

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад №21  
г.Лениногорска»



Матвеева  
Любовь  
Ивановна

Воспитатель  
2 категории  
Стаж работы 21 год

# Здоровьесберегающая технология – игротренинги

**Использование детьми мимики и пантомимы при выражении эмоций. («Познакомимся», «Настроение», «Веселый-грустный», «Робкий-смелый»)**

# Основная цель игротренинга:

- ✓ Научить детей контролировать своё поведение, негативные эмоции конструктивно взаимодействовать с социумом.
- ✓ Развивать у детей потребность в доверительном общении.
- ✓ Обогащать детей словарём эмоций, владеть азбукой эмоций.

# Предварительный результат:

- ❖ Научить детей принимать себя и других,
- ❖ Формировать у детей адекватную самооценку,
- ❖ Развивать у детей чувство эмпатии,
- ❖ Развивать навыки социального поведения.

# Специфика игротренинга:

- Сведение на минимум речевого взаимодействия
- Минимизация игрушек и реальных предметов
- Исключение какого-либо принуждения
- Отсутствие соревновательного мотива
- Безоценочный подход к детям

# Содержание игротренинга:

- ❑ Музыкальная и танцевальная психогимнастика,
- ❑ Коммуникативные, словесные игры,
- ❑ Релаксационные и дыхательные упражнения,
- ❑ Пантомимические и мимические игры,
- ❑ Обыгрывание и обсуждение проблемных ситуаций,
- ❑ Театрализованные мини-этюды,
- ❑ Беседы по душам в “Доме дружбы”,
- ❑ Игры на развитие эмпатии,
- ❑ Игры на снятие эмоционально-мышечного напряжения
- ❑ Игры на коррекцию вида риска

# Стратегии игротренинга:

- Стимуляция чувства удивления,
- Стратегия на отрицательное подкрепление,
- Стимуляция чувства прекрасного,
- Стимуляция чувства юмора,
- Стимуляция телесного контакта,
- Стратегия на стимулирование гуманных чувств,
- Стратегия на провокацию и преодоление негативного состояния,
- Стратегия на переключение ребёнка на иное состояние,
- Стратегия на стимуляцию положительных эмоций.

# Результаты тренинговой работы:

- Дети становятся более общительными.
- Значительно повышается самоконтроль поведения.
- Снижается уровень агрессии.



# Игротренинг «Познакомимся»

**Цель:** установление коммуникации в группе.

№1 «Ласковое имя».

**Ход:** Ведущий спрашивает имя каждого ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. При необходимости ведущий помогает.



## №2 «Кто-кто в теремочке живет?»



- **Ход:** Дети встают вокруг обруча. Ведущий предлагает назваться им каким-нибудь животным. Ведущий обращается к каждому ребенку: «Кто-кто в теремочке живет?» Ребенок называет животного, а дети хором называют его ласково. Ребенок входит в обруч

# Игротренинг «Настроение»



**Цель:** овладение выразительными движениями, овладение навыком произвольных движений.

**№1 «Какие мы?»**

**Ход:** Ведущий задает вопрос.

Мы - козлики-какие вы? – рогатые – *показываем рожки.*

Мы – ослики – какие вы? – ушастые – *показываем длинные уши.*

Мы – ёжики – какие вы? – колючие – *показываем пальцы-иголки.*

А мы волчата - -ой! – зубастые – *показываем зубы.*

Ведущий спрашивает детей: «А вы не боитесь волка?»

Мы зайчики – какие вы? - прыгучие – *дети прыгают.*

## №2 «Медвежата»

**Ход:** (звучит музыка для релаксации) Ведущая спокойным голосом говорит: «Я – мама медведица, а вы – мои медвежата. Медвежата потянулись, устали мои медвежата и хотят спать». *Дети ложатся на коврик.* Ведущая говорит, какие хорошие медвежата.



# Игротренинг «Веселый – грустный»

**Цель:** выражение веселых и грустных эмоций, ознакомление детей с методами саморегуляции.

№1 «Тюльпан»

**Ход:** Ведущий рассказывает сказку, а дети имитируют движение.

Ведущий: Жил – был тюльпанчик.–  
*Ладонками изображают открытый бутон.*

Наступила осень, подул холодный ветер.–  
*Дуют холодным воздухом на ладонки.*

Тюльпанчику холодно, он закрывается,  
ему грустно.–*Ладонки смыкаются, лицо грустное.*

Вдруг выглянуло солнышко, и подул  
теплый ветер.– *Дуют теплым воздухом на ладонки.*

Тюльпанчик раскрывает лепесточки,  
радуется солнышку.–*Ладонки открываются, нюхают цветочек,  
личики радостные, хлопают в ладоши.*



## №2 «Праздник у медвежат»



**Цель:** выражение радостных и грустных эмоций, снятие эмоционального напряжения.

**Ход:** Ведущий делит группу на пары и располагает детей друг напротив друга. Ведущий говорит: «Вы медвежата, у которых сегодня праздник. Сейчас вы будете дарить друг другу подарки, которые вы держите в лапках». Ладочки детей смыкаются. Ребенок называет «подарок» и «вкладывает» его в ладочки другого.

# Игротренинг «Робкий – смелый»



**Цель:** знакомство с чувством страха, выражение чувства страха в мимике и пантомимике, овладение приемами и способами преодоления чувства страха.

**№1 «Зайка – трусишка»**

**Ход:** Ведущий спрашивает детей: «Чего боится зайка?» *Ответы детей.* Ведущий продолжает: «Однажды зайка впервые увидел снег и захотел его потрогать, но он боялся. Как трусишка потрогает снег? *Дети осторожно трогают «снег» (скомканную белую бумагу): вытянут ручки и уберут*

## №2 «Смелый зайка»

**Ход:** Ведущий рассказывает:

«Боялся, боялся зайка.

Надоело зайке бояться».

Ведущий показывает позу  
«руки в боки», нога вперед  
– *дети повторяют.*

Ведущий продолжает: «Не  
боюсь волка!» – *дети  
делают шаг вперед,*

«Не боюсь лисы!» - *дети  
делают ещё шаг вперед,*

«Не боюсь снега!» - *дети  
имитируют игру в  
снежки.*





### №3 «Сказка о страхе»



**Ход:** Ведущий готовит бумагу и карандаши для детей. Дети сидят за столом. Ведущий рассказывает сказку: «Жил – был страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него ...». Давайте нарисуем страх. Какой он? Дети отвечают. Дети рисуют страх и показывают его друг другу

**Ведущий продолжает: «Надоело страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать страху, чтобы детям стало весело? ...» Дети предлагают свои варианты.**



# Спасибо за внимание!

- Матвеева Любовь Ивановна
- Воспитатель МБДОУ «Детский сад №21 г.Лениногорска»
- [matveeval2013@mail.ru](mailto:matveeval2013@mail.ru)