Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

Тренинг:

«В краю хорошего настроения»

Психологические игры и упражнения с

дошкольниками.

Составитель: педагог-психолог

Горева М.В.

г. Чухлома

***Детский сад – это настоящее мини-сообщество, где со временем устанавливаются свои правила, а каждому ребенку отводится своя, особая роль. Конечно, все это происходит непреднамеренно, поэтому очень важно, чтобы взрослые в лице воспитателя, а лучше психолога-специалиста по дошкольной психологии, контролировали этот процесс****.*

**Это очень важное условие:** занятия должны проводиться систематически и быть не слишком продолжительными. Наилучший результат принесут ежедневные занятия длительностью не более 30 минут. Такое расписание не слишком обременительно для ребенка и в то же время позволяет сделать занятия по-настоящему результативными. В любом случае занятия должны проводиться не менее 3-х раз в неделю.

Ваша задача - вовремя выявить трудности и устранить их при помощи специальных упражнений. В любой случае, окончательное заключение об уровне интеллектуального развития ребенка может сделать только специалист.

Выбирая психологические игры для детского сада, прежде всего нужно учитывать возраст группы детей. Целесообразно начинать коррекционную работу с детьми среднего дошкольного возраста или старшей ясельной группы. Начать можно с самых простых и приятных игр.

**Вступление.**

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

**1. Игра «Что я люблю?»**

**Цель.**Содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе.

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать.»

**2. Игра «Испорченный телефон»**

**Цель.**Развитие навыков произвольного слушания и речевого общения.

Дети рассаживаются на стульях, расположенных по одной линии. Воспитатель произносит короткое предложение шепотом в ухо первого ребенка. Первый ребенок таким же образом передает фразу второму ребенку и т. д. Последний ребенок произносит фразу вслух. Все дети сравнивают результат с оригиналом. Затем следующая фраза передается в обратном направлении — от последнего ребенка к первому.

**3. Игра «Счетные палочки»**

**Цель.**Способствовать самовыражению детей.

Для этого упражнения нужны счетные палочки в количестве не менее 30 штук.

Счетные палочки сваливаются в кучку. Дети по очереди вы­нимают по одной палочке так, чтобы кучка не разрушилась, на­зывая при этом то или иное чувство человека и ситуацию, в которой это чувство возникает.

**4. Игра «Мирилки»**

**Цель.**Научить детей разрешить конфликтные ситуации с помощью переговоров и бесед; побуждать их отказаться от драк, споров, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Нужен рисунок «Доброе солнышко». Доброе солнышко располагают в доступном для детей месте. Поссорившиеся дети в любой момент могут подойти к Солнышку и рассказать ему, как и из – за чего у них произошла ссора. После этого дети прикладывают руки на солнышко и вместе проговаривают мирилку.

Чтобы солнце улыбалось,

Нас с тобой согреть старалось,

Нужно просто стать добрей

И мириться нам скорей!

Хватит нам уже сердиться,

Веселятся все вокруг!

Поскорей давай мириться:

— Ты мне друг!

— И ты мне друг!

Мы обиды все забудем

И дружить как прежде будем.

Нужно отметить, что «Доброе солнышко» может «помирить» от 2 до 5 детей сразу!

**5. Игра «Каким я буду, когда вырасту?»**

**Цель.**Способствовать повышению самоуважения детей.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь уви­деть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искрен­ность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда станете взрослыми? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

**6. Игра «Котик ласкает»**

**Цель.**Способствовать развитию самоуважения детей.

Воспитатель держит в руках мягкую игрушку — котенка и лапками гладит по головке каждого ребенка со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька», и т. д. Затем дети по очереди берут в руки котенка и его лапками ласкают друг друга. Воспитатель помогает им произносить соответствующие фразы («Хороший Сашенька», «Хорошая Машенька»).

**7. Упражнение «Сухой душ»**

**Цель.**Создание и сохранение позитивной установки.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Надо душ сухой принять.

Детям предлагается пройти через «сухой душ».

Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго.

***Существует множество самых разнообразных игр и для большой, и для маленькой компании. Предназначение любой игры – не только поддержание детского веселья и заинтересованности, но и развитие того или иного ребенка физически, психологически, интеллектуально и т. д. Дети, конечно, не задумываются о том, что игры значительно способствуют их развитию и воспитанию. Они просто играют, получая от этого истинное удовольствие и наслаждаясь счастливыми часами детства.***

**https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika/2017/10/14/trening-psihologicheskie-igry-i-uprazhneniya-s**