**Тренинг**

**Старший дошкольный возраст**

**Занятие 1**

**Цель:**

- снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов;

- создание благоприятного климата в группе;

- развитие коммуникативных навыков, умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формирование доверия, групповой сплоченности,

- повышение самооценки.

**Оборудование:** воздушные шарики – по кол-ву детей, диск с энергичной музыкой, маленький мяч, кегли, маты.

1. **Приветствие (2 мин)**

**Цель –** создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

- Сейчас мы с вами поздороваемся необычным образом. Я повернусь к своему соседу справа и скажу «Валера, я очень рада видеть тебя» и улыбнусь ему. Он повернется к своему соседу справа и скажет то же самое, только назовет имя своего соседа справа. И так мы пройдем по всему кругу, передавая наши добрые слова.

- Очень хорошо!

**2. Упражнение**

**«Разные, но похожие»** (3 мин)

**Цель** – преодоление застенчивости, снижение уровня тревожности, воспитание чувства единства, формирование умения понимать состояние другого.

Психолог говорит:

- Сейчас поднимут руки только девочки... А теперь поднимут руки мальчики... Попрыгают на левой ноге те, кто в шортах... Те, кто любит мороженое, попрыгают на правой ноге… У кого есть сестренка, обнимут себя... У кого есть брат, похлопают в ладоши... Те, кто ел сегодня кашу, погладят себя по голове…

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу о том, что все люди разные, но в чем-то они все-таки похожи.

**3. Упражнение**

**"Гусеница"** (7 мин)

Цель: развитие умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формирование доверия, групповой сплоченности.

- Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

- Молодцы!

**4. Упражнение**

**«Снеговик»** (3 мин)

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Это упражнение можно превратить в небольшую игру, где детям предстоит сыграть роль снеговика.

- Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика. Красивый получился снеговик. Давайте попробуем изобразить снеговика.

Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках…

Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговичок замерзать.

Сначала у него замерзла голова. Напрягите голову и шею, потом – плечи, потом – туловище.

А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками. Сильно напрягите ноги. И не удалось ветру его разрушить.

Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять.

Первой начала таять голова. Свободно опустите голову, потом расслабьте и опустите плечи. Затем растаяли руки. Мягко опустите руки, туловище. Как бы оседая, склонитесь вперед, ноги. Мягко согните в коленях.

Солнышко все сильнее греет, снеговик тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле…

**5. Упражнение**

**«Волшебный стул**» (8 -10 мин)

**Цель** - развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Посередине круга поставить стул и объяснить, что этот стул волшебный и у того, кто на него садится, сразу становятся видны все его лучшие качества. Предложить кому-либо сесть на стул, остальным детям называть хорошие качества ребенка, сидящего на стуле. На стуле должны посидеть все желающие.

**6. Итог занятия**

Психолог просит детей сказать, какое у них настроение после занятия, какое задание показалось им самым трудным, что понравилось на занятии больше всего, обсудить упражнение «Гусеница».

Дети делятся своими впечатлениями. Последним высказывается психолог.

**7. Прощание**

Дети встают в круг.

Психолог держит на ладони вытянутой руки мяч. Участники поочередно накрывают одной ладошкой, а потом, не отпуская руки, другой.

Затем все хором говорят: «До свидания!»

Литература:

Крюкова С.В.. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. - М., «Генезис», 2003.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - М., «Генезис», 1998.

Чернецкая Л.В. Развитие коммуникативных способностей у дошкольников - Ростов н/Д., «Феникс», 2005.