Конспект тренингового занятия

**«Мои эмоции»**

**Цель:** профилактика психоэмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- снижение эмоционального напряжения;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие самоконтроля и произвольности;

- формирование навыков ауторелаксации.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Оборудование:** магнитофон, «сухой дождь», маты или коврики, боксёрская груша и перчатки, покрывало, одноразовые стаканчики.

**Музыкальное сопровождение:** классическая музыка, танцевальная, для релаксации.

**Ход занятия**

**1. Ритуал вхождения в занятие**

**Цель:** создание положительного настроя.

Дети под музыку проходят в зал через «сухой дождь» сине-зелёного цвета, что способствует снятию внутреннего напряжения и гармонизации всего организма в целом.

**2. Игра «Рука к руке».**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

Ведущий произносит фразу, например: «Рука к руке!», и все участники игры должны здороваться за руку со всеми, кто встречается им на пути. Варианты команд: «Спина к спине», «Нос к носу», «Плечо к плечу» и т.п.

**3. Упражнения «Бокс» и «Капризки».**

**Цель:** снятие зажимов в теле, сброс негативной энергии.

«Бокс»: детям предлагается надеть боксёрские перчатки и ударить по «груше» несколько раз правой и левой руками.

«Капризки»: дети, лёжа на матах, бьют по ним руками и ногами, желательно с криком.

**4. Упражнение «Кричалки-топталки».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Дети берут в руки пластиковые одноразовые стаканчики. Подносят ко рту и, изобразив злость, «выкрикивают» её в стаканчик. Затем ставят его на пол вверх дном и топчут ногой.

**5. Упражнение «Качание на покрывале».**

**Цель:** коррекция страха высоты, замкнутого пространства, развитие доверия.

Упражнение выполняется двумя педагогами с каждым ребёнком индивидуально.

**6. Упражнение «Ладошки»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

Дети выстраиваются в две линии, образуя своеобразный коридор. Их задача гладить ладошками сверху вниз каждого, кто проходит через этот коридор.

**7. Упражнение «Морская звезда».**

**Цель:** расслабление мышц всего тела.

Исходное положение – лёжа на спине, руки и ноги в стороны, как лучи звезды. Медленно напрягая руки и ноги, развести их как можно шире в разные стороны, не отрывая от пола (на счёт 1-2-3-4). Вернуться в исходное положение, расслабиться.

**8. Упражнение «Росток».**

**Цель:** расслабление и интеграция приобретённого в ходе занятия опыта.

*Однажды в тёплое летнее утро, когда яркое солнышко нежно обогревало землю, с дерева упало маленькое семечко* (лёжа на боку, дети сворачиваются калачиком, принимают позу «эмбриона»)*. Земля мягко и нежно обняла его. Семечко почувствовало, как погружается в землю, которая окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и комфортно, что оно расслабилось и позволило земле заботиться о себе. Земля, как родная мать, убаюкала семечко, и оно заснуло.*

*А тем временем выпал снег и накрыл землю мягким и пушистым белоснежным одеялом. Нашему семечку стало уютно, и оно сладко потянулось во сне* (дети поворачиваются на спину и потягиваются)*.*

*Вскоре снег растаял. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. И тут оно услышало голоса птиц. Зверей. Почувствовало движение насекомых. Ой! Как стало интересно нашему семечку! Что же происходит наверху? Не опасно ли там, на земле? Но земля только мягко подтолкнула семечко к поверхности, и ему вновь стало спокойно. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку* (дети садятся по-турецки, руки перед собой, ладони прижаты друг к другу)*. Вначале на поверхности показался его стебелёк. Он был ещё робкий, крохотный, слабенький, но день ото дня набирал силу, питаясь соками матери-земли и теплом отца-неба. И вскоре на стебельке появились листья. А сам стебелёк продолжал тянуться вверх, к небу* (дети медленно поднимают руки вверх, изображая тонкий стебелёк, который пробивается сквозь землю)*.*

*Скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается, но наш стебелёк вырос* (дети встают и разводят руки в стороны) *и превратился в большое и сильное дерево, которое укрывает путников от знойного солнца или спасает от дождя под кроной своих листьев. В его ветвях поселились птицы, свили гнёзда и обзавелись птенцами. К нему приходят звери, чтобы насытиться его плодами (повороты туловища из стороны в сторону; руки чуть вверх и в стороны – это ветки).*

*Вот так и человек растёт. Медленно… Но пройдёт некоторое время, и вы станете взрослыми, прекрасными юношами и девушками. А пока вы ещё дети. Надо радоваться детству, этой прекрасной поре* (дети опускают руки и улыбаются друг другу)*.*

**10. Ритуал выхода из занятия.**

**Цель:** активизация деятельности организма, позитивный настрой.

Дети выходят из зала под музыку через «сухой дождь» жёлтого цвета. Во время прохождения через «дождь» ребёнок останавливается, делает вдох, мысленно произнося: «Я вдыхаю золотой свет». Выдох свободный через нос.