**Тренинг**

**Старший дошкольный возраст**

**Занятие 2**

**Цель:**

- повышение уверенности в себе;

- формирование позитивного отношения к сверстникам;

- формирование коммуникативных навыков;

- снятие эмоционального и физического напряжения;

- релаксация;

- формирование атмосферы сотрудничества, чувства ответственности за другого человека;

- развитие эмпатии, внимания, умения действовать по правилам, волевой регуляции;

- контроль импульсивности.

**Оборудование:** повязки на глаза (по количеству пар участников); предметы - «препятствия»; три силуэта руки – красный, желтый, синий.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие (2-3 мин)**

- Здравствуйте! Начнем нашу встречу с приветствия, и вновь оно будет необычным. Давайте закроем глаза, и я дотронусь до плеча того, кто сидит слева от меня. После того, как он почувствует мое прикосновение, он передаст его своему соседу и так пока мое приветствие не вернется ко мне.

- Молодцы!

**2. Упражнение 1**

**«Бумажные мячики» (5 мин)**

**Цель:** снятие эмоционального и физического напряжения, снижение агрессии.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги, чтобы получился плотный мячик.

Разделиться на две команды, выстроиться в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 м. По команде ведущего дети начинают бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Марш!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее перебросить мячи со своей стороны на сторону противника. По команде «Стоп!» игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей половине окажется меньше мячей.

**Упражнение 2**

**«Поводырь» (7-10 мин)**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков, чувства ответственности за другого человека, повышение уверенности в себе.

**Оборудование:** повязки на глаза (по количеству пар участников), предметы - «препятствия».

Предметы - «препятствия» расставляются и раскладываются по залу. Необходимо разделить детей по парам, в каждой из которых одному из участников надевают на глаза повязку, а другой становится «поводырем».

«Поводырю» нужно провести партнера по залу, обходя препятствия. Он может обращаться к ведомому: «Переступи через кубик», «Здесь кегля» и т.п.

Когда все препятствия преодолены дети меняются ролями.

В конце упражнения обсудить с детьми, какие чувства они испытывали во время выполнения упражнения, в какой роли им понравилось больше.

**Упражнение 3**

**«Кричалки – шепталки-молчалки» (3 мин)**

**Цель:** формирование навыковрегуляции поведения, контроля импульсивности

**Оборудование:** три силуэта руки – красный, желтый, синий.

По сигналу психолога дети выполняют определенные действия: красная рука – «кричалка» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая рука – «шепталка» - разрешается тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь – «молчалка» - дети замирают на месте или ложатся на пол и не шевелиться. Закончить игру «молчалкой».

**Упражнение 4**

**«Дождь в лесу» (5 мин)**

**Цель:** релаксация, развитие чувства эмпатии.

Дети становятся в круг, друг за другом, - они «превращаются» в деревья в лесу. Психолог читает текст, дети выполняют действия.

- В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцев). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу и почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

**Упражнение 5**

**«Я хороший» (3 мин)**

**Цель:** повышение самооценки, уверенности в себе, создание положительного эмоционального фона

- А сейчас пусть каждый из вас скажет о себе «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немного потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом обычным голосом, а затем прокричим его. Теперь давайте поступим таким же образом со словами «очень» и «хороший» или «хорошая».

И наконец дружно «Я очень хороший(ая)!»

- Молодцы! А теперь каждый, кто сидит справа от меня, скажет так, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Настя! Я очень хорошая!» или «Я – Кирилл! Я очень хороший!»

- Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом, а потом прокричим.

На этом наш тренинг заканчивается. 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.