Н.Башлакова, Л. А.Мартынова – Мн.:УП «Технопринт»,2004. – 208с.

Белинская, Е.В. Коррекционно – развивающие занятия с дошкольниками и младшими школьниками: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.В.Белинская, Ю.С.Шиманович. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2009. – 111с.

Семенова, Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М.Семенова, Е.П.Чесноков; под ред. Проф. Е.А.Панько. – Мозырь: Белый Ветер, 2010. – 174с.

Филипович, Н.П. Увлекательное путешествие в Страну Знаний: Интегрированные занятия по подготовке детей к школе: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н.П.Филипович. – Мозырь : ООО «Белый Ветер», 2008. – 78с.