

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №133»

**Психологический мини-тренинг «Яблоки счастья»**  
**для обучающихся группы компенсирующей**  
**направленности с НОДА (3-8 лет)**



Подготовил и провел:  
педагог-психолог  
Тукаева О.В.



**#ЩЕДРЫЙ ВТОРНИК**

Оренбург, ноябрь 2024 г.

Психологический мини-тренинг «Яблоки счастья» для обучающихся группы компенсирующей направленности с НОДА (3-8 лет)

**Цель:** Развивать эмоциональный мир детей.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

**Коррекционно-развивающие:** развивать эмоциональность, коммуникативность, развивать личность ребенка.

**Коррекционно-обучающие:** обучать детей умению расслабляться, простейшим приемам саморегуляции, снимать психическое напряжение;

**Коррекционно-воспитывающие:** воспитывать желание у детей к самовыражению, необходимость понимать ценности других людей и свою самоценность.

**Ход психологического занятия**

***Вводная часть***

**Игра на сплочение «Возьмемся за руки, друзья!»**





### ***Мотивационная точка***

**Педагог-психолог:** Ребята, посмотрите, в уголке природы необычная корзина.

*Педагог-психолог и дети замечают корзину с яблоками*

**Педагог-психолог:** Посмотрите, что же в ней!

### **Ответы детей**

Игра «Яблочное настроение»

*Дети вместе с психологом рассматривают красивые необычные яблоки (мягкие игрушки).*

**Педагог-психолог:** Что необычного вы видите в яблоках?

### **Ответы детей**

**Педагог-психолог:** Верно, яблоки-то непростые, с лициками. Возьмите по одному яблоку.



*Дети берут яблоки*



**Педагог-психолог:** Будем играть?

**Ответы детей**

**Педагог-психолог:** Давайте спросим у яблочка, почему у него такое выражение лица? (такая эмоция?)

**Педагог-психолог:** Эмиль, какое выражение лица у твоего яблока? Алла, какое выражение лица у твоего яблока?

**Дети отвечают**



Педагог-психолог во время рассматривания яблок задает вопросы:

- Какое настроение у этого яблока? (Веселое, радостное.)
- Какое чувство оно переживает? (Веселье, радость.) (По аналогии: грустное, печальное - грусть, печаль; испуганное - испуг, страх, тревогу; злое, сердитое, рассерженное - злость, гнев, ярость; недовольное, хмурое - недовольство; довольное - удовольствие).
- Какого цвета грустное (злое, недовольное, довольное, веселое, испуганное) яблоко?

**Дети высказывают свои предположения**





## ***Основная часть***

Игра «Солнце, Облака и Месяц»

*Педагог-психолог рассказывает детям сказку*



На ночном небе светят звезды. Ярко, как фонарики. Когда наступает утро, небо становится светлым. Всходит доброе Солнышко. Его любят все люди, вся природа: звери, птицы, цветы и деревья. Вокруг Солнца проплывают Облака, разные по форме и цвету. Они двигаются то медленно, то быстро, обгоняя друг друга и играя в догонялки.

Однажды Солнце почему-то не появилось на небе в срок.

Облака перестали улыбаться и играть. Одно Облачко испугалось и все время повторяло: «Как страшно без Солнца! Я боюсь, боюсь!» Другое Облако так расстроилось, что даже стало плакать: «Кап-кап!» - и пошел дождик.

Еще одно Облако обиделось, рассердилось на своих друзей и на Солнце, нахмурило брови, стало ругаться и даже драться с другими Облаками.

От этого появилась молния, загремел гром.

Только одно Облачко не испугалось, не заплакало и не рассердилось.

Оно всех успокаивало: «Не бойтесь, не грустите и не злитесь! Солнце обязательно взойдет, и мы все успокоимся. Давайте будем улыбаться, танцевать, тогда Солнце к нам вернется». Облака послушались и перестали злиться и грустить, стали улыбаться, петь и танцевать.

И тут произошло чудо: Солнышко выглянуло и согрело всех своими лучами улыбкой. Вечером Солнце, как обычно, ушло спать, а на небе появился Месяц. Он спел Облакам колыбельную песенку, и они заснули волшебным

сном. Месяц улыбнулся и от удовольствия даже закрыл глаза. А звездочки освещали небо и радовались, что все отдыхают, а на небе царят покой и дружба.

*Дети отвечают на вопросы и выполняют задания:*

- Найдите глазами Облако, которое улыбается.
- Какое у него настроение?
- Какое чувство оно испытывает?

(Те же вопросы задаются по отношению к другим Облакам)

- Какое настроение у Облака, которое находится справа от веселого?

(Грустное, печальное)

- Какое Облако находится слева от злого? (Испуганное)
- Какое Облако висит ниже (выше) всех?
- Кто висит выше всех? (Солнце) Ниже всех? (Месяц, Облака)
- У кого на небе одинаковое настроение?





Постарайтесь проследить («нарисовать») глазами дорожку от веселого Облака к злому (от испуганного Облаха к Солнцу, от Месяца к Солнцу).  
**Педагог-психолог:** Молодцы, вы справились и с этим заданием. А сейчас мы немного отдохнем.

*Дети принимают позу покоя, лежа на спине (на ковре), закрывают глаза и под музыку учатся расслабляться.*

## **Игра «Волшебный сон»**

*Звучит спокойная музыка*

### **Педагог-психолог:**

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Вдох (носиком), выдох (губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляет ся), вдох-выдох, вдох-выдох.

Я слышу моря шум, прибой волны и шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной, она говорит:

«Расслабься, успокойся, отдохни. Послушай шум волны...

Пусть голову оставят мысли, пусть шея, грудь и руки отдохнут.

Вдохните чистый воздух моря... Расслабьте тело, ноги...

Прислушайся к себе»

Тепло и свет касаются тебя. Они уносят все огорчения, плохое настроение.

Послушай тишину: она молчит. Впустите тишину в себя... Вдох-выдох...

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Крепче кулаки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза, проснуться...

**Педагог-психолог:** Ребята, мы отлично отдохнули, но впереди нас ждет увлекательное задание, а справиться с ним нам помогут массажные ладошки.

Поиграем?

### **Ответы детей**

## **Игра «Массажная ладошка»**

Посмотри, лежит ладошка	Педагог-психолог обращает внимание детей на массажную ладошку
Ты погладь ее немножко	Ребенок касается массажной ладошки, трогает, гладит
Свои ручки разомни	Водит рукой по массажной ладошке так, как ему хочется
Пальчики по ней води	Каждый пальчик руки соприкасается с силуэтом пальца массажной ладошки



## **Рефлексивная точка**

Педагог-психолог рассказывает детям, что, пока они отдыхали, рядом с корзиной с яблоками появились еще изображения яблок с эмоциями.



## **Игра «Азбука настроения»**

Дети рассматривают изображения яблок с эмоциями и отвечают на вопросы:

- Какое настроение у этих яблок? (Веселое, радостное, счастливое.)
- Какие чувства они испытывают? (Веселье, радость, счастье. Всего рассматривается 6 основных эмоций).

Детям предлагается выбрать то яблоко, эмоция которого отражает их состояние, настроение.



### **Педагог-психолог:**

Какие вы молодцы, ребята! Вы справились со всеми заданиями, научились различать эмоции, снимать напряжение и усталость, научились выражать свои чувства и эмоции и слушать своих друзей.

По окончании тренинга дети могут использовать картинки с изображением эмоций в свободной игровой деятельности.



Педагог-психолог использует данные картинки в индивидуальной работе с детьми групп компенсирующей направленности по РЭМ ребенка.





#ЩЕДРЫЙВТОРНИК

Годари ННизнь

