МБДОУ «Детский сад №23», п.Яйва

Тренинг психологического расслабления

с детьми средней группы

«Добро»

Педагог-психолог

Мерзлякова Е.А.

Цель – побуждать детей к осознанию своих телесных ощущений и обучать навыкам саморегуляции.

Задачи:

1. Расширить опыт тактильного восприятия ребенка.

2. Развивать умение выражать свое эмоциональное состояние невербально.

3. Научить осознанно **расслаблять мышцы рук и плечи**.

4. Способствовать созданию позитивного, радостного настроения.

Оборудование:

1. Магнитная доска.

2. Черно-белое изображение гномика, бумажные треугольники *«люшеровских»* цветов (сторона 4см, клей *(по количеству детей)*

3. Желтый мяч.

4. Пуховый платок.

5. Записи CD: звуки леса, спокойная музыка.

Ход

1. Приветствие в кругу.

Ведущий передает детям мяч со словами:

Ходит солнышко по кругу,

Дарит деточкам свой свет.

А со светом к нам приходит

Дружбы солнечный привет.

Дети предают друг другу мяч, называя друг друга **ласково**: *«Здравствуй, Настенька»*.

2. Диагностика эмоционального состояния ребенка.

Ведущий: *«Ребята, закрывайте глаза. Сейчас начнется волшебное превращение»*. Звучит *«волшебная музыка»*. Ведущий: «Теперь мы все превратились в гномиков. Выберите цветной колпачок и приклейте своему гномику»

3. Разминка *(осознанное напряжение и****расслабление мышц тела****)*. Муз. Звуки леса

**Психолог**: Гномики проснулись, потянулись и пошли в волшебный лес. Они шли тяжело по песку, потом легко по гладкому **теплому песку**, застряли в грязи (тяжелые ноги, помогли друг другу (взялись за руки и вытянули идущих рядом друзей, по мягкой траве вышли на полянку.

4. Игровое упражнение *«Доброе****тепло****»* (развивает тактильную чувствительность, развивает умение выражать словами свои ощущения).

**Психолог**: «На полянке гномики увидели необыкновенное покрывало- пушистый пуховый платок». Отгадайте загадку.

Паутинка к паутинке, а греет спинку *(пуховый платок)*

Дети **рассматривают** и обследуют на ощупь пуховый платок *(поглаживают, прижимают к щеке)* и делятся своими ощущениями.

5. Игра *«Угадай поскорей, кто там из твоих друзей»*.

Водящий стоит в середине круга с закрытыми глазами. Ведущий одного ребенка накрывает платком, дети говорят слова: *«Угадай поскорей, кто там из твоих друзей»*. Водящий узнает, кто спрятался под платком. Важно обратить внимание детей на то, чтобы прикосновение к ребенку должны быть **ласковыми**, легкими.

6. Подвижная игра: *«Шел козёл по лесу»*

**Психолог**: Из пуха какого животного сделаны нитки для этого платка? *(козы)*Я предлагаю вам поиграть в игру *«Шел козел по лесу»*. Игроки берутся за руки, а водящий в середине. Плечи водящего накрываем платком. Дети идут по кругу со словами:

Шел козел по лесу по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.

Водящий выбирает себе партнера, надевает ему на плечи платок, дети продолжают говорить слова, а дети в середине танцуют:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,

и ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,

головкой покиваем и снова начинаем!

7. Игровое упражнение *«****Ласковый платок****»* *(развивает способы невербального общения)*

Дети сидят на ковре друг за другом *(цепочкой)*. Ведущий с платком – последний участник цепочки. Он укрывает плечи впереди сидящего ребенка платком и шепчет *«пожелание»* платка: *«Погладь по плечам»* или *«Погладь по рукам»*. Ребенок, укрытый платком, выполняет указанные действия, прикасаясь к следующему ребенку в цепочке. Платок передается дальше по цепочке. По окончании упражнения дети делятся своими чувствами и ощущениями (чувство **тепла**, приятно **расслаблены руки**, плечи, щекотно)

8. Гномики в лесу устали, легли на травке и заснули. *(Упражнение на****реласкацию****)*

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

Всем становится понятно – **расслабление приятно**!

9. А пока мы отдыхали, снова превратились в детей. Прощание: *«Тысяча рук»*: Дети соединяют в центре круга свои руки и говорят: До свидания!»