

Психологический тренинг с детьми подготовительной группы «Будем дружить!»

Сластная Марина Михайловна

Педагог психолог МБДОУ

Детский сад №15 «Родничок»

Усольский район, п. Мишелевка

Цель:

Профилактика и коррекция личностных расстройств у старших дошкольников с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий. Сплочение группы для преодоления личностных барьеров и раскрытия индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы тренинговой группы.
2. Развитие валеологической компетентности, осознанного отношения ребенка к психологическому здоровью. Воспитание здорового образа жизни.
3. Сформировать положительную мотивацию для анализа у детей своих собственных взглядов и установок, индивидуальных, личностных качеств и черт характера.
4. Способствовать самодиагностики и самораскрытию, вызвать эмоциональный отклик.

Материалы и оборудование:

- Облегченная форма одежды (футболки, шорты)
- Эмблемы (игровое имя)
- Игрушка « Дракоша» для сюрпризного момента.
- Музыкальный фон (презентация песни «Дружба»)
- Мультимедийная установка.

Организация тренинга:

В ходе тренинга используются здоровьесберегающие образовательные технологии для воспитания психологической культуры дошкольников: куклотерапия (игрушка Дракоша), дыхательные упражнения и техники, гимнастика для глаз, динамические паузы, релаксация, игротерапия, самомассаж, кизиологическая гимнастика, психогимнастика.

Организационный момент:

Педагог - психолог: Мы сегодня с вами собрались, чтобы лучше узнать самих себя. Будем учиться общаться, приходить на помощь друг другу, поддерживать друг друга. Ведь мы одна команда. А главное, мы сегодня будем учиться укреплять свое психологическое здоровье, которое также как и физическое постоянно нужно поддерживать.

Дети стоят в кругу, держась за руки «Передают тепло своей души» через рукопожатие.

Педагог - психолог: В нашей общей команде есть правила, которые нужно обязательно соблюдать:

Правила взаимодействия в группе:

1. Доверять, уважать, уступать друг другу.
2. Говорить по принципу «здесь и теперь». Что волнует, что не нравится.
3. Высказывать открыто своё мнение, свою позицию в форме: «Я считаю...», «Я думаю...»
4. Искренность в общении и взаимных притязаниях «Мне нравится...», «Мне хочется...»
5. Определение сильных, положительных сторон личности: «Мне в тебе нравится...»
6. Нельзя говорить и делать то, что может обидеть другого (Воспитание толерантных чувств, недопустимость непосредственных оценок детьми друг друга).

Организационный момент: Упражнения на группы

1. **Приветствие Упражнение «Знакомство»** (сидя на ковре). Детям предлагается выбрать себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в команде (уменьшительно-ласкательную форму своего имени, игровое имя, имя сказочного героя, имя – образ)

Главная идея: дать возможность самостоятельно подчеркнуть свою индивидуальность и привлекательность при «знакомстве».

2. **Сюрпризный момент:** (стук в дверь), появляется игрушка «Дракоша» (грустный). Почему же он такой грустный? Молчит. А вы, ребята, можете объяснить его настроение? Может быть, у него нет друзей? (ответы детей)

3. **Упражнение «Пойми меня» с «Дракошей».** Дети высказывают свои суждения по поводу настроения «Дракоши»

4. **Динамическая пауза:** Давайте его развеселим нашей песенкой – разминкой (песня инсценировка «Дружба»).

5. Давайте расскажем «Дракоше» о себе: **Упражнение "Мои сильные и слабые стороны"**. Дети по очереди рассказывают о своих чертах личности, которые они считают лучшими в себе, которые можно было бы выдвинуть в качестве примера другим детям: «Я умею...», «У меня лучше всего

получается..., «Я боюсь...», «Я не умею...», «У меня не всегда получается....»

Педагог – психолог: Давайте покажем «Дракоше» какие мы дружные, тогда и он захочет с нами подружиться. Наши ребята даже могут положиться друг на друга, оказывая взаимопомощь и поддержку.

б. Упражнение «Поводырь и ведомый». Дети стоят в парах, один поводырь, другой – ведомый.

Педагог - психолог: Смотрите ребята, «Дракоша» развеселился, ему у нас так понравилось, что он решил с нами поиграть и познакомить с новыми психологическими гимнастками и упражнениями, помогающими укреплять наше психологическое здоровье.

Основная часть:

Кинезиологическая гимнастика - улучшает мыслительную деятельность, синхронизирует работу полушарий, способствует улучшению памяти, повышает устойчивость внимания.

Массаж ушных раковин – Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Упражнение «Ухо-нос» Левой рукой возьмитесь за кончик нос, правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши. Поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

«Кулак – ребро – ладонь» Три положения руки последовательно меняют друг друга, сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

Упражнение – активатор «Апельсин» Перекладывая друг другу шарик, давать возможные определения апельсину.

Зрительная гимнастика – улучшает зрительный праксис детей.

Упражнение «Восьмерка» Дети глазами описывают «восьмерку» в пространстве, слева – направо и наоборот.

Упражнение «Лабиринт» Дети глазами отслеживают путь по «лабиринту»

Дыхательная гимнастика – эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Техника дыхания «Пушинка» Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 -15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Выполнить **«Ритмичное дыхание»** – вдох в два раза короче выдоха.

Техника дыхания «Шарик» Закройте глаза и представьте легкий шарик. Вдох и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – мягко опускается вниз.

Психогимнастика – способствует расслаблению мышц тела, владение своим телом, улучшает координацию движений.

Упражнение «Мороженое» Представьте, что вы мороженое, которое начинает таять..., растаяло, расплылось (дети могут опуститься на ковер)

Упражнение «Молекулы». Представьте, что вы маленькие частички – атомы, которые могут соединяться в молекулы и вновь распадаться на атомы. Дети хаотично разбегаются и вновь соединяются.

Упражнение «Куклы – Марионетки» Дети перевоплощаются в куклы, подражая мимикой и жестами.

Заключительная часть

Рефлексия: Дети рассказывают о том, что им больше всего понравилось, чему научились (высказывание мнений каждого ребенка). Психолог обращает внимание на « Дракошу», который улыбается и благодарит ребят за то, что они с ним подружились. Психолог благодарит ребят за работу в группе, общее рукопожатие, **упражнение «Молодцы!»**. Все дети встают в круг, вытягивают ладошки к центру, чтобы они легли друг на друга и ритмично произносят: «Раз, два, три – мы сегодня молодцы!».