

*«Психологические  
игры и упражнения  
в работе психолога с  
детьми ОВЗ и  
нормой»»*

Педагог-психолог МБДОУ д/с 13  
Дарья Викторовна Скокова  
Первая категория



**Психологические игры и упражнения, рассмотренные в данном материале, помогут сформировать у ребенка основные навыки общения, развить его волевые и нравственные качества, а также используются на коррекционных занятиях для развития психических и психологических процессов.**



## Тренинг для дошкольников «В краю хорошего настроения»

**Описание материала:** использование в работе с детьми метода цветоассоциации для определения своего эмоционального состояния, последующая стабилизации эмоционального состояния доступными для дошкольников средствами.

**Цель** – коррекция эмоционального состояния доступными для детей дошкольного возраста средствами.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей; закрепить понятие «настроение»;
- учить детей сознательно регулировать своё поведение и эмоциональное состояние, знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния;
- обучать приемам саморасслабления, снятию психомышечного напряжения.

*Развивающие:*

- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;
- развивать интерес детей в изучении самих себя;
- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;
- развивать навыки релаксации,
- развивать межполушарное взаимодействие, внимательность.

*Воспитательные:*

- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- повышать социальную компетентность;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать сплочению детского коллектива.



**Ход занятия:**

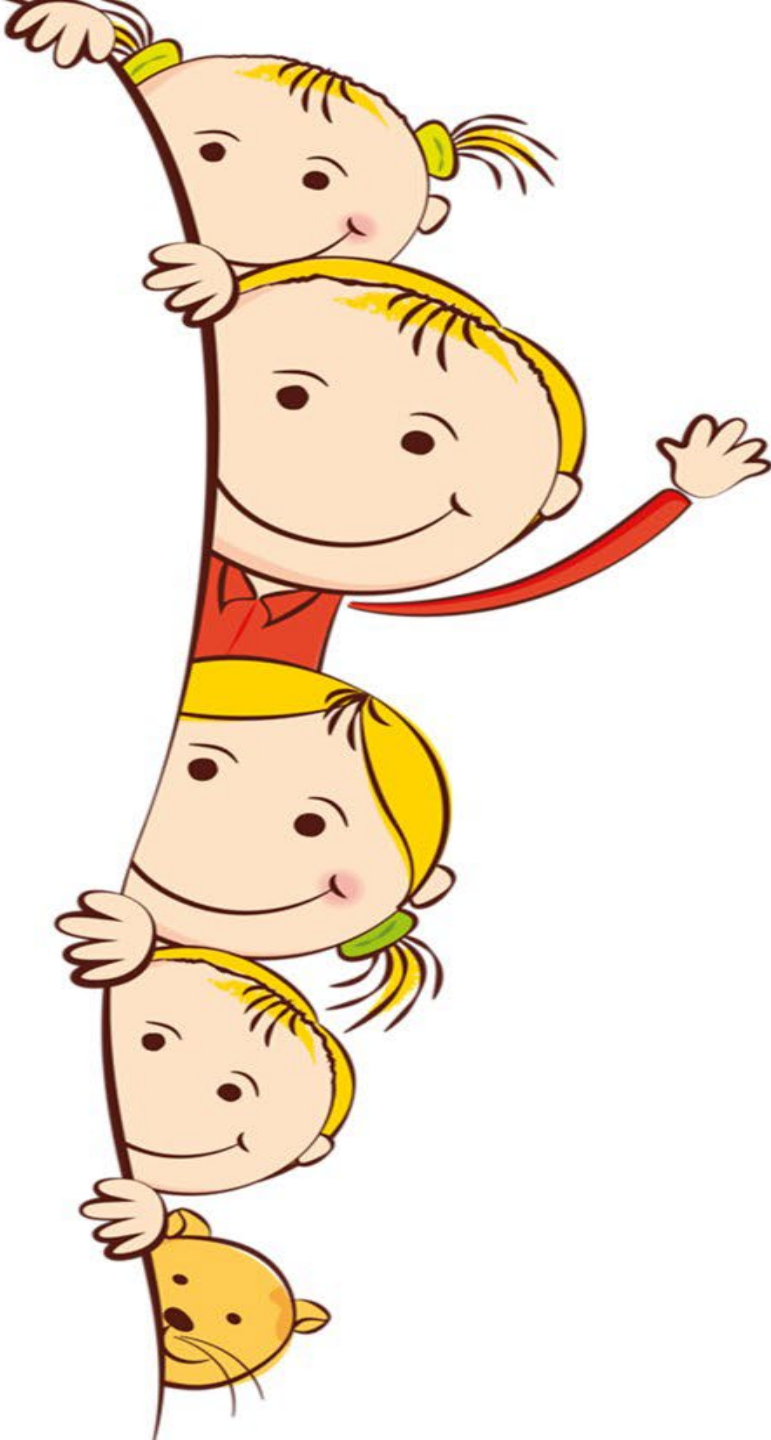
**1. Вступление.**

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

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.  
Поскорее собираемся –  
В край чудесный отправляемся!  
Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.





## 2. Игра «Разноцветное настроение»

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

*красный* – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

*желтый* – веселое настроение – хочется радоваться всему;

*зеленый* – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

*синий* – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать

интересную книгу, посмотреть в окно;

*малиновый* – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

*серый* – скучное настроение - не знаю чем заняться;

*коричневый* – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

*черный* – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

### **3. Игра «Радостная песенка»**

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа Диме и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Дима в группе есть...».

Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.



#### 4. Танцевальная терапия.

Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания, межполушарного взаимодействия.

- Музыкальные движения повышают настроение.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

- Когда зазвучит припев, мы будем дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочередно).

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)

Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку.

#### 5. Упражнение на релаксацию.

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

- Радостному настроению помогает расслабление.

Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.



## 6. Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край»

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

- А сейчас давайте вместе  
Нарисуем край чудесный.

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

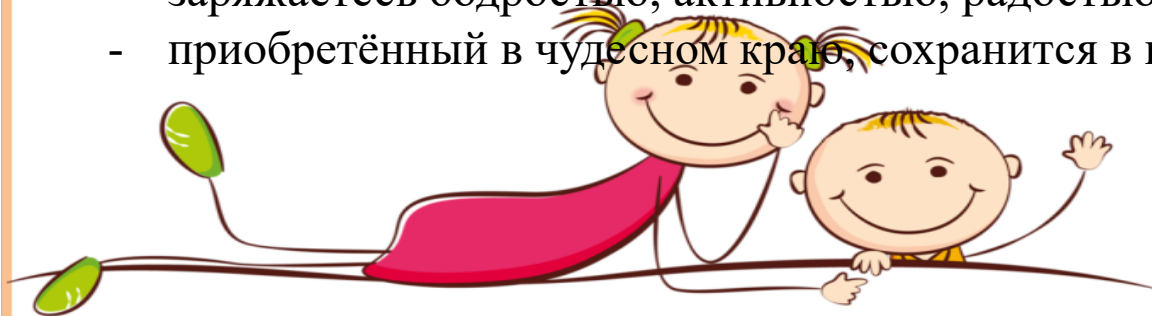
## 7. Упражнение «Сухой душ»

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».

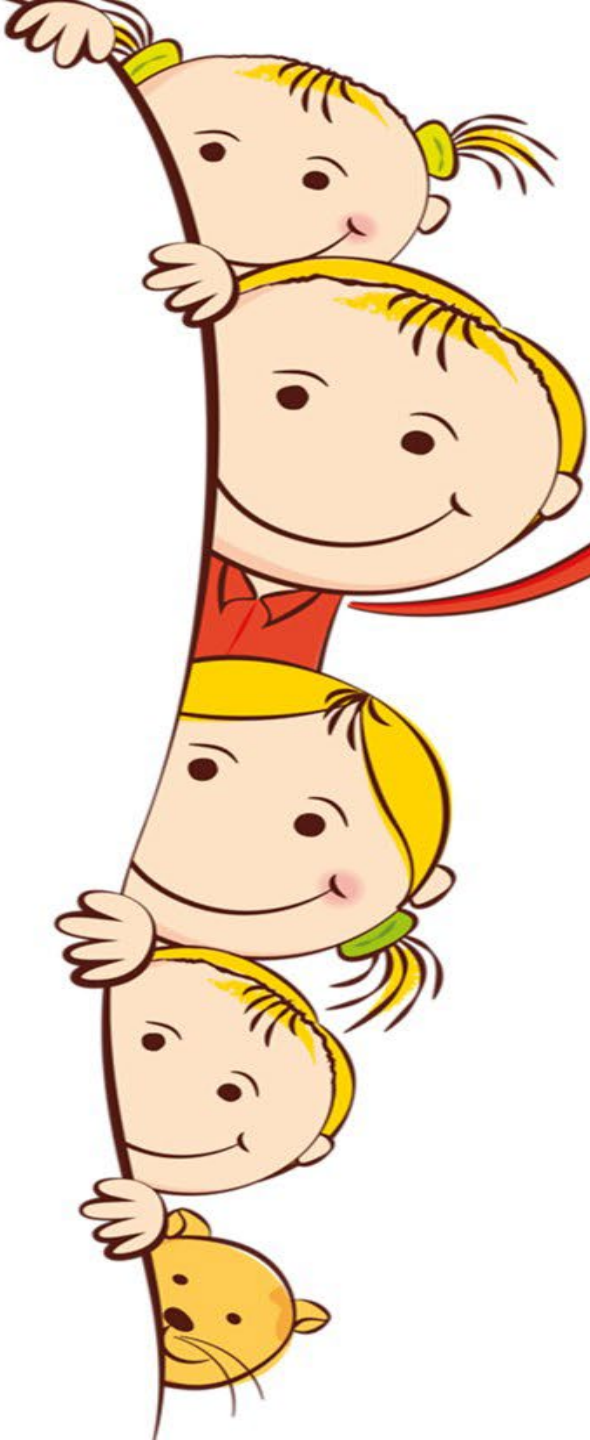
- Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук.
- Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы
- заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения,
- приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго.





# «Солнышко-мирилка»

Полуплоскостная игрушка – мирилка «Солнышко», представляет собой мягкую игрушку с вязанными разноцветными ладошками, где желтый круг — символ доброты, тепла, единения, целостности; лучи – ладошки — цвета радуги (запоминание детьми основных цветов, а также с целью обратить внимание детей на то, что «все мы разные, и поэтому нужно стараться понимать друг друга и прощать»),



## 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.

«Мирилку» 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 любую ладошку солнышка и вместе проговаривают мирилку.

### Например:

*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:*

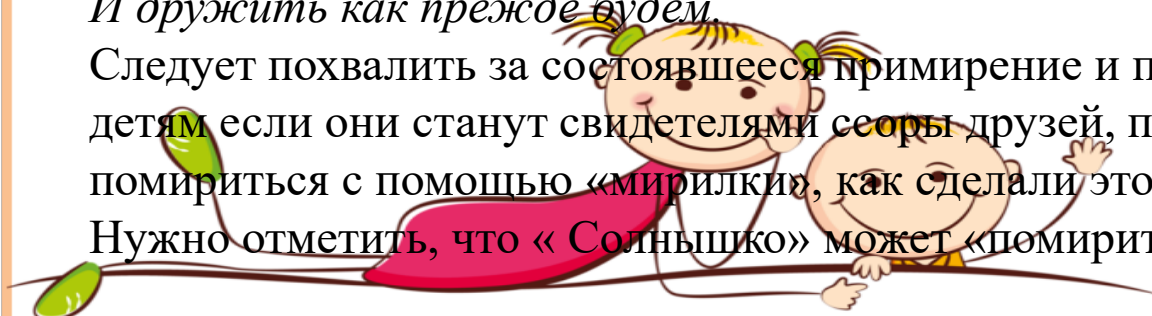
*— Ты мне друг!*

*— И ты мне друг!*

*Мы обиды все забудем  
И дружить как прежде будем.*

Следует похвалить за состоявшееся примирение и предложить детям если они станут свидетелями ссоры друзей, помочь им помириться с помощью «мирилки», как сделали это они.

Нужно отметить, что «Солнышко» может «помирить» от 2 до 6 детей сразу!



## Ритуал приветствия «Солнышко»

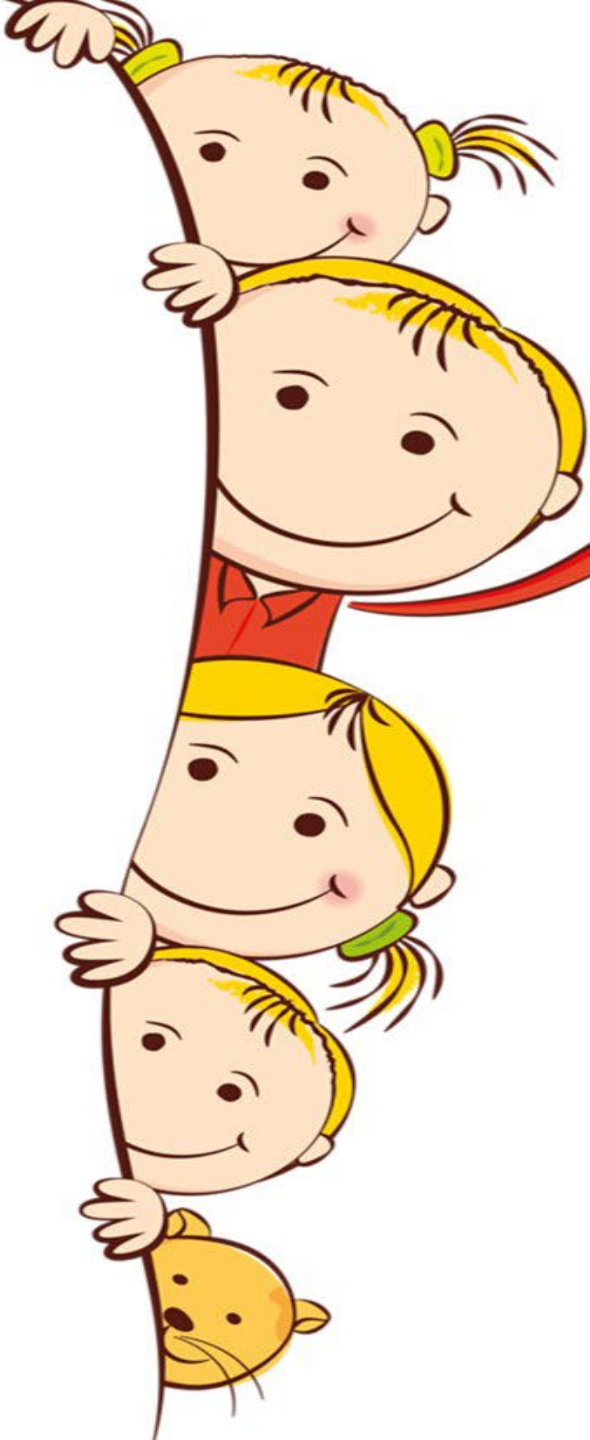
**Цель:** создание положительного настроения в группе; развивать умение использовать в общении друг с другом ласковые слова.

Проводится утром с использованием игрушки «Солнышко». Дети встают в круг, взявшись за руки. Использование круга, как известно, является гарантией защищенности того, кто находится в нем. Доброжелательность и теплота круга определяют общую атмосферу жизни детей.

**Педагог:** Доброе утро, ребята! Посмотрите, наше Солнышко заждалось нас и очень хочется поздороваться, согреть вас своим теплом. Давайте с ним поздороваемся. У кого в руках солнышко, тот назовёт своё имя ласково.

Но сначала все вместе проговорим волшебные слова и будем передавать солнышко из рук в руки, когда слова закончатся и у кого в руках останется наше солнышко с того и будет начинаться игра.

*Ходит солнышко по кругу  
Дарит деточкам свой свет.  
А со светом к нам приходит  
Дружба – солнечный привет.*



Также можно использовать следующие эмоциональные настроения, которые могут проводиться как утром, так и днем.

### «Солнышко»

Солнышко, солнышко, в небе свети!

*(дети тянутся руками вверх, встают на ноги)*

Яркие лучики нам протяни. *(Вытягивают руки вперед ладошками вверх)*

Ручки мы вложим *(разбиваются на пары, протягивают друг другу руки)*

В ладоши твои. Нас покружи, оторвав от земли. *(Кружатся парами)*

Вместе с тобой мы пойдем на лужок *(выстраиваются в цепочку, держа друг друга за руки)*

Там все мы встанем дружно в кружок *(образовывают круг)*

С песнями водим мы хоровод.

Солнышко с нами по кругу идет. *(Идут по кругу)*

Хлопают радостно наши ладошки, *(хлопают в ладоши)*

Быстро шагают резвые ножки. *(Идут быстрым шагом)*

Солнышко скрылось, ушло на покой *(приседают, голову закрывают руками, потом руки под щечку)*

Мы же на место сядем с тобой *(тихо, спокойно садятся на свои места)*





## «Давайте порадуемся»

Давайте порадуемся солнцу и птицам, *(дети поднимают руки вверх)*

А также порадуемся улыбчивым лицам *(Улыбаются друг другу)*

И всем, кто живет на этой планете, *(разводят руками)*

«Доброе утро!» скажем мы вместе *(берутся за руки)*

«Доброе утро!» - маме и папе

«Доброе утро!» - останется с нами.



Спасибо  
за  
внимание!

