Павлодар облысының білім беру басқармасы, Павлодар қаласы білім беру бөлімінің «Павлодар қаласы № 86 сәбилер бақшасы - «Baby Land» дене шынықтыру-сауықтыру орталығы» коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

 Коммунальное государственное казенное предприятие «Ясли-сад № 86

 города Павлодара - физкультурно-оздоровительный центр «Baby Land»

отдела образования города Павлодара, управления образования Павлодарской области

 **Тренинг (индивидуальный): «Мое настроение»**

 Дата проведения:

 Педагог-психолог: Валиева Л.А.

 **Тренинг (индивидуальный): «Мое настроение»**

**1. Вводная часть. Приветствие.**Здороваемся. Приветствие проходит у «Уголка настроения», психолог спрашивает у ребенка, какое сегодня настроение. И рассказывает какие эмоции бывают, рассуждают какая эмоция возникает и почему. Ребенок выбирает свое настроение. 

**2.** **Основная часть.** **Упражнение «Раз, два, три, настроение замри»**

На счет три называю эмоцию и ребенок должен изобразить эмоцию.

**3.** **Упражнение «Чему я сегодня обрадовался»**

Психолог кидает ребенку мяч и ребенок рассказывает чему сегодня обрадовались, от чего поднялось настроение, или огорчился. Выполняется для умения выражать свои эмоции, принимать их.

**4. Упражнение «Закончи предложение»**

Злость- это когда,…..

Я злюсь, когда…..

Мама злится, когда….

Радость- это когда….

Я радуюсь, когда….

Мама радуется, когда…

**5. Упражнение на снятие напряжения «Шишки»**

Представьте, что вы медвежата и мама медведица кидает вам шишки, а вы их ловите и крепко сжимаете в руках, сжимаете, сжимаете, лапки устали и свисают вдоль тела(расслабляем руки и покачиваем) и так 2-3 раза.

**6. Упражнение «Аплодисменты»**

Энергично хлопаем в ладоши, затем тихо, нарастающие хлопки, громко.

**7. Заключительная часть.**

Рефлексия. Обсуждение игр, что понравилось, что нет, было ли интересно.

Прощание. В конце тренинга ребенок вновь выбирает свое настроение в «Уголке настроения»

