**Тренинговое занятие в подготовительной к школе группе**

**''Возьмемся за руки, друзья!''**

Программное содержание:

* Обращение внимания детей на тактильные ощущения; развитие способности концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
* Знакомство с приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулированию дыхания.
* Предоставление детям возможности ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение, повысить уверенность в себе.
* Развитие сенсомоторной координации.

Материал: бабочка, солнцезащитные очки, цветной камушек, магнитофон с записью спокойной музыки.

**Ход занятия:**

**Приветствие**

Психолог: «Возьмемся за руки, каждый по очереди скажет что-то приятное о своем соседе, посмотрит в глаза тому, о ком говорит и улыбнется».

**Упражнение «Бабочки на ладонях»**

Психолог: «Ребята, вытяните перед собой руки ладонями вверх, пальцы врозь. Закройте глаза. На ваши ладони будет садиться бабочка, и здороваться с вами. Вы должны поднять тот палец, на который села бабочка и сказать о своих ощущениях. Что вы чувствуете? Бабочка села на ладонь Вани, Маши и т.д.».

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Психолог: «Как вы думаете, что чувствует артист после концерта, спектакля, когда публика ему от души аплодирует? Хотите испытать, что он чувствует? Каждый из вас заслужил аплодисменты, так как он замечательный, необыкновенный. В этой игре каждый участник получит свою долю аплодисментов. Сначала они будут звучать тихо, а потом они станут сильнее. Станьте в круг, водящий выбирает игрока, подходит к нему, смотрит ему в глаза и дарит ему тёплые аплодисменты. Затем они оба выбирают следующего игрока, которому они смотрят в глаза и дарят аплодисменты. Затем они втроём выбирают следующего игрока, достойного комплиментов. Игра идёт до тех пор, пока все не получат аплодисменты.

**Игра «Иванушка»**

Психолог: «Мы выберем Иванушку, он ложится на живот, остальные сядут вокруг него, положат ему на спину руки ладонями вверх. Я буду прикасаться камушком по очереди к подставленным ладоням, слегка надавливая на них, оставлю камушек в ладони одного из вас. Все дети уберут руки со спины и сожмут их в кулак. Иванушка сядет и попытается угадать, у кого в руке камушек. Если Иванушка будет внимательным, то лежа на животе, почувствует, у кого остался камушек.

Наш Иванушка лежит и на нас не глядит (2-3 раза),

А мы для Иванушки положим камушки».

**Игра «Волшебный круг»**

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

**Игра «Пирамида любви»**

Психолог: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите». (Рассказы детей).

«А сейчас давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку». (Дети выстраивают пирамиду). «Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что все мы любимы и любим сами».

**Игра «У кого руки теплее»**

Психолог: «Ребята, встанем в круг и возьмемся за руки. Один из стоящих пожмет руку стоящему справа, тот в свою очередь пожмет руку следующему и так далее. Постарайтесь почувствовать, у кого руки теплее.

**Этюд «Танец Радости»**

Психолог: «А сейчас все вместе поскачем, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляя бока солнышку, как радостные котята, попрыгаем как радостные ребята на солнечной прогулке».

**Рефлексия**

Психолог: «Что Вам понравилось? За кого ты порадовался? Что чувствовал?»

**Ритуал прощания «Солнечные лучики»**

Психолог: «Протянем руки вперёд и соединим их в центре круга. Тихо так постоим, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Мы все дружные ребята, никого в беде не бросим.

Мы ребята-дошколята, не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем, пусть всем будет хорошо.

Как заботиться - мы знаем. Будет радостно, светло!».