Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

**Тренинг педагога-психолога для детей средней группы**

**«Психологическая разгрузка»**

**(Неделя здоровья)**

Цели: создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях ДОУ.

Задачи:

- создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;

- создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей;

- создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей;

- способствовать развитию коммуникативной компетентности детей.

Оборудование: музыкальное сопровождение, массажные мячики.

1.Приветствие.  Доброе утро!  
Я рада видеть вас! Как ваше настроение?  
Ответы детей  
Ритуал приветствия.  
Цель: создание мотивации и настроя на совместную деятельность.  
Дети встают в круг и произносят слова, выполняя движения.  
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).

2. А сейчас дети мы проверим какие вы у нас дружные.

Пальчиковая гимнастика « Дружба»

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в альбомах

Будут дружно рисовать.

Упражнение повторить несколько раз.

3.Игра « Волны» (дети сидят в кругу, звучит музыка шум моря)

Цели: снятие напряжения, создание положительных эмоций. Игра позволяет ребёнку почувствовать свою значимость и тёплое отношение к себе окружающих.

Инструкция. « Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем « пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: « Мы любим вас, мы любим вас!»

Затем психолог предлагает всем по очереди «искупаться в море».

« Купающийся» становится в центр, « волны» подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают свои слова: « Мы любим тебя, мы любим тебя».

4. Ребята посмотрите, к нам прикатились веселые мячики и хотят с нами поиграть. Поиграем? *(Да)*

Сейчас проведём небольшую разминку с массажными мячиками, чтобы разогреть наши пальчики (дети поочередно прокатывают массажные мячики по ладошке друг друга).

Дай ладошечку, моя крошечка

Я поглажу тебя по ладошечке.

На ладошечку, моя крошечка.

Ты погладь меня по ладошечке.

Педагог-психолог: разогрели пальчики?*(Да) Мячиком можно ещё делать массаж по ножкам, по животикам. А теперь ребятки, давайте сделаем салют из мячиков(подкидываем и ловим руками).*

5. Упражнение *«Веселые мячики»* (дети поочередно прокатывают мячи по спинке друг друга).

Я катаю мячик

По спинке снизу-вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало тебе приятно.

Психолог. Наша встреча подходит к концу. Расскажите, какие эмоции вы испытывали на протяжении нашей встречи.

Возьмитесь за руки. Посмотрите друг на друга и подарите друг другу самую добрую улыбку.

Ритуал прощания.  
Спасибо всем за участие, активность. Радости, удачи, хорошего настроения!  
Дети произносят хором слова и выполняют движения:  
Давай с тобой обнимемся, (обнимают за плечи)  
И над землей поднимемся, (руки вверх)  
Тепло сердец соединим, (руки на груди)  
И станем солнышком одним! (берутся за руки)

До встречи!

Литература:

1.Л.В.Чернецкая «Психологические игры и тренинги в детском саду»

2. Н.Ю. Куражева « Программа психолого - педагогических занятий для дошкольников Цветик-семицветик» (4-5 лет)