

Конспект игрового тренинга для детей «Радуга настроения»

Ход занятия:

1. Вступление.

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

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.
Поскорее собираемся –
В край чудесный отправляемся!
Сегодня мы побываем в краю хорошего
настроения.

2. Игра «Разноцветное настроение»

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!
Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. 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.

- Мы отправим клубочек 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.

3. Игра «Радостная песенка»

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу и скажу ему приятные слова – «Я очень рада, что ты сегодня пришел...». Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернется ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

4. Танцевальная терапия.

Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания, межполушарного взаимодействия.

- Музыкальные движения повышают настроенье.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

- Когда зазвучит припев, мы будем дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочередно).

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)

Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку.

5. Упражнение на релаксацию.

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

- Радостному настроению помогает расслабление.

Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

7. 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.

Детям предлагается пройти через «сухой душ».

- 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.

Предлагаемые игры и упражнения интересны и доступны для дошкольников с разным уровнем подготовленности.

Конспект занятия
Тема: «Скоро в школу!»

Цель: Формировать школьную готовность у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Повышать психологическую безопасность детей (способствовать уменьшению тревожности и напряженности перед обучением в школе);
2. Продолжать развивать психические процессы: мышление, внимание и слуховое восприятие;
3. Стимулировать внутригрупповое общение.

Оборудование: Мяч, простые карандаши по количеству детей, цветные карандаши, бланки с заданиями на каждого ребенка, колокольчик, магнитофон, кассета с расслабляющей музыкой.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Сообщение детям цели занятий: - Здравствуйте, ребята, я рада Вас всех приветствовать! Сегодня на нашем занятии мы будем играть, думать и отдыхать. А для начала, давайте пройдем на ковер и сядем в кружок.

Приветствие. Я всем вам предлагаю ласково поприветствовать друг друга по имени, начнем с лева от меня по часовой стрелке:

“Я рад (а) тебя видеть, Андрей! ”

Разминка. **Игра "Скажи наоборот".**

Цель: развивать внимание, логическое мышление.

Задание: ведущий (педагог, обращаясь по имени к каждому ребёнку, называет слово. Ребёнок называет в ответ слово, противоположное услышанному, по смыслу.

сильный - слабый

высокий - низкий

маленький – большой

черный - белый и т.д.

Основная часть.

Игра «Загадки».

Цель: Повышать мотивационную готовность детей к школе, развивать логическое мышление. /- Дети, а вы любите отгадывать загадки?

Что за добрые друзья живут дома у меня?

Они стоят в шкафу, на полках, в переплётах толстых, тонких.

Друзья рассказывают мне, что происходит на земле,

Есть ли инопланетяне, что творится в океане,

Чем питаются мартышки, - обо всех расскажут..(книжки)

То я в клетку, то в линейку. Написать по ним сумей-ка!

Можешь и нарисовать.. Что такое я?. .(тетрадь)

Носят девчонки, носят мальчишки в кожаном доме тетрадки и книжки. (портфель).

- Ребята, про что загадки?

- Как вы думаете, почему я вам загадываю про школьные принадлежности?
- Итак, речь у нас пойдёт о школе, и играть вам сегодня я предлагаю в школу.
- А что вам нравится больше всего: читать книги, разговаривать, выполнять разные задания, смотреть телевизор или играть с игрушками?
- Вы бы остались еще на один год в детском саду?
- Вы все будете первоклассниками, поэтому я предлагаю вам поиграть в школу. Как вы думаете, с чего начинается и заканчивается урок в школе? (со звонка - колокольчик)
- Начинаем первый урок! (Звенит колокольчик) И я приглашаю сесть вас за парты.

Упражнение «Лабиринт»

Цель: развивать наглядно-образное и логическое мышление, развивать внимание.

Задание: «Перевернём листочки и поможем мальчику найти дорогу в школу».

(Звенит колокольчик): «Колокольчик приглашает вас немного отдохнуть».

Игра-физкультминутка «Зеркало»

Цель: снять возбуждение и импульсивность, развивать внимание, стимулировать внутригрупповое общение.

Дети разбиваются на пары и становятся друг против друга. Один ребёнок показывает движения — поднимает, опускает руки, хлопает в ладоши и т. д. Другой ребёнок, выполняя роль зеркала, в точности повторяет все движения. Если «зеркало» сделает неправильное движение, то дети в паре меняются ролями.

(Звенит колокольчик): «Переменка закончилась, и колокольчик приглашает вас вернуться на свои места и продолжить урок».

Игра "Кто чему хочет научиться в школе"

Цель: Повышать мотивационную готовность детей к школе, развивать произвольную сферу, вербальное мышление.

Задание: - Сейчас мы повторим три жеста. Встаньте все в круг.

- Руки вперед: "И я тоже. Согласен".

- Руки за спину: "Я не буду. Не согласен".

- Руки на голову, почесать в затылке: "Я подумаю. Я еще не знаю".

"Я - серенький волчок. Я пришел в школу, чтобы научиться кусаться (писать, царапаться, читать, вязать, бегать и прыгать как спортсмен, обзывать, хорошо учиться). А вы? " (Дети отвечают одним из трех жестов)

Упражнение «Уроки ИЗО»

Дети рисуют, какими они видят себя 1 сентября.

Расслабление.

Цель: Повышать мотивационную готовность детей к школе через позитивное внушение, повышать психологическую безопасность детей, уменьшать тревожность, снять напряженность.

Инструкция: - Ребята, вот и закончилась наша игра в школу, теперь нам пора отдохнуть и вернуться в детский сад. Пройдёмте на ковёр.

Задание: Дети закрывают глаза.

- А сейчас представьте себе, что вы собираетесь с мамой первого сентября в школу, вы все на-рядные, в руках у вас красивый букет для первой учительницы, вы несете свой первый портфель... в котором лежат тетради и учебники, чтобы многое узнать в школе, вас встречает добрая и умная учительница, она научит вас писать, читать, считать, расскажет много интересного о разных странах, о различных знаменитых людях, вы узнаете основы многих школьных предметов, выучите русский и иностранный язык, сможете ставить опыты на уроках и получать хорошие оценки... «четверки» и «пятерки»... Все радуются, поздравляют вас... И каждый повторяет про себя: "Я буду первоклассником! Я - хороший. Все, кого я знаю, хорошие. Все, с кем я буду учиться, хорошие. Я буду стараться. Я узнаю много интересного".

Рефлексия занятия

Цель: ретроспективная оценка в двух аспектах:

- психологическом (понравилось - не понравилось, было хорошо - плохо и почему);
- познавательном (почему это важно, зачем мы это делаем).
- Чем мы занимались на этом занятии? В какие игры играли?
- Зачем нам это нужно? Как это может помочь в жизни?
- Что вам понравилось? Что не понравилось? Почему?
- Что было для вас трудным, а что давалось легко? Почему?

Ритуал прощания

Цель: сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия.

Инструкция: - Поблагодарите друг друга за совместную игру. Пожмите каждому руку и скажите: "Мне было приятно с тобой увидеться, играть. Спасибо! "

Используемая литература:

1. Куражева Н.Ю. Вараева Н.В. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик-семицветик». – СПб.: 2004.
2. Нижегородцева В.Н., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: Владос, 2001.
3. Шарохина В.Л. Психологическая подготовка детей к школе: Конспекты занятий. – М.: 2009.
4. Юрчук Е.Н. Эмоциональное развитие дошкольников. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.





APPEN



