**Игровой тренинг на развитие**

**коммуникативных навыков и эмоциональной сферы младших школьников**

 

Игровой тренинг на развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы старших дошкольников - это эффективная форма работы с детьми старшего дошкольного возраста. Занятия длительностью до 30 минут можно проводить 2-3 раза в неделю во второй половине дня. В тренинге может участвовать группа не более человек, как мальчиков, так и девочек. Участникам для удобства лучше быть одетыми в спортивную форму или брюки. Для проведения тренинга необходимо просторное помещение (музыкальный или спортивный зал) и наличие магнитофона.

Для участия в тренинге желательно формировать группу из равного количества мальчиков и девочек одной возрастной группы, знакомых друг с другом. Необходимо предусмотреть наличие в тренинге:

* упражнений на снятие напряжения;
* пантомимики - важно научить детей показывать человека, отражая его эмоциональное состояние и чувства;
* коллективных игр, работы в парах, ориентированных на коррекцию статуса ребенка в группе, эмоциональное благополучие в общении с детьми и взрослыми;
* упражнений, помогающих ребенку осознавать свое внутреннее состояние, регулировать его, используя приемы рационального восприятия, с целью преодоления барьеров в общении и приобретении навыков расслабления.

***Игровой тренинг для старших дошкольников "Волшебное путешествие"***

**Цель:** развитие навыков эффективного общения, обучение навыкам взаимопонимания, вербализации своих чувств и мыслей.

**Задачи:**

* повысить самооценку, приобрести чувство уверенности;
* развить эмпатию, сопереживание, научить работать в парах, группах;
* развить речь, творческое мышление;
* сформировать навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения;
* воспитывать доброжелательность.

**Ведущий** - педагог-психолог.

**Ход тренинга**

**Примечание**. 5 табличек с названиями островов: "Сиамские близнецы", "Заколдованный остров", "Остров Великанов", "Остров Попугаев", "Остров Злого Волшебника". К каждой табличке прикреплено задание

. 

- Ребята, вы сегодня утром здоровались друг с другом? Сейчас я предлагаю вам поздороваться по-особенному.

**Инструкция.** Надо повернуться к тому, кто стоит справа, назвать его ласково по имени и сказать, что рад его видеть. Он, в свою очередь, поворачивается к соседу справа и делает то же самое, и так далее, пока приветствие не дойдет до ведущего.

**Примечание**. В комнату влетает наполненный гелием воздушный шарик, к нему на ниточке привязаны письмо и карта.

- Ой, ребята, что это? Посмотрите, к воздушному шару что-то прикреплено. Смотрите - послание. Оно адресовано дружным и добрым ребятам. Здесь написано: "Здравствуйте, ребята! Пишет вам Буратино. Я обращаюсь за помощью к дружным и добрым детям. Меня и моих друзей заколдовал злой волшебник. Он увез нас далеко-далеко, за тридевять земель, на незнакомый остров, для того, чтобы сделать такими же злыми, как и он сам. Пока мы туда летели, я успел нарисовать карту, по которой вы сможете до нас добраться. Помогите! Спасите нас!"

Ребята, как вы думаете, это нам Буратино написал? Мы дружные и добрые? А мы можем помочь ему и его друзьям? Тогда отправимся на поиски Буратино и его друзей и поможем им? А вот и карта. Давайте посмотрим.

Чтобы добраться до острова Злого Волшебника, посмотрите, какой длинный путь нам нужно пройти. Давайте полетим на воздушном шаре, держитесь за его длинную веревочку. Готовы, ребята? Ну, тогда отправляемся?

**Примечание.** Звучит аудиозапись "шум ветра". Дети "летят" на воздушном шаре - идут по залу, подходят к табличке "Сиамские близнецы".

- Вот мы и оказались на первом острове. Он называется "Сиамские близнецы". Ребята, посмотрите, для нас есть послание. Здесь написано, что прежде чем отправиться дальше, нам нужно выполнить задание.

**"Сиамские близнецы"**

**Цель:** научить детей сотрудничать, работать в парах.

**Инструкция.** Дети делятся по парам. Далее ведущий говорит: "Представьте, что вы и ваш партнер - одно целое, вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Ноги тоже частично срослись, так что теперь придется шагать следующим образом - сначала шаг двумя "сросшимися" ногами, потом одновременный шаг двумя "боковыми" ногами. В таком состоянии нам надо пройти все препятствия. Помните, что нужно быть внимательными к действиям партнера!"

**Примечание**. В качестве препятствий служат дуги (под ними надо пролезать) и бревна (через них следует перешагивать).

- Все получилось! Молодцы, ребята! Отправляемся дальше (звучит аудиозапись "шум ветра". Дети "подлетают" к Заколдованному острову).

**"Заколдованный остров"**

**Цель**: научить работать в парах. Развить умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния.

**Примечание**. Стол (желательно круглый). На столе прикрепленные к пластиковым стаканчикам стоят воздушные шары (из расчета - один шарик на двоих детей). Кроме того, на подносах разложены детали для выполнения аппликации (различные части лица - губы, глаза, носы, брови, выражающие разнообразные эмоциональные состояния - грусть, радость, удивление и т. п.). Детали для аппликации наклеены на двухсторонний скотч.

- Ребята, мы попали на Заколдованный остров. Здесь живут отрицательные сказочные персонажи. Они не любят, когда их беспокоят и ходят по их территории. Как вы думаете, что нужно сделать для того, чтобы продолжить путешествие? Надо им сделать добрые лица!

**Примечание**. Дети выбирают те детали с изображением частей лица, которые подходят доброму человеку. Под веселую музыку они приклеивают их на воздушные шары. Ведущий помогает наводящими вопросами: какие брови у доброго, веселого человека? как приклеить губы, чтобы человек улыбался? и т. п.

- Посмотрите, ребята, получилось у нас сделать героев добрыми? (Дети показывают друг другу шарики.) Молодцы, и здесь мы справились! Полетели дальше (звучит "шум ветра". Дети "летят" к острову Великанов).

**"Остров Великанов"**

**Цель:** научить сосредоточиванию; коррекция импульсивности.

- Ребята, мы с вами попали на остров Великанов. Уже из названия острова понятно, кто его жители. Кто, ребята? Здесь нельзя громко разговаривать, только шепотом. Смотрите на карточке с заданием - загадки.

**Инструкция**. Ведущий загадывает детям загадки. Каждый, кто знает ответ, должен поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда все дети поднимут руки, ведущий считает до трех, и на счет "три" они должны будут все вместе прошептать ответ на загадку.

**Примечание**. Дети отгадывают загадки о героях сказок.

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор...*(Айболит)*

Она красива и мила,
Имя ее от слова "зола".*(Золушка)*

Из муки он был печен,
На сметане был мешен.
На окошке он студился,
По дорожке он катился.
Был он весел, был он смел
И в пути он песню пел.
Съесть его хотел зайчишка,
Серый волк и бурый мишка.
А когда малыш в лесу
Встретил рыжую лису,
От нее уйти не смог.
Что за сказка?*(Колобок)*

- Молодцы, вы легко справились с этим заданием. В поисках Буратино летим на другой остров (звучит "шум ветра". Дети направляются к острову Попугаев).



**"Остров Попугаев"**

**Цель**: развить уверенность в себе.

**Примечание.** Необходимо круглое зеркало с ручкой.

- Ребята, мы попали на остров Попугаев. Попугаи очень любят повторять за людьми слова, хвалить себя и хвастаться. Вот новое испытание.

**Инструкция**: передавая друг другу зеркало, каждому участнику по очереди нужно представить, что он попугай, и громко похвалить себя. Затем похвастаться перед зеркалом каким-либо своим качеством, умением, способностью, сказать о своих сильных сторонах - о том, что любит или ценит в себе.

- Ребята, а на следующий остров мы полетим на облаке!

**Релаксация**

**Цель:** снятие психо-мышечного напряжения.

**Примечание.** На полу расстелена белая простынь, обклеенная по краям ватой.

- Ребята, каким вы представляете себе облако? Ребята, опускайтесь на белое воздушное облачко.

**Примечание**. Фоном звучит тихая, спокойная музыка.

- Сядьте поудобнее, закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните... Еще раз... И еще раз... вдох, выдох. Представьте, что вы опустились на белое пушистое облако, как будто кто-то соорудил мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этом большом облаке-подушке. Теперь вы отправляетесь в путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Почувствуйте, как ветер овевает ваше лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Вы проплываете мимо ласкового солнышка, которое касается вас своими теплыми лучами. Оно решило немного поиграть. Солнышко щекочет вам носик, глазки, ротик, ушки. Погрейтесь под его лучами. Почувствуйте, как оно спряталось в ваших волосах. А тем временем облачко понесло вас дальше. Улыбнитесь солнышку на прощание, помашите ему рукой. Медленно откройте глазки, потянитесь, оглянитесь... Ну вот мы и прилетели. Давайте сойдем с облака и поблагодарим его за то, что оно так хорошо нас прокатило. Еще раз потянитесь, выпрямитесь и снова почувствуйте себя бодрыми, свежими и внимательными.

**Примечание**. Ведущий подводит детей к острову Злого Волшебника.

- И вот мы с вами попали на последний остров - это остров Злого Волшебника. На нем он держит Буратино и его друзей. Нам надо их спасти.

**Инструкция**. Беседа с детьми по вопросам:

* Кого мы можем назвать добрым человеком?
* Какие поступки совершают добрые люди?
* Как мы можем определить, что человек добрый?

В конце беседы детям предлагается посмотреть друг на друга по-доброму.

- Ребята, Буратино и его друзья могут выбраться отсюда. Но злой волшебник закрасил ковер-самолет черной краской, и теперь он не может летать. Мы разрушим злые чары, если вернем волшебному ковру-самолету яркие краски.

Ведущий берет карточку и читает: "С острова Злого Волшебника можно улететь только на красивом ковре-самолете".

**Примечание**. На стене так, чтобы дети могли дотянуться, прикреплена ткань черного цвета.

**Инструкция**. Предварительно проводится беседа с детьми: какими красками надо раскрасить ковер-самолет, чтобы, глядя на него, было всем светло и радостно и чтобы он снова мог летать?

**Рефлексия "Ковер-самолет"**

**Инструкция**. Дети под музыку выполняют аппликацию, хаотично наклеивая яркие кусочки цветного картона.

**Примечание**. Картон разного размера, цвета и формы, приклеен на двусторонний скотч. Ведущий заранее отклеивает уголки скотча, чтобы детям легко было его отклеить от бумаги.

- Ребята, посмотрите, какой яркий получился у нас ковер-самолет. Нам удалось победить и разрушить чары злого волшебника.

**Примечание**. Звучит запись голосов Буратино и его друзей. Они благодарят детей за помощь.

- Мы с вами дошли до конца испытания. Давайте похлопаем себе и дружно скажем: "Молодцы!". Несмотря на то что задания были нелегкими, вы отважно начали этот путь и успешно преодолели все трудности. В благодарность Буратино передал нам волшебный "Флакон радости", чтобы вся злость лопалась и улетучивалась, как волшебные мыльные пузыри во флаконе. Давайте полетим на воздушном шаре обратно в детский сад, оденемся, выйдем на улицу и будем все вместе пускать мыльные пузыри (звучит "шум ветра". Дети "летят" на воздушном шаре к выходу).