Игровой тренинг по ОБЖ в средней группе

Педагог-психолог МАОУ «ОЦ №3 «Созвездие» — структурное подразделение детский сад «Капелька» г.Вольска Заседателева Ирина Владимировна

Тема: **Настроение. Игровой тренинг узнавания эмоций по внешним сигналам.**

Программное содержание:

1. Дать понятие о настроении, о разных видах настроения.
2. Формировать понятие «эмоция», познакомить с основными эмоциями человека
3. Развивать способность понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможность к самовыражению, снятие барьеров в общении.
4. Развивать уверенность в себе, активность, инициативность, формировать отношение ребенка к себе
5. Инд работа с Сережей, Даниилом – формировать умение изображать эмоцию при помощи мимики, жестов.

*Предшествующая работа*: Провести тренинг узнавания эмоций по внешним сигналам, игры на самовыражение: «Пантамима», «Море волнуется»

Подготовка: наглядный материал: лицо мальчика, выражающего 6 основных эмоций человека, карточки с изображением мальчика в трех настроениях, карточки с изображением зайчиков, выражающих различные эмоции, фонограмма, маски животных к сказке «Теремок»

*Ход тренинга*

Дети входят в зал.

*Психолог*: Ребята, на одной из сказочных планет под названием «Планета разноцветных эмоций» случилась беда. Там побывал злой волшебник. И жителям этой планеты нужна помощь. Он заколдавал всех людей, животных, птиц, деревья и цветы. И у них поэтому все время идут дожди, а люди никогда не смеются. Давайте вместе поможем расколдовать эту планету. Вы готовы? Полетели!

(Дети встают вместе с психологом под большой яркий зонт и медленно бегут по залу)

Психолог: Вот, кажется, мы совсем рядом с «Планетой разноцветных эмоций». Прижав обе руки к груди, найдите свое сердце и послушайте, как оно стучит тук-тук-тук.

Представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнца. Яркий и ласковый свет его разливается по телу, рукам , ногам. Его столько много, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлем заколдованной планете немного света и тепла. И может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Ребята, как вы думаете, какое настроение бывает у человека?. (Звучит музыка и входит Фея настроения)

*Фея настроения:* Здравствуйте ребята, здравствуйте гости!

*Дети:* Здравствуйте!

*Фея настроения:* Я, Фея Настроения Узнала, что у вас сегодня в детском саду про волшебные мелодии рассказывают. Вот и пришла помочь вам про них рассказать.

*Психолог:* Про какие еще волшебные мелодии, Фея? Мы здесь говорим о настроении человека, потому, что нам надо спасти «Планету разноцветных эмоций» Мы находимся совсем рядом с ней, а как помочь жителям мы не знаем.

*Фея Настроения:* Так и я про настроение. Ведь оно меняется очень часто, так же как и музыка: то веселая, то грустная, то плавная, то спокойная. Поэтому настроение я называю мелодиями, которые звучат внутри нас. А о настроении я знаю много, поэтому я вам помогу расколдовать жителей этой планеты.

*Психолог:* Фея, объясни ребятам от чего эта мелодия меняется?

*Фея Настроения::* По многим причинам. От того как мы себя чувствуем, от того, какие люди нас окружают, как идут наши дела. Все, что происходит с нами, может повлиять на наше настроение. Если у вас хорошее настроение, у вас и дела спорятся, а если вам грустно,, то даже простое поручение родителей покажется вам очень -очень сложным! А еще от нашего настроения зависит настроение наших знакомых. Встречаясь со многими людьми, мы как в зеркале, отражаемся в них. Улыбка вызывает ответную улыбку, а злое, недовольное выражение лица встречается с раздраженным лицом другого человека.

*Психолог:* Фея! Мне кажется, ребятам нужно объяснить, что мы называем эмоциямиприятного и неприятного, удовольствия и неудовольствия. Мне, Фее Настроения известна такие эмоции: радость, грусть, страх, гнев, спокойствие, удивление.

*Психолог:* Фея, мы, конечно хотели бы всегда быть в хорошем настроении. Но что делать, если плохое настроение тоже приходит к нам в гости?

*Фея настроения:* А хотите узнать несколько секретов, которые помогут вам справиться с плохим настроением?

*Дети:* Хотим!

*Фея Настроения:* Секрет 1. Если на душе у вас печально и тоскливо, обратитесь за помощью к самым близким для вас людям: родителям, бабушке, дедушке, друзьям. Расскажите им о том, что вас волнует и тревожит.

Секрет 2. Грусть и печаль очень не любят веселой музыки и движений. У вас плохое настроение? Включайте музыку и начинайте танцевать или просто попрыгайте под музыку.

*Психолог:* Спасибо, Фея, нам теперь плохое настроение не страшно! А сама ты хочешь послушать песенки и поиграть с нами?

*Фея настроения:* Хочу!

*Психолог:* Тогда оставайся с нами

*Фея настроения:* Спасибо, с удовольствием

1. Обыгрывание сказки «Теремок»

Психолог6 Ребята, вставайте в круг. Давайте поиграем в сказку «Теремок». А Фея посмотрит как ребята умеют передавать настроение каждого героя.

1. Игра «Узнай настроение»

Психолог: Ребята, посмотрите внимательно на изображение этого мальчика, находящегося в разном настроении. Попытайтесь определить его настроение на каждой картинке. Как вы узнали? Правильно, молодцы!

1. Игра Мелодии, которые звучат внутри нас»

*Психолог:* Сейчас мы с вами поиграем в игру «Мелодии которые звучат внутри нас» Давайте послушаем несколько мелодий и постараемся назвать то настроение, которым они соответствуют. (Звучит мелодия) Что хочется делать под эту мелодию?. Какому настроению соответствует мелодия? Какое настроение соответствует этой мелодии? Что вам напоминает мелодия?

1. Игровой тренинг узнавание эмоций по внешним сигналам.

Упражнение 1 «Мимика в рисунках»

*Психолог:* Ребята, зайчик наверное здесь пробегал и оставил нам несколько своих портретов. Посмотрите внимательно на изображение зайчика и постарайтесь определить его эмоции.

Выберите себе одну карточку и расскажите когда, в какой ситуации каждый из вас бывает таким. Например: Я радуюсь когда мне дарят подарки. (дети по очереди, глядя на свою эмоцию рассказывают)

Я спокоен когда…

Я боюсь когда…

Я удивляюсь когда…

Я огорчаюсь когда…

Я злюсь когда…

Упражнение 2 «Мимика в жестах» выполняется стоя в кругу

*Психолог:* А сейчас я хочу узнать, как вы умеете изображать ту или иную эмоцию с помощью выражения лица, движения рук и ног. Я читаю четверостишие, а вы изображаете ту эмоцию, о которой говориться в стихотворении. Слушайте внимательно

1. Шел король Боровик

Через лес напрямик

Он грозит кулаком

И стучит каблуком

Был король Боровик не в духе

Короля покусали мухи

1. Ой-Ой-Ой-Ой! Как мне страшно!

Ой-Ой-Ой-Ой! Как ужасно!

Я боюсь-боюсь-боюсь!

Лучше я притаюсь!

Какие эмоции можно изобразить?

1. Какой чудесный день!

Какой чудесный пень!

Какой чудесный я!

И все мои друзья!

Какую Эмоцию вы узнали в этом четверостишие? Отлично! Мне понравилось как вы изображали эмоции

*Фея Настроения:* Ребята, а давайте поиграем в интересную игру «Море волнуется»

*Психолог:* Разойдитесь свободно по залу. На слова «Море волнуется» медленно кружимся. А как только скажу слова «фигура замри», вы замираете. Внимательно слушайте мою команду.

*Фея настроения:* А я пройду и выберу самую красивую фигуру

*Психолог:* Море волнуется раз

Море волнуется два

Море волнуется три

Фигура удивления на месте замри

……….печали…….

……..злости……..

…….радости…….

…….страха………

*Фея Настроения:* Ребята! Жители планеты «Разноцветных эмоций» расколдавались, и дарят вам свои улыбки. Держите их!

*Психолог:* Ребята, а давайте споем для всех жителей разноцветных эмоций песенку «От улыбки», чтобы они больше никогда не грустили, а только улыбались друг другу.

*Фея Настроения:* Ребята! Я вами очень довольна. Вижу, что вы прекрасно все выполняли и надеюсь, что у вас всегда будет хорошее настроение. До свидания!

*Психолог:* Ребята! Наше путешествие подошло к концу. И я желаю вам всегда быть в хорошем, веселом настроении, ну а если вдруг вам станет грустно, вспоминайте Фею Настроение. И тогда вам плохое настроение не страшно.