

Игровой сенсомоторный тренинг для старших дошкольников "Радость"

Цель: знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, развитие групповой сплоченности, отреагирование общей агрессии, установление позитивного тактильного контакта, снятие психомышечного напряжения, развитие творческого воображения, социального сотрудничества, эмоционального интеллекта детей.

Материалы: пособие "Наши чувства и эмоции", шкатулка с конфетами, массажный мяч, обруч, магнитофон, аудиокассета "Вивальди и звуки океана", коврики по количеству детей, цветные флажки, мягкий конструктор "Притворщик" по количеству детей, мягкая игрушка – кошка, наклейки – кошки, репродукции картин(для определения эмоционального состояния персонажей)

Методы:

- дидактические игры и упражнения на активизацию сенсорного аппарата и повышение сенсорной чувствительности
- игры-упражнения, направленные на контакт с телом (с применением элементов игрового сенсомоторного тренинга)
- эмпатия
- проектирование
- метод введения затруднений

Ход занятия

Дети входят в зал, становятся полукругом.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Сегодня на встрече мы будем путешествовать в страну "Радость", научимся выражать это чувство с помощью мимики и жестов, будем учиться определять эмоциональное состояние других людей. А помогут нам в этом необычные сказочные персонажи.

1. Приветствие "Чуткие руки" (5 мин)

Цель: сплочение.

Психолог:

Что за чудо-чудеса раз рука и
два рука

Вот ладошка левая, вот

Дети:

*поднимают вверх сначала одну ,
потом другую руку*

смотрят на одну, затем на

ладошка правая

другую ладонь

И скажу вам, не тая, руки
всем нужны, друзья,

Сильные руки не бросятся в
драку

*руки - в стороны, согнуты в
локтях*

Добрые руки погладят собаку

*гладят свою одну, затем другую
руку*

Умные руки умеют лечить

гладят щеки

Чуткие руки умеют лечить

берутся за руки

Почувствуйте тепло рук соседа. улыбнитесь друг другу. Повторите:
"Ребята, давайте жить дружно"

2. Комплексная разминка: упр. “Солнышко-тучки”, “Дождик”, “Птенец” (5 мин)

Цель: позитивный настрой на занятие, психомышечная тренировка, эмоциональная гимнастика, произвольная регуляция поведения, дыхательная гимнастика .

Психолог:

А теперь садитесь на ковер полукругом. В стране "Радость" наступила осень.

Упр. “Солнышко-тучки”

Психолог: Скажите, какое сейчас время года ? (осень)

Осенью на улице бывает (что?) солнце, но бывают и (что?) тучи.
Нарисуйте глазами солнце, а теперь тучу.

Психолог:

Дети:

Солнышко

Поднимают руки вверх, в стороны, улыбаются

Тучка

*Сжимаются в комок, хмурятся, руки-в кулаки,
прижимают к себе*

3. Рефлексия “Что вам больше всего понравилось делать? Почему?”

Упр. “Дождик”

Психолог: Прислушайтесь, что это шумит по крышам? (дождь).
Поиграем в дождь.

Правила игры: я показываю зеленый флажок- дождь шумит-вы трете ладошки друг о друга

- синий - дождь идет - вы хлопаете в ладоши
- красный - дождь льет - вы хлопаете ладонями по коленям
- желтый - дождь капает - вы щелкаете пальцами

Выполнение упражнения.

А теперь поиграем без флажков: я показываю движения, а вы говорите, что делает дождь.

Упр. “Птенец”

Психолог: А теперь посмотрите в свои ладони. Там птенчик. Он летел к нам в страну "Радость" и попал под дождь, замерз. Давайте согреем его своим дыханием.

Выполнение упражнения.

Молодцы! Помогли птенчику, отпустим его на волю. Пусть летит и радуется всем своим звонким пением.

4. Основная часть. Радость. (15 мин)

Упр. “Радостные лица”

Цель: знакомство с чувством радости.

Психолог: Садитесь на стулья и посмотрите на картины и фото людей. Какое чувство испытывают эти люди? Как вы догадались? Чему может радоваться человек? Покажите радость на своих лицах.

Упр. “Я радуюсь, когда...”

Цель: развитие самосознания, рефлексии.

Психолог: А сейчас мы будем передавать мяч друг другу и рассказывать, когда мы радуемся.(каждый ребенок, получив мяч, рассказывает свою историю)

Молодцы, ребята, было очень интересно. Вот и наступил черед волшебства. По моему знаку вы будете превращаться в злых и радостных кошек. Вокруг себя повернись и в кошку превратись.

Игра “Радостные и злые кошки”

Цель: отреагирование общей агрессии, установление позитивного тактильного контакта.

Психолог: У меня есть волшебный обруч. Тот, до кого я дотронусь, заходит в круг (обруч) и превращается в злую кошку. Она шипит, царапается, но выйти из круга не может. А остальные дети не зевают, близко к кошке не

подходят, т.к. она может поцарапать. Но если это произошло, не стоит винить кошку, надо быть внимательнее. По сигналу "Мяу" кошка выходит из круга и превращается в радостную. Она подходит к кому-то из детей и ласково гладит его своей лапкой. Теперь этот ребенок становится кошкой и заходит в круг. (Все желающие могут побыть в круге)

Вокруг себя повернись и ребенка превратись.

Рефлексия

- “Что вы чувствовали, когда были злой кошкой?”
- “Что вам хотелось сделать , когда вы были радостной кошкой?”

Психолог: Ребята, в нашей стране "Радость" наступает время волшебного сна. Ложитесь на коврики, закрывайте глаза. Не засыпайте по-настоящему, все слушайте, но не двигайтесь и не открывайте глаза, пока я не скажу : "Всем открыть глаза и встать"(включается запись "Вивальди и звуки океана")

Релаксация “Волшебный сон”

Цель: снятие психомышечного напряжения.

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают.
Отдыхают.. Засыпают... (2 раза)
Напряженье улетело, и расслаблено все тело (2 раза)
Губы не напряжены, приоткрыты и теплы (2 раза)
И послушный наш язык быть расслабленным привык (2 раза)
Дышится легко..., ровно..., глубоко...
Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать
Крепче кулачки сжимаем, выше их мы поднимаем
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.

Рефлексия: "Что вы чувствовали, когда засыпали волшебным сном?"

Упр. “Добрый волшебник”

Цель: научиться выражать чувство радости с помощью изобразительных средств, развитие эмпатии.

Психолог: У меня в руках шкатулка. Угадайте, что в ней (потрясти шкатулку, чтобы дети попробовали догадаться о ее содержимом). Здесь волшебные конфеты. Съешьте их и превратитесь в добрых волшебников. Вы должны помочь заколдованным человечкам стать снова радостными.

Дети работают с мягким конструктором "Притворщик", выкладывая веселые лица, затем каждый желает всем что-нибудь хорошее.

Психолог хвалит всех за работу.

5. Прощание.

Упр. “Мы очень хорошие люди”.

Цель: повышение уверенности, закрепление позитивного эффекта занятия.

Психолог: Наше занятие подходит к концу. Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и повторим за мной:

- Я очень хороший человек
- Ты очень хороший человек
- Мы очень хорошие люди.

Все молодцы. (ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ НА ПАМЯТЬ НАКЛЕЙКИ) Я вас люблю. До встречи.

Список использованной литературы.

1. Аллан Дж. Ландшафт детской души. – СПб., 1997 г.
2. Бендас Т.В., Нагаев В.В. Психология чувств и их воспитание. – М., 1982.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве.- М., 1990 г.
4. Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учебное пособие. М., 2001.
5. Выготский Л.В. Воображение и творчество в детском возрасте.- М., 1967.
6. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет).- М., 2011.
7. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. - М., 1989.
8. Захаров А.И. Неврозы у детей. СПб., 1996.
9. Мухина В.С. Детская психология.- М., 1999.
10. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы./ Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
11. Практическая психология образования ./ Под ред. И.В. Дубровиной.- М., 1998.
12. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков./ Под ред. А.Д. Андреевой.- М., 1997.
13. Слободяник Н.П., Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.- М., 2003.
14. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека. / Вопросы психологии. 1986. №:6.
15. Хухлаёва О.В. Тропинка к своему Я.- М., 2001.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.

