

Конспект игрового занятия «Развитие навыков жизнестойкости»

Возраст: 4-6 лет

Подготовила: педагог-психолог Маркушева Ю.В.

Цель: Формирование у обучающихся понимания разнообразия эмоций человека, умения передавать свои переживания; обучение техникам релаксации. Форма проведения: игровое занятие.

Материалы: мягкое напольное покрытие (или гимнастические коврики); листы бумаги, карандаши; аудиозапись со спокойной, медленной музыкой.

Ход занятия:

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников встать в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Ребята, здравствуйте! Сегодня мы с вами поиграем в необычные игры и познакомимся с целым миром – миром ваших эмоций, узнаем, кто в нем живет, и как нам подружиться с его жителями».

Разминка

Упражнение 1 «Приветствие»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: создание благоприятной обстановки в группе.

Участники рассаживаются в круг.

Ведущий: «Ребята, давайте начнем наше занятие с необычного приветствия! Пускай каждый пройдет круг по комнате и поздоровается с каждым участником разными способами: кивком головы, хлопая в ладоши, подпрыгивая. Поздоровайтесь интересным, или приятным для вас способом. Когда вы пройдете круг, садитесь на свои места, и мы продолжим наше занятие».

Участники группы по кругу перемещаются по комнате, пока не пройдут полный круг (~3 минуты), встречаясь друг с другом, здороваются выбранным способом.

Примечание: если в группе есть дети, которые отказываются выполнять упражнение, ведущий может поздороваться с ребенком самостоятельно и попросить лично принять участие. В конце упражнения ведущий предлагает ответить на вопросы: «Понравилось ли вам здороваться необычным способом? Какие чувства вы испытывали, когда здоровались с вами?»

Основная часть

Упражнение 2 «Вырази настроение при помощи глаз»

Время: 10-15 минуты.

Цель упражнения: формирование умения определять и понимать чувства и эмоции человека, распознавать и демонстрировать свои эмоции.

Ведущий рассказывает обучающимся полукругом и инструктирует участников.

Ведущий: «Ребята, узнать, у кого какое настроение, можно по-разному. Например, при помощи глаз. Перед тем как мы с вами поиграем, давайте вспомним, какие чувства и эмоции может испытывать человек. Радость – это положительная эмоция. Человек радуется, когда происходит что-то хорошее. Тогда человек смеется, улыбается.

Грусть, когда человек узнает что-то печальное.

Злость – это сильная эмоция, когда человек испытывает сильное раздражение на кого-то или что-то.

Гнев и злость могут доставить неприятности самому человеку и другим людям. Важно научиться выражать их правильно. Человеку, который часто бывает злой, может быть трудно находить друзей.

Страх – это сильная отрицательная эмоция, которую человек испытывает, если ему что-то угрожает. Страх необходим человеку, он предупреждает об опасности. Восхищение – приятная эмоция, возникает при встрече с чем-то очень красивым или необычным: необычная игрушка, красивые цветы, одежда. Люди, выражая восхищение, используют особые восклицания (ох, ах, ух ты, вот это да) и слова (неужели, потрясающе, прекрасно, замечательно, необыкновенно). Восхищение бывает таким сильным, что не всегда получается выразить свое чувство словами.

Стыд – возникает, когда мы сделали что-то плохое и жалеем об этом. Когда человеку стыдно, у него могут покраснеть отдельные части лица (щеки, уши, шея).

Обида – человек обижается, когда ему чей-то поступок кажется несправедливым. Одни люди обидчивы, другие редко испытывают эту эмоцию». Ведущий просит участников привести примеры из своей жизни, когда они испытывали разные эмоции.

Ведущий: «Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру, давайте я начну».

Ведущий и каждый участник по очереди задумывают какую-либо эмоцию и стараются выразить ее только при помощи глаз. Другие дети пытаются угадать, какую эмоцию выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица можно прикрыть ладошкой.

Ведущий: «Для того чтобы понимать, что происходит с нашим настроением, мы учимся называть эмоции, больше обращать на них внимания: какую эмоцию вы испытываете, когда вам грустно, страшно, а какую эмоцию, когда у вас радостно. Еще очень важно понимать, что могут чувствовать другие люди; для этого можно задать вопрос «какое у тебя сейчас настроение?»».

Упражнение 3 «Тренируем эмоции»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование умения у обучающихся определять и понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ведущий: «Ребята, попробуйте молча передать разные эмоции: – нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек; – улыбнуться, как: кот на солнышке; хитрая лиса; – позлиться, как: человек, которого толкнули; ребенок, у которого отняли мороженое; – испугаться, как: котенок, на которого лает собака; заяц, увидевший волка».

Упражнение 4 «На что похоже настроение?»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование умения понимать свое эмоциональное состояние.

Ведущий: «Ребята, а вы знали, что настроение может быть похоже на время года, погоду, природное явление? Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а ваше?»

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, какое у него настроение.

Ведущий затем обобщает: какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. После окончания упражнения ведущий объявляет: «Молодцы, ребята! Как вы себя сейчас чувствуете после нашей игры?».

Ведущий: «Ребята, сейчас мы поиграем в игры, которые могут помочь вам справиться с негативными эмоциями».

Упражнение 5 «Марионетка»

Время: 3 минут.

Цель упражнения: формирование умения контролировать эмоции и поведение. Дети ложатся на спину на гимнастический коврик, руки вдоль туловища.

Ведущий: «Ребята, представьте, что вы – куклы. К вашим рукам и ногам привязаны веревочки и за эти «веревочки» вас поочередно «дергают». На вдохе вы надуваете живот и поднимаете правые руку и ногу, затем, на выдохе одновременно сдуваете живот и отпускаете правые руку и ногу». Далее те же задания выполняются с левой стороной тела (левыми рукой и ногой).

Упражнение 6 «Воздушный шарик»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: обучение приемам снятия эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции. Участники встают или садятся в круг.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные красивые воздушные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза. После выполнения упражнения ведущий завершает его.

Упражнение 7 «Дыши и думай красиво»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Ведущий: «Ребята, когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните. Мысленно скажите: «Я – лев», выдохните – вдохните; «Я – птица», выдохните – вдохните; «Я – камень», выдохните – вдохните; «Я

– цветок», выдохните – вдохните; «Я – спокоен» – выдохните. И вы действительно успокоитесь».

Упражнение 8 «Заряд бодрости»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Ведущий: «Сейчас мы выполним еще одно упражнение, которое вас научит помогать самим себе. Сядьте удобно. Вытяните вперед руки и приготовьте два пальчика: большой и указательный. Возьмитесь ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте ушки, приговаривая: “Ушки, ушки слышат все!” – 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опустите руки, стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку столько же раз со словами: “Просыпайся, третий глаз!” Стряхните ладошки. Соберите пальцы руки в кулачок, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: “Я дышу, дышу, дышу!” – помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!»

Ведущий: «Сегодня мы с вами научились нескольким простым способам, как можно справляться с негативными эмоциями, к примеру, когда вы злитесь или плачете, с помощью него вы можете почувствовать, как вам становится спокойнее».

Упражнение 9 «Свободное рисование»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация эмоционального состояния детей, выведение негативного состояния вовне; рефлексия прошедшего занятия.

Необходимый инвентарий: листы бумаги, карандаши, спокойная, медленная музыка.

Ведущий дает участникам бумагу и карандаши, предлагает закрыть глаза и послушать, что нужно делать. Инструкцию следует произносить медленно, с паузами; она может быть трансформирована в соответствии с индивидуальными особенностями (скоростью работы) каждого ребенка.

Ведущий: «Ребята, слушайте музыку... Водите карандашом по бумаге, не думая о том, что получится. Разрешите своей руке двигаться так, как ей захочется. Сначала ее движения будут несмелыми, но потом у каждого рука начнет двигаться свободно, легко... Пусть рука делает это столько, сколько ей захочется...» После того, как все участники закончат работу, музыкальное сопровождение приглушается и следует обсуждение рисунков.

Ведущий: «Ребята, рассмотрите свои рисунки. Вы можете взглянуть на них с разных сторон. Что вы видите? Может это похоже на какие-то вещи, предметы, людей или животных. Какие чувства вызывают у вас эти образы?»

Заключение

Ведущий: «Ребята, у меня в руках волшебная палочка, которая способна исполнять желания, но только, если поделиться с ней эмоциями и хорошими пожеланиями. Ее волшебство состоит в том, что, когда ее держат в руках, нужно непременно рассказать

о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия, и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом, участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

Методическое обеспечение:

Ковалева, Н.А. Программа тренинга жизнестойкости «Школа выживания» / Н.А. Ковалева. – Курган, 2017. – 15 с.

Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с.

Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

Дыхательные упражнения для детей // Московский институт коррекционной педагогики: [сайт]. – URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/ (дата обращения: 21.09.2024).

Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – 4-е изд. – Москва : Генезис, 2016. – 178 с. – ISBN 978-5-98563-422-8. 19