

## **Психологический тренинг для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну хорошего настроения»**

**Цель:** развитие коммуникативной и личностной сфер, формирование навыков сотрудничества между детьми.

**Задачи:**

Образовательные:

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей;
- закрепить понятие "настроение ";
- учить детей сознательно регулировать своё поведение и эмоциональное состояние, знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния;
- обучать приемам саморасслабления, снятию психомышечного напряжения.

Развивающие:

- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;
- развивать интерес детей в изучении самих себя;
- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;
- развивать навыки релаксации,
- развивать межполушарное взаимодействие, внимательность.

Воспитательные:

- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- повышать социальную компетентность;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать сплочению детского коллектива

**Оборудование:** «волшебная коробочка», «звучание яйца», Смайлики веселого настроения, карточки с цветами, «Термометр настроения».

### **Ход занятия**

1 этап. Вступление.

Вед: Ребята, а вы знаете, что когда вы говорите «здравствуйте» другим людям, вы желаете им здоровья. Давайте поздороваемся друг с другом, а для этого вам надо найти себе пару, но не просто так, а по звуку. У меня есть такие волшебные яйца, звучащие по-разному, вам нужно найти два одинаковых звука, это и будет ваша пара!

Ритуал приветствия. Приветствие: «Здравствуй, друг! »

Дети стоят в кругу  
Здравствуй, друг! (здравосятся 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)

## 2 Организационный.

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

Ведущий: Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление -

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

В этот момент входит клоун Степа, который плачет.

Вед. Степа, что случилось, почему ты плачешь?

Степа: Я за вами подглядывал в окошечко, и увидел, как у вас здорово, интересно, а мне даже поиграть не с кем, друга у меня даже нет!!! Мне от этого стало грустно.

Вед. Ой, Степа я смотрю, что настроение, то у тебя черного цвета.

Степа: Как это так черного цвета?

## 3 этап. Мотивационный.

### Игра "Разноцветное настроение "

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

Вед. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите - у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик - цветок настроений. Каждый лепесток - разное настроение:

Красный - бодрое, активное настроение -

хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

Желтый - веселое настроение -

хочется радоваться всему;  
Зеленый - общительное настроение -  
хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;  
Синий - спокойное настроение -  
хочется спокойно поиграть, послушать  
интересную книгу, посмотреть в окно;  
Малиновый - мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и  
не слишком плохое;  
Серый - скучное настроение -  
не знаю чем заняться;  
Коричневый - сердитое настроение -  
я злюсь, я обижен;  
Черный - грустное настроение -  
мне грустно, я расстроен.

Вед: - Мы отправим мячик по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

(Дети обозначают цветом свое настроение)

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

Вед. Поскорее собираемся -  
В край чудесный отправляемся!  
Сегодня мы побываем в стране «Хорошего настроения».  
- А для этого я предлагаю вам собрать чемодан с хорошим настроением и положительными эмоциями для нашего путешествия

### 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 «кладь» то, что хотим пожелать каждому из нас. Например, я кладу в наш чемодан улыбку, хорошее настроение, здоровье (радость, любовь, дружбу) и т. д.

Вед. Ребята чемоданы мы с вами собрали, только вот на чем бы нам с вами отправиться в путь? Надо подумать...

Степа: А я знаю на чем! На «Смехолете»! Только я давно им не пользовался, потому что грустно мне было!

Садимся в «Смехолет», прошу пристегнуть ремни, держитесь крепче....У-у-у-у.....

Вед: Перед нами остров Зеркальный, где нам надо сделать первую остановку.

Закройте глаза и представьте, что вы оказались на острове зеркал.

Открывайте глаза. Бывали на таком острове? На острове разные зеркала: маленькие, большие, круглые, квадратные – разные. Все мы будем – зеркалами. А что делает зеркало? Верно, отражает нас и наши действия.

Упражнение «Зеркало»

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!

Степа: Ой как весело, у меня даже настроение начинает подниматься.

(достает термометр настроения) Вот уже какая высокая температура у моего настроения!

Динамическая пауза «Сороконожка»

Вед. Зажмурьте пожалуйста глаза. Теперь мы с вами оказались на острове сороконожек, на этом острове и ходить нужно как сороконожки! Встаньте пожалуйста друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде «Хлопок», «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, идет змейкой. Главная задача детей – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

Степа: Какой смешной этот остров! Но чтобы нам отправиться дальше, нужно привести себя в порядок! (Выполняется легкий массаж.) Нежно погладьте свое лицо — лоб, щеки, подбородок и встряхните руки. Теперь погладьте свои руки от плеча до пальцев и встряхните руки. Повернитесь к своему соседу справа и проведите руками по его спине от плеч до поясницы и встряхните руки. Теперь мы готовы продолжить наше путешествие.

Игра «Льдинки и лучики».

Этюд на физическое (мышечное) расслабление.

Вед: Теперь мы с вами попали на необычный остров, на нем, то очень холодно, то очень жарко....Вам надо поделиться на две команды – одна команда «льдинок», а вторая команда «лучиков»! 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, «льдинки»

должны замереть на месте в той позе, которую они приняли в момент хлопка. «Лучики» продолжают перемещаться по комнате кружась. Когда я хлопну в ладоши два раза – замирают «Лучики», двигаться начинают «льдинки». Не перепутайте, следите за количеством хлопков: один – приводит в движение «Лучики», а два – «льдинки». Молодцы!

#### 4 этап. Рефлексивный

##### Упражнение "Сухой душ "

Цель: создание и сохранение позитивной установки.

Очень жаль нам расставаться,  
Но пришла пора прощаться.  
Чтобы нам не унывать,  
Надо душ сухой принять.

Вед: Ребята нам с вами пора возвращаться в группу. Давайте сядем с вами в смехолет и полетим в группу.

Степа: - Как жалко, что пора возвращаться! Предлагаю тогда, не просто полететь, а через сухую планету, на которой всегда идет сухой дождь!

Вед: Как это так? Дождь всегда мокрый! Правда же ребята?

Степа: И так, пристегнули ремни.....взлетаем!

Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго.

Степа: Ну вот, мы и на нашей планете. Ребята, спасибо вам, теперь у благодаря вам хорошее настроение!

Вед: Ритуал прощания. Все встают в круг, берутся за руки и говорят хором «До свидания! »

Спасибо всем!