

Нестеренко Марина Михайловна

педагог-психолог

ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР

г. Кировское

КОНСПЕКТ МИНИ-ТРЕНИНГА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАНДАЛАТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ»

Цель: стабилизация эмоциональной сферы детей.

Задачи: помочь воспитанникам развивать умение анализировать своё поведение, осмыслить свои возможности по снятию напряжения; снять внутреннее напряжение.

Повысить культуру межличностных взаимоотношений в группе.

Корригировать эмоционально-волевую сферу детей.

Воспитывать аккуратность.

Оборудование: пособие «Парашют», шаблон «мандалы» на каждого ребенка, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Организационная часть.

Здравствуйте, ребята, я очень рада вас всех видеть! Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга. А приветствовать мы будем так:

- Здравствуй, друг! (здороваемся с соседом справа)

- Здравствуй, друг! (здороваемся с соседом слева)

- Здравствуй, наш волшебный круг! (делаем поклон кругу)

- Вместе за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся! (дети берутся за руки и улыбаются друг другу)

2. Основная часть.

Беседа об эмоциях.

- Давайте вспомним, какие эмоции может испытывать человек. (Показ - изображение человека, который испытывает радость). Какая это эмоция? (Далее: «Грусть», «Злость», «Страх, испуг», «Удивление»).

Вопросы для беседы:

Какие чувства человеку испытывать приятно?

Какие чувства испытывать человеку неприятно?

Почему эти чувства неприятные?

Что нужно сделать, чтобы избавиться от неприятных чувств? (Поиграть, порисовать, погулять, и.т.д.)

- Ребята, в жизни не всегда бывает хорошее настроение. Когда бывает плохое настроение, это мешает не только вам самим, но и окружающим вас людям. Ведь вы становитесь раздражительными и можете с кем-нибудь повздорить или кому-либо нагрубить.

- Сегодня я хочу познакомить вас с новым способом избавления от неприятных эмоций. Этот способ поможет вам успокоиться, не грустить, не злиться, не бояться. Он дарит хорошее настроение. Хотите о нем узнать?

- Ребята, как вы думаете, а почему мы часто становимся в круг? Когда мы встаем в круг, мы становимся ближе друг другу. Действительно круг обладает волшебной силой. Ребята, а скажите мне, а что бывает похожим на круг? Солнце, пуговица, колесо, нарисованный арбуз, яблоко и т. д.

- А еще, ребята, на круг похожи мандалы. Вы помните, что это такое? Мандала -рисунок в круге. Это геометрический символ, который толкуют, как модель вселенной. Это - «карта космоса».

- Сейчас я вам предлагаю проверить волшебную силу мандалы. Подходите к нашей большой мандале. Ребята, а как вы думаете, сможем ли мы поднять такой большой круг? Давайте попробуем.

Игра «Ветер». Дети берутся за круг и плавно его поднимают и опускают.

-А давайте проверим, сможем ли мы сделать море?

Дети берутся за круг и раскачивают его, представляя волны.

-А покрутить такой огромный круг мы сможем?

По окончанию игры дети кладут круг на пол и становятся вокруг него.

- Молодцы, ребята! Когда мы все вместе и все делаем дружно, у нас все получается? Вам понравилось играть с нашим волшебным кругом? А настроение улучшилось? Так, значит, наш круг, действительно, имеет волшебную силу и может поднимать настроение?

Упражнение «Мандала в обруче»

Сейчас мы с вами поиграем. Для этого разделимся на 2 команды. Я положила обручи. Ваша задача- из листочков и снежков выложить узор в обруче, то есть в нашем волшебном круге, красивый узор- волшебную мандалу...(продолжительность работы 5 минут.) Посмотрите на ваши мандалы, какие они? (Красивые, необычные, разные.)

Мандалы придумали в Индии очень давно, более 3000 лет назад. А, знаете почему мандалу называют волшебным кругом? Почему она волшебная? Когда человек создает мандалу, он успокаивается, у него появляются жизненные силы, а в душе мир и покой. Мандала можно рисовать, раскрашивать, плести из ниток, делать с помощью аппликации, мозаики, из природного материала. Когда грустный человек рисует или раскрашивает мандалу или даже просто рассматривает ее, он успокаивается, у него улучшается настроение. А со злым человеком что будет, как вы думаете? (подобрет) А с испуганным? Со скучающим?

Творческое задание «Раскрась мандалу».

- Мне очень приятно, когда у вас хорошее настроение! А чтобы оно всегда было таким, я предлагаю вам сделать своими руками свои волшебные круги, или, как ещё их называют - мандалы, которые будут помогать вам справляться с плохим настроением.

Давайте пройдем к нашему волшебному кругу, присядем вокруг него и положим свои работы на круг. А теперь посмотрите на свои мандалы издали, полюбуйтесь ими.

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Воспитатель.

Скажите, нравится ли вам ваша мандала?

Из какого материала вы делали свою мандалу?

Какое настроение было у вас во время творения мандалы?

Улучшилось или ухудшилось оно?

Понравилось ли вам сегодня занятие?

Что вам больше всего запомнилось?

Ребята, вы можете сохранить свои мандалы, положите их в портфолио, а когда у вас будет плохое настроение, вы их откроете, посмотрите, полюбуетесь своей работой и вспомните, какое настроение у вас было, когда вы её делали. Уверена, ваше настроение поднимется.