

Тренинг-занятие: «Снятие психо-эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста»

Цель: понизить уровень психоэмоционального напряжения посредством метода игровой терапии.

Приветствие.

- Здравствуй, солнце золотое, Руками изображают лучи солнца
- Здравствуй, небо голубое, Руками изображают плывущие облака
- Здравствуй, вольный ветерок, Дуют на пальчики, не раздувая щеки
- Здравствуй, маленький дубок! Руками изображают ветви дерева
- Мы живем в одном краю -
- Всех я вас приветствую.

Ведущий здоровается с участниками

- Вы любите путешествовать? И я люблю путешествовать! Что нам надо взять в путешествие! Хорошее настроение!
- Что ЭТО? Геометрические фигуры, знаки! Какие знакомые знаки и фигуры! Наверное, их оставили жители этой таинственной страны! Возможно, они при помощи этих знаков общались друг с другом! Давайте и мы с вами поиграем в игру с этими знаками! Лиза присаживайся и мы покажем как надо играть в эту игру!!!

Упражнение «Рисуем фигуры»

Цель: Дети обмениваются тактильной и визуальной информацией, обсуждают размер, форму и особенности геометрических фигур. Развитие визуальной памяти. Развитие способности к сотрудничеству.

Материалы: 10 картонных листов формата 15*20 см на которых нарисованы простые геометрические фигуры. Укрепите листы в ряд на магнитной доске, так чтобы их было видно всей группе.

Инструкция детям: если вы достаточно внимательны, то сможете читать даже спиной. Сядьте полукругом так, чтобы картинки,

которые здесь висят были видны всем. Скажите, как называются эти геометрические фигуры. Если вы не знаете, как они называются, мы попробуем их описать. (обсудить с детьми рисунки – 5 минут).

Теперь я вам расскажу как мы будем играть. Один из вас ставит свой стул ближе к картинкам и садится на него. Другой становится сзади и мысленно выбирает одну картинку, но не говорит какую. Кончиком пальца медленно и аккуратно он рисует фигуру с выбранной картинки на спине сидящего ребенка. Затем тот встает, идет к картинке с фигурой, которая «нарисована» у него на спине, и пальцем обводит эту фигуру на рисунке.

Затем следующие двое детей продолжают игру.

Упражнение «Дракон»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов. Помощь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность в себе и почувствовать себя частью коллектива.

Инструкция детям: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «голова дракона» пытается поймать «хвост дракона», а тот уворачивается от нее.

Замечание: следите, чтобы дети не отпускали друг друга, а также чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все дети.

Упражнение «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Инструкция детям: тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох –

шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. 1 стук – шаг вперед, 2 стука – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

Упражнение «Прыгаем и приклеиваем»

Цель: Снятие психо-эмоционального напряжения. Развитие групповой сплоченности.

Координирование разнообразных движений. Учить детей играть по правилам.

Материалы: восковые мелки разного цвета, большой лист бумаги с нарисованной на нем геометрической фигурой. (круг)

Инструкция детям: Я хочу предложить вам игру. Вы будете рисовать цветными восковыми мелками, не выходя за пределы круга, Вы должны подпрыгнуть и что-нибудь нарисовать. Круг у нас должен получиться разноцветным.

Настрой для релаксации

Вводная часть перед настроем: «Устраивайтесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... Прислушайтесь к вашему дыханию... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать...

(Тихо). Звучит музыка леса.

«На полянке»

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняет голову полевой

цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щеки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза – поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и откройте глаза. Вы чудесно отдохнули. Посмотрите мы с вами вернулись в наш детский сад!

Литература:

Фопель К. Привет ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005. – 143с.