

## Игровой тренинг с детьми подготовительных групп

### «Скажем стрессу – нет!»

**Дата проведения:**

**Цель:** обеспечение детям психологической разгрузки, снижение эмоционального следствия возможного стресса.

**Материал:** мягкий мяч, цветные карандаши, листы бумаги, карточки с изображением разных эмоций и чувств.

**Ход занятия:**

**Педагог-психолог:** здравствуйте ребята! Давайте все вместе поздороваемся. Для этого встанем с вами в круг и повторим за мной слова и движения.

Собрались все дети в круг *(встают в круг)*

Я твой друг *(руки к груди)*

И ты мой друг *(протягивают руки друг к другу)*

Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*

И друг другу улыбнёмся. *(улыбаются)*

**Педагог-психолог:** молодцы! Вот мы с вами и поздоровались. А вы заметили, что, когда вы здоровались, то в конце улыбались друг другу?

**Дети:** да.

**Педагог-психолог:** А как называется, то чувство, когда мы с вами улыбаемся?

**Дети:** радость.

**Педагог-психолог:** конечно, радость. А всегда ли мы с вами бываем радостными или ещё какие-то чувства испытываем?

**Дети:** дети дают свои ответы. *(Если дети затрудняются, то можно показать им карточки с разными чувствами в качестве подсказки).*

**Педагог-психолог:** ребята сколько разных чувств вы назвали. А теперь давайте поиграем с вами в игру, которая называется «Изобрази чувство». Я буду называть вам разные ситуации, а ваша задача изобразить это с помощью мимики и позы.

Ситуации для изображения чувств:

- Изобразите чувство, с которым вы идёте в детский сад;
- Изобразите чувство, когда вы устали;

- Изобразите чувство, когда вам что-то не нравится;
- Изобразите чувство, когда вас кто-то обидел;
- Изобразите чувство, с которым вы играете с друзьями;

**Педагог-психолог:** молодцы! Какие чувства вы изображали?

**Дети:** дети дают свои ответы.

**Педагог-психолог:** ребята посмотрите, у многих из вас в одних и тех же ситуациях оказались разные или одинаковые чувства (в зависимости от ответов детей). А, что вы делаете, когда очень устаёте?

**Дети:** дети дают свои ответы.

**Педагог-психолог:** а у меня для того, чтобы снять усталость есть волшебный мячик. Хотите узнать, как он работает?

**Дети:** да.

**Педагог-психолог:** тогда давайте передавать его по кругу и произносить следующие слова: «Идет подзарядка. Один, два, три, четыре, пять – ты подзаряжен(а)!» Вот мы с вами и подзарядились хорошим настроением. А ещё справиться с усталостью помогает рисование. Я предлагаю вам сейчас сесть за столы и нарисовать то, от чего вы больше всего устаёте. Это могут быть какие-то дела, чувства или люди.

*После того, как дети нарисуют рисунки их необходимо попросить рассказать о том, что они нарисовали. Когда все дети расскажут о своём рисунке, то можно попросить их дорисовать рисунок или изменить на то, что их радует. Можно даже нарисовать рисунок на другой стороне листа. После этого детям также даётся возможность рассказать про свой рисунок.*

**Педагог-психолог:** ребята скажите, с каким настроением вы завершаете наше занятие. **Дети:** дети дают свои ответы.

**Педагог-психолог:** А теперь пришло время попрощаться. Я предлагаю всем нам встать в круг и повторить за мной слова и движения:

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять. (дети обнимают друг с другом).

