Муниципальное общеобразовательное учреждение

Кладовицкая основная общеобразовательная школа

**Игровой тренинг**

участника муниципального этапа

регионального конкурса профессионального мастерства

«Педагог-психолог России – 2023»

**Тема: «Океан чувств»**

Подготовила:

**Догадина Светлана Робертовна**

**ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ**

**«Океан чувств»**

**Цель:** создание условий для развития эмоциональной сферы ребенка.

**Задачи:**

* заинтересовать детей разговором о себе и о своих чувствах;
* выяснить знания детей о различных эмоциональных состояниях;
* познакомить детей с некоторыми базовыми эмоциями: радость, гнев, грусть, страх;
* способствовать развитию у детей умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние;
* способствовать снятию мышечного напряжения.

**Оборудование:** изображения капелек-чувств, изображения детей с разными эмоциями (радость, грусть, злость, страх), колокольчик, меховой клубочек, шаблоны головы, цветные карандаши.

**Место проведения:** групповое помещение.

**Участники:** дети 4-5 лет(старшая группа)

**Ход игрового тренинга**

1. **Упражнение «Колокольчик»**

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

1. **Упражнение «Капельки».**

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

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

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

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

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

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

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

1. **Игра «Море волнуется».**

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

**4.Упражнение «Пушистое облачко»( для упражнения можно взять голубой меховой помпон),также можно использовать круговорот воды в природе.**

**Описание:** *Наши веселые капельки, когда выходит солнышко, поднимаются вверх и собираются в облака*. Вот одно такое пушистое облачко заглянуло тебе в глазки. Закрой их. Оно опустилось к тебе и побежало по твоему лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Облачко забралось на живот – погладь животик. Облачко совсем не озорник, оно любит и ласкает тебя, подружись с ним. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

1. **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. (Вопросы: что должно происходить в твоей жизни чтобы твое настроение было таким (если веселый), а если грустный, то что надо сделать, чтобы его изменить - улучшить

1. **Игра «Водопад чувств»**

**Описание:**

Ребята, посмотрите внимательно на капельки настроения…

Какое настроение (капельку) вы хотели оставить себе навсегда. А какое настроение мы вернем в водопад?( синяя ткань)

*Психолог*: «Водопад хочет поделиться с вами своим хорошим настроением!

Ваше настроение отличное? (ДА!!!)

Наша встреча закончена.

Приятных вам эмоций!

До свидания!

**Источники:**

<https://www.maam.ru/detskijsad/igrovoi-trening-dlja-detei-nashi-chuvstva.html>