

Тренинговое занятие "Сотвори в себе солнце" для младшей и средней группы «Подснежник»

Описание материала: предлагаю вам конспект занятия на развитие эмоциональной сферы.

Возрастная категория: 7-12 лет.

Этот конспект направлен на формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся.

Тема: «Сотвори в себе солнце»

Цель: создание благоприятных условий для формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.

Задачи:

- познакомить детей с понятием о настроении и его влиянии на психическое здоровье человека;
- воспитывать положительное эмоциональное отношение к себе и окружающим;
- развивать способность к рефлексии своего состояния.

Форма: тренинговое занятие.

Оборудование: стулья, фломастеры, бумага, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Мотивация. Приветствие.

Педагог: Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть. Сегодня у нас очень интересное занятие.

- И так ребята, о чем мы с вами будем сегодня говорить? (о дружбе, настроении, чувствах).

Но сначала давайте мы с вами поговорим о правилах нашего занятия:

- правило активности (активно участвуйте в работе);
- правило искренности (каждый говорит то, что думает, а не то, что от него ждут);
- правило уважения к говорящему человеку (когда высказывается кто-либо из членов занятия, мы его внимательно слушаем, даем человеку сказать то, что он хочет. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним).

Все согласны с правилами нашего занятия?

2. Основная часть.

Педагог: Наше занятие мы начинаем с известной пословицы «В здоровом теле - здоровый дух».

- Как вы понимаете эту пословицу? *(предполагаемые ответы детей: эта*

пословица о том, что у человека есть и тело, и душа; когда болит тело, то болит и душа).

- Что происходит, если болит тело? *(болит голова, горло, трудно ходить).*

- Как можно вылечить тело? *(посетить врача, принимать лекарство).*

- Что происходит, если болит душа? *(мы грустим, нам тоскливо, у нас плохое настроение).*

- А можно ли вылечить нездоровую душу и как это сделать? *(да, можно вылечить душу, надо поднять настроение).*

- А что такое настроение? Каким оно может быть? Как, вы думаете?

Педагог проводит упражнения на развитие эмоциональной сферы.

1) Упражнение «Имя».

Каждый участник записывает свое имя на листе бумаги, а затем придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени. Далее все учащиеся зачитывают свои имена и придуманные прилагательные. *Например, Арина – активная, решительная, индивидуальная, необидчивая, артистичная.*

2) Рефлексия своего настроения.

- Какого цвета сейчас у вас настроение? *(оранжевое, красное, голубое, желтое и т. д.).*

- А какое оно у вас на вкус? *(как апельсин, малина, мед и т.д.).*

3) «Что я люблю делать»

Эта игра позволяет детям узнать друг о друге что-нибудь новое. Один из участников должен при помощи жестов и движений «рассказать» детям о любом занятии, которое ему нравится: чтение, рисование, танцы. Остальные внимательно смотрят и стараются угадать, какое занятие имеется в виду. После того, как показывающий участник заканчивает свой «рассказ», все начинают угадывать. Нужно обязательно сказать в конце, догадался ли кто-нибудь из ребят. Далее идет выступать следующий игрок.

4) Упражнение «Закончи предложение».

Каждый учащийся по очереди продолжает фразу.

- Я испытываю радостное настроение, когда ... *(я получил хорошую оценку,*

встречаюсь с друзьями, лакоплюсь мороженым и т. д.).

- У меня очень плохое настроение, когда... (я болен, получил плохую отметку, меня отругали за что-либо и т. д.).

5) «Царевна Несмеяна»

На стул, поставленный перед детьми, садится один из них. Теперь он становится «царевной Несмеяной», которой необходимо поднять настроение и заставить ее улыбнуться. Для этого ребята по очереди говорят «царевне» о ее достоинствах – о красоте глаз, умении хорошо петь и так далее.

б) «Пересядьте те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

- Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

3. Подведение итогов занятия.

- Что нового узнали?
- Какие способы улучшения настроения вам понравились больше?
- Какие чувства вы сейчас испытываете?

4. Ритуал прощания.

Педагог проводит игру «пылесос». Все дети встают в два ряда лицом друг другу, как бы образуют коридор, и по очереди проходят по этому коридору, при этом говоря каждому играющему добрые слова, комплимент.