

Занятие – тренинг «Давайте жить дружно».

Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формировать доверие, групповую сплоченность.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимый материал: подушки-«кочки», гимнастические коврики, матерчатые мешки, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.

Процедура проведения

Разминка

Упражнение 1 «Сказочный мир». *Время:* 3 минуты.

Цель упражнения: включить детей в работу; вызвать интерес детей друг к другу.

Ведущий садится на пол, дети рассаживаются вокруг.

Ведущий: «Давайте представим, что мы попали с вами в сказочный мир, в котором жители не знают человеческого языка. Но ведь надо же как-то общаться, поэтому мы придумали свой особый сказочный язык. Когда мы хотим поздороваться, мы машем друг другу рукой, когда хотим спросить, как дела, мы хлопаем своей ладонью по ладони другого (ведущий показывает), когда хотим сказать, что все хорошо, сжимаем пальцы в кулачок и поднимаем вверх большой палец, когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь - прижимаем руки к груди или сердцу (ведущий показывает). Готовы? Тогда - начали. Сейчас - утро, вы только что проснулись, выглянуло солнышко».

Дальнейший ход игры ведущий может выбирать произвольно (например, подул холодный ветер, и жители сказочной страны прячутся от него, прижавшись друг к другу; жители сказочного мира ходят друг к другу в гости и др.).

При этом ведущий следит за тем, чтобы участники не разговаривали между собой, но не принуждает обучающихся играть, подбадривает их.

Основная часть

Упражнение 2 «Сороконожка» *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, обучение ребенка умению согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Ведущий рассказывает детям на полу и говорит: «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у нее целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки, затем оторвите руки от пола и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь - чуть быстрее».

Ведущий помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Задача каждого - не выбиться из общего ритма, не оторваться от частей тела. Затем ведущий говорит: «Ох, как устала наша

сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по-прежнему держа соседей за плечи, опускаются на ковер.

После выполнения упражнения обучающиеся рассказывают о своих трудностях (при их наличии). Если участники обозначили наличие трудности, ведущий задает вопрос: «А что именно было сложным для вас?»

Далее с участниками обсуждаются их положительные впечатления от упражнения.

Ведущий: «А теперь расскажите, что в упражнении вам понравилось? Было ли проще выполнять упражнение, когда вы помогали друг другу не сбиться с темпа?»

Упражнение 3 «Болото и кочки» *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: способствовать развитию инициативности, смелости, способности постоять за себя, договориться с партнером по общению.

На полу раскладываются подушки на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием.

Ведущий: «Ребята, вы знаете, что в любом сказочном мире герои всегда встречаются с испытаниями. Смотрите, перед нами сказочное болото. Наша с вами задача перебраться через него по кочкам».

Подушки - «кочки», их на 2-3 меньше, чем участников. Если на кочке «лягушатам» тесно, то они должны договориться, как разместиться вместе, а если не получается - прыгают на другие «кочки», выбирая разные стратегии поведения: обнимаются, просят подвинуться.

Ведущий тоже прыгает по «кочкам». Если «лягушата» совсем не могут договориться между собой, он помогает найти выход из конфликта.

После выполнения упражнения следует обсуждение, в качестве вопросов могут быть использованы приведенные в упражнении «Сороконожка».

Упражнение 4 «Давайте жить дружно» *Время:* 10 минут.

Цель упражнения: формирование чувства принадлежности к группе, развитие умения преодолевать трудности в общении.

Дети рассаживаются в круг.

Ведущий: «Ребята, посмотрите внимательно друг на друга. Давайте по кругу по очереди ласковыми словами назовем своего соседа справа. Это может быть ласковый вариант его имени или нежное, доброе пожелание».

Дети по кругу по очереди называют друг друга ласковым именем или придумывают соседу доброе пожелание.

Упражнение 5 «Поем имя» *Время:* 3 минуты.

Цель упражнения: формирование чувства принадлежности к группе, развитие коммуникативных навыков.

Ведущий: «А еще в игру с именами можно поиграть по-другому. Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. По очереди каждый из вас «споеет» свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все участники».

Обучающиеся по очереди называют себя указанным образом, группа повторяет за ними.

Ведущий: «Ребята, видите, как может быть приятно, когда к вам ласково и по-доброму обращаются!»

Упражнение 6 (комплекс упражнений по анималотерапии)

Время: 2 минуты.

Цель комплекса упражнений: способствовать развитию самоконтроля и выдержки в общении.

Необходимый материал: гимнастические коврики.

«Поза доброй кошки»

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

«Поза сердитой кошки»

Полезно чередовать с позой «доброй кошки». Исходное положение то же. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Удерживать позу 10-15 секунд.

«Поза ласковой кошки»

Ребенок, стоя на коленях, медленно наклоняет корпус, вытянув руки вперед ладонями вниз. Подбородок касается пола, грудь прижата к коврику, спина плавно прогнута. При этом бедра должны быть перпендикулярны полу. Дыхание спокойное, выдох глубокий, долгий. Удерживать позу 10-15 секунд. Затем предложите ребенку отдохнуть, лежа на животе, расслабившись, и потянуться, как это делают кошки.

«Поза верблюда»

Ребенок стоит на коленях, ноги вместе, руки опущены. Выдыхая, прогнуться назад, ладонями обхватив пятки. Одну руку поднять вверх, а на другую опереться всем телом перпендикулярно полу. Дыхание произвольное. Позу удерживать 10-15 секунд. Отдохнув, лежа на спине, повторить то же самое, но с опорой на другую руку.

«Поза змеи»

Лежа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ребенок плавно поднимает голову, приподнимаясь на локтях и ровно дыша, держит позу 10-15 секунд. Отдохнув, лежа на полу, повторяет позу 2-3 раза.

«Поза льва»

Ребенок сидит на коленях, обхватив их кистями рук. Пальцы напряжены, туловище слегка наклонено вперед, шея напряжена, дыхание произвольное. Длительность позы 10-15 секунд. Отдохнув, расслабив спину, плечи, шею, повторить 2-3 раза.

Ведущий: «Ребята, в этих упражнениях мы с вами научились владеть своими эмоциями, поведением, а помогало нам в этом собственное тело. Наше тело тоже умеет разговаривать на языке эмоций».

Упражнение 7 «Охотники за кладом» Время: 10 минут.

Необходимый материал: матерчатые мешки.

Цель упражнения: развитие чувства общности, близости с другими в

общении, желания поддерживать друг друга.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами отправимся за кладом. Слушайте задание. В противоположной части комнаты находится спрятанный клад. Ваша задача доползти до него. Для этого вам надо по двое забраться в мешки так, что вы можете только высунуть голову».

Ведущий помогает детям по двое забраться в мешки.

Ведущий: «Ползите медленно и бесшумно, помогайте друг другу».

Когда все дети доползают до противоположной стены, где спрятан клад, ведущий говорит: «А теперь помогите друг другу выпутаться из мешков. Выбрались? Давайте обнимем друг друга и станцуем танец победителей».

Ведущий: «У нас получилось справиться с поиском клада. Каждый из вас помог другому. В этом задании был важен каждый из вас! Во всем, что вы делаете вместе, каждый важен и очень нужен другим».

Упражнение 8 «Рисование сказки» *Время: 8-10 минут.*

Цель упражнения: формирование понимания у обучающихся, что люди воспринимают мир по-разному, что у каждого человека есть свой собственный взгляд на вещи; формирование у ребенка терпимости к другим, разрушение ложного представления о том, что все должны понимать его желания без слов, однозначно.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.

Ведущий: «Ребята, сейчас я буду медленно читать вам сказку. А ваша задача - рисовать ее так, как вы себе ее представляете».

Пример текста сказки: «Жил-был Синий. Его было много и ему было спокойно. И вдруг пришел Красный. А Синий сказал ему: «Давай позовем Желтого». И когда Желтый пришел, Синий от радости позеленел».

Когда все участники группы закончат работу, все рисунки выкладываются на середину стола или ковра. Далее следует обсуждение. Дети могут задавать друг другу вопросы, объяснять, почему они именно так решили изобразить сюжет сказки.

Ведущий: «Посмотрите, какие разные рисунки у всех получились. Так бывает потому, что все люди - разные, и они могут видеть одни и те же вещи по-разному».

Упражнение 9 «Подарок» *Время: 5 минут.*

Цель упражнения: способствовать обучению участников рефлексивным навыкам, умению выражать благодарность; подведение итогов.

Ведущий: «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить?»

А кто что больше любит? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только воображаемые. Но я думаю, что воображаемые подарки почти так же интересны, как и настоящие. Итак, представим себе, что мы стали всемогущими. И мы можем подарить любой подарок соседу справа от вас. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего. А теперь давайте по очереди «подарим» друг другу наши подарки, не забывая при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, не забудет поблагодарить».

После того как дети «подарят» друг другу «подарки», можно спросить их, какие «подарки» им понравились больше и почему; что было приятнее делать: дарить или получать подарки».

Ведущий: «Вы сегодня не только загадали желания, но и исполнили их для других. Не правда ли, здорово не только получить загаданное вами, но и выполнить чье-то желание?»

Заключение

Ведущий: «Ребята, вы все огромные молодцы! Сегодня мы увидели, как много у вас всех общего. У некоторых из вас есть одинаковые интересы. Однако есть и различия, которые помогают многие вещи делать в команде эффективнее, чем по одиночке».