**.Мастер класс «Снятие психоэмоционального напряжении у детей в ДОУ»**

**или**

**«В краю хорошего настроения»**

**Цель:** познакомить педагогов со способами коррекции у детей психоэмоционального напряжения доступными для детей дошкольного возраста средствами и освоение их на практике.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучать приемам саморасслабления, снятию  психомышечного  напряжения;

- формировать отношение к цвету, звуку, движению, линии,форме**;**

- упражнять в работе со знакомыми художественными;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;

- развивать интерес в изучении самих себя;

- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;

- развивать навыки релаксации,

- развивать межполушарное  взаимодействие, внимательность.

Воспитательные:

- воспитывать позитивное  отношение к себе и окружающему миру;

- повышать социальную компетентность;

- создавать положительный эмоциональный настрой;

- способствовать сплочению детского коллектива.

Материал: карточки 8 цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный, малиновый, серый, коричневый, чёрный), клубок, ватман, карандаши, восковые мелки, бусинки, ТСО, «волшебная палочка»,презентация. аудиозаписи.

**Участники:** все желающие педагоги.

**Практическая часть.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать и сегодня я хочу познакомить вас с некоторыми способами снятия психоэмоционального напряжения у детей ( и, возможно, у педагогов, так как «Здоровый педагог – здоровый ребенок»), которые быть может вы тоже используете в своей практике , а некоторые из них могут быть для вас новы. .Попробуем не просто узнать о них , а постараемся знания получить на практике . Наш мастер- класс, думаю, надо построить в форме импровизированного занятия. По окончании занятия подведём итог презентацией. Я постараюсь сделать процесс интересным, не утомительным, полезным для вас и применительным в вашей педагогической практике. Ну что же, Вы готовы?

**1.  Вступление.**

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

Каждый  знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

**2. Игра «Разноцветное настроение»**

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

*красный*   –  бодрое, активное настроение –

                             хочется прыгать, бегать, играть в подвижные  игры;

*желтый*   –  веселое настроение –

                        хочется радоваться всему;

*зеленый*     –  общительное настроение –

                         хочется дружить с другими детьми, разговаривать и  играть    с ними;

*синий*       –   спокойное настроение –

                     хочется спокойно поиграть, послушать

                     интересную  книгу, посмотреть в окно;

*малиновый*–  мне трудно понять свое настроение, и не слишком    хорошее, и не слишком плохое;

*серый*        –   скучное настроение –

                         не знаю чем заняться;

*коричневый* –  сердитое настроение –

                         я злюсь, я обижен;

*черный*       –  грустное настроение –

                        мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Педагоги обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

**3. Игра «Радостная встреча»**

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Ольга Алексеевна в коллективе есть есть, потому что…».

 Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него коллеге и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

**4. Игра «Бумажные мячики».**

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет, старых бумаг.  
Сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».   
Рефлексия. Получение обратной связи.

вариант занимательного аутотренинга из сборника сценариев "Игры - обучение, тренинг , досуг" под редакцией В. В. Петрусинского.

**5. Игра «Ловцы жемчуга».**  
Цель: развитие мелкой моторики, чувства работы в команде.

- Сегодня мы поиграем в ловцов жемчуга. Жемчужина живет в раковинке. Раковинка - это ваш кулачок. А жемчужинами будут вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую вы крепко зажмете в кулачке. Но раковинка не хочет расставаться с жемчужиной, и не дает ловцу жемчуга разжать кулачок. Все понятно?  
  
А теперь сядьте друг против друга. Одни будут раковинками, а другие - ловцами жемчуга.  
Раковинки кладут руки на стол до локтя ладошкой вверх. Я кладу в нее жемчужину, и створка раковинки закрывается.  
  
По сигналу гонга ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину. Надо делать так, чтобы товарищу не было больно. Когда прозвучит второй сигнал, нужно прекратить доставать жемчужину.  
Приготовились (гонг) 30 секунд. Педагоги пытаются разжать кулачок товарища (гонг). Закончили.  
  
Кому удалось достать жемчужину?  
А теперь поменяемся местами (гонг). 30 секунд (гонг).  
Кому удалось достать жемчужину?  
Скажите, а что было труднее доставать или удерживать жемчужину? Спасибо всем.   
Реквизит: бусинки.

**6. Игра «Волшебная палочка».**

Цель: преодолеть тревожность участников, способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

- Вы хотите стать волшебниками? А с помощью чего волшебник делает чудеса? Правильно! С помощью заклинания и волшебной палочки. Какое мы знаем заклинание? (крибле, крабле, бумс и т. п. ). А у меня есть волшебная палочка. Стоит мне произнести заклинание и прикоснуться палочкой к кому-либо и сказать, кем я  
хочу его видеть, как сразу произойдет чудо.   
  
Не верите? Попробуйте сами. Скажите заклинание, прикоснитесь ко мне палочкой и скажите, кем вы хотите меня увидеть. Может быть, рыбкой, цветком, красавицей или грибком. Придумали? Превращайте меня. (Ведущий движениями, пантомимой изображает названный предмет.) Получилось?  
А теперь я попробую превращать вас в разные предметы. С кого начать?  
  
Ведущий по очереди дотрагивается до педагогов палочкой, произносит заклинание и называет какой-либо предмет или образ.  
  
- А кто сам хочет стать волшебником?  
  
Педагоги по очереди выполняют роль ведущего. Касаются палочкой игроков и называют предмет или образ. Игроки пантомимой стараются изобразить предмет.  
  
- Спасибо. Все вы отличные волшебники! Умеете превращаться.

**7. Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край хорошего настроения»**

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

- А сейчас давайте вместе

 Нарисуем край чудесный.

Предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали  и небольшие линии (Каракулеграфия). Педагоги дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

**8. Упражнение (Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, релаксация.

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни и предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии*...(все присутствующие произносят каждую строчку вслух)*

**“Мантра от усталости”**

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.  
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.  
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.  
Я уникальна во всей Вселенной.  
Я единственная в своем роде и неповторимая.  
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.  
Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

Не поменялось ли ваше настроение в процессе работы, подойдите пожалуйста к той полоске , которая соответствует вашему настроению. Итог презентация.

**Анкета «Обратная связь».**

|  |
| --- |
| **Отзывы:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Замечания:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Пожелания:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Вопросы:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Участник:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |