

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида №356
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро-Тольятти, 14а
Телефон/факс 8 (343) 233-92-80 e-mail: sadik356@rambler.ru

Тренинг по развитию эмоциональной сферы
для детей старшего дошкольного возраста
«Я и мое настроение»

Исполнитель: педагог-
психолог
МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида
№ 356
Одерова Н. В.

Екатеринбург, 2019

Цель: Развитие эмоциональной сферы и коммуникативных навыков

Задачи:

Способствовать:

- развитию коммуникативных навыков;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- первичному знакомству с настроениями и эмоциями.

Оборудование: карточки с эмоциями, нарисованная радуга, бланки на группу детей, на которых изображены два больших овала, ваза с конфетами, на которых приклеены напечатанные карточки-пиктограммы с изображением грустных и веселых лиц (эмоции).

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Приветствие

Встанем мы в кружочек дружно,

поздороваться нам нужно.

Здравствуй друг, здравствуй друг,

Здравствуй весь наш дружный круг!

Упражнение «Доброе утро»

Детям предлагается стать в круг и сказать: доброе утро, садик (все поднимают руки, затем опускают, доброе утро, группа (опускают руки низко к полу, доброе утро всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают).

Упражнение «Радуга»

1. Закройте глаза и представьте экран. На экране вы видите радугу - цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, а еще то, что захотите сами.

2. Первый цвет - голубой. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубое небо, голубые цветы - незабудки. Что еще бывает голубого цвета? Подумайте, что вы видите, когда представляете голубой цвет.

3. Следующий цвет - красный. Красный цвет дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Красный цвет - цвет огня. Что еще бывает красного цвета? Подумайте, что вы видите, когда представляете красный цвет?

4. Желтый - приносит нам радость. Он согревает, как солнечный свет, и мы улыбаемся. Что бывает желтого цвета? Желтый лимончик, желтый одуванчик, много-много желтых одуванчиков. О чем вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

5. Зеленый - цвет природы. Цвет природы помогает нам чувствовать себя лучше. Зеленые травы, кусты, деревья. Что еще бывает зеленого цвета? О чем вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Расскажите, что вы представляли.

Упражнение «Радуга настроений» (автор Н. Л. Кряжева)

Ведущий. Давайте подумаем, на что может быть похоже наше настроение. Мое настроение похоже на солнышко, оно доброе и светлое.

Упражнение проводится по кругу. Дети рассказывают, на что похоже их настроение (на какое время года, природное явление, погоду) .

А если мы каждое настроение раскрасим? У Маши - красное, у Пети - синее и т. д. Что у нас получится? Правильно, радуга. И действительно, не бывает одного настроения, их целая радуга.

Можем мы раскрасить хорошее настроение?

А можем мы раскрасить плохое настроение?

Давайте и эмоциям мы назначим цвет, чтобы их легче было понимать. Вот у меня рисунок с какой эмоцией? Какой мы ему выберем цвет?

Дети рассуждают. На заготовку радуги накладываются эмоции к соответствующему цвету.

Упражнение «Два зеркала»

Детям раздаются бланки, на которых изображены два больших овала. Ведущий объясняет, что это зеркала. Детям нужно нарисовать в них себя: с плохим и хорошим настроением.

А теперь давайте попробуем сделать наше настроение очень веселым, поиграем в игру.

Игра «Мы веселые мартышки»

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску,
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

Упражнение «Гномики в лесу»

А теперь представим себе, что мы маленькие гномики из Волшебной страны. Маленькие гномики пришли в осенний лес. А где домик, в котором живут наши гномики? Вон вдалеке. Надо до него дойти. А сил уже не осталось. Покажите, как устали гномы, ножки еле идут, ручки повисли, мы все расслабились, но ведь надо дойти. Дорожка широкая, гладкая, идти одно удовольствие (расслабление). Но вот тропинка стала узкой. Надо собрать силы, напрячься и на носочках пройти по ней. (Психолог вместе с детьми идёт по узкой дорожке на носочках.) Вот мы и пришли.

Рефлексия занятия.

Понравилось ли вам занятие, что особенно понравилось? Как вы себя чувствуете?

Ритуал прощания

В волшебной вазе лежат разные "настроения" (конфеты с пиктограммами эмоций). Дети выбирают то, которое им нравится.