

ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ «Наши чувства»

(средние группы)

Цель: заинтересовать детей разговором о себе и о своих чувствах, проверить знания детей о различных эмоциональных состояниях. Познакомить с некоторыми базовыми эмоциями: радость, гнев, грусть, страх.

Оборудование: человечки-чувства, изображения детей с разными эмоциями (радость, грусть, злость, страх), колокольчик, клубок, шаблоны головы, цветные карандаши.

Место проведения: групповое помещение.

Формат проведения: очный

Дата проведения: 27.10.2022

Участники: дети 4-5 лет

Ход игрового тренинга

1. Упражнение «Колокольчик»

Описание: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, я рада тебя видеть». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.

2. Упражнение «Загадки».

Описание: Каждому ребёнку выдаются карточки с изображением человечков – эмоций. Дети слушают рассказ психолога, выполняют задание.

- Живут на свете такие вот маленькие человечки. У каждого из них, как и у нас, есть имя –Радость. *(Ведущий показывает карточку человечка-эмоции Радость).*

- А у вас есть такой? *(Дети находят у себя Радость)*

- Злость, грусть, страх. *(Дети находят у себя эти чувства).* Это наши чувства. Радость, злость, страх, грусть *(психолог поочерёдно показывает карточки).*

- Они прячутся в нас. И иногда мы радуемся, злимся, боимся, грустим.

- Отгадайте, покажите, какой человек-чувство спряталось в этом ребёнке? *(психолог по очереди показывает фотографии детей с разными чувствами).*

- А какое чувство сегодня прячется в вас. Во мне прячется чувство радости. *(дети по очереди называют чувства, которые прячутся в них).*

3. Игра «Море волнуется».

Описание: Дети свободно передвигаются по комнате. По сигналу психолога дети с помощью мимики и позы изображают эмоцию: радость, злость, грусть, страх.

4. Упражнение «Солнечный зайчик».

Описание: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

5. Арт-терапевтическое упражнение «Моё настроение»

Описание: каждый ребёнок получает шаблон головы без лица. Задача детей дорисовать лицо и раскрасить портрет. Затем каждый ребёнок рассказывает про своё настроение и делается выставка работ.

6. Игра «Хорошее настроение»

Описание: Психолог рассказывает о хорошем настроении, радости, улыбках, делая паузы между высказываниями. После каждого высказывания дети произносят одну и ту же фразу: «У нас тоже!».

Психолог: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Дети: «мы тоже!»

Психолог: «я дарю вам улыбку»

Дети: «мы тоже»

Психолог: «я радуюсь»

Дети: «мы тоже!»

Психолог: «Я прыгаю от счастья!»

Дети: «Мы тоже!»

Психолог: «Я вас люблю!»

Дети: «Мы тоже!»

Психолог: «Я вас обнимаю!»

Дети: «Мы тоже»

Все обнимаются в едином кругу.

Ваше настроение отличное? (ДА!!!)

Наша встреча закончена.

Приятных вам эмоций!

До свидания!



