**Программа социального тренинга**

**с детьми старшей группы**

**Цель:** формировать навыки социального взаимодействия и социально приемлемых способов самовыражения детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Закрепление норм и правил социального поведения.
2. Овладение способами регуляции собственного эмоционального состояния.
3. Формирование коммуникативных навыков и социально приемлемых форм разрешения конфликтов.

**Возраст детей**: подготовительная группа 5-6 лет.

Каждое занятие содержит следующие этапы:

1. Организационный этап
2. Мотивационный этап
3. Практический этап
4. Рефлексивный этап

Занятия организуются в старшей группе ДОО 1 раз в неделю, проводятся по подгруппам 10-13 человек в первой половине дня. Продолжительность занятий составляет 25 минут. Количество занятий - 12.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Цель** | **Упражнения** |
| **Занятие 1** | Знакомство участников тренинга, установление контакта, доверительных отношений, , | Приветствие  Упражнение «Снежный ком»  Игра «Поменяйтесь местами те, кто..»  Игра – социометрия «Паровозик»  Релаксационное занятие «Путешествие к морю»  Рефлексивно – оценочный этап  Прощание |
| **Занятие 2** | Установление доверительных отношений, снятие мышечных зажимов, знакомство с разнообразием эмоциональных состояния через мимику и жесты | Приветствие  Упражнение «Передай мяч»  Игра - разминка «Дерево»  Игровое упражнение «Комплименты»  Игра «Акулы и рыбки»  Игровое упражнение «Зеркало»  Упражнение «Доброе животное» |
| **Занятие 3** | Создание благоприятного психологического климата в группе, усвоение норм и правил поведения в группе | Ритуал приветствия  Игровое упражнение «Узнай имя»  Игровое упражнение «Ласковое имя»  Игра на закрепление правил «мыльные пузыри»  Игра «А я еду»  Игра – релаксация «Путешествие к морю»  Рефлексия |
| **Занятие 4** | Создание благоприятного психологического климата в группе, усвоение норм и правил поведения в группе | Ритуал приветствия  Игровое упражнение «Цепочка настроения»  Игра –разминка «Бабочки и слоны»  Игровое упражнение «Что я люблю делать»  Упражнение «Комплименты»  Игра «Мама и детеныши»  Игра «Хоровод»  Упражнение «Доброе дело»  Рефлексия |
| **Занятие 5** | Распознавание и регуляция собственного эмоционального состояния,  умение распознать эмоциональное состояние другого | Ритуал приветствия  Игра - разминка «Передай мяч»  Игра –разминка «Дерево»  Упражнение «Комплименты»  Игра «Акула и рыбки»  Упражнение «Зеркало»  Упражнение «Доброе дело»  Рефлексия |
| **Занятие 6** | Распознавание и регуляция собственного эмоционального состояния,  умение распознать эмоциональное состояние другого | Ритуал приветствия  Упражнение «Цепочка настроений»  Игра «Ласковые руки, добрый взгляд»  Разминка «Поменяйтесь местами те, кто…»  Упражнение «Узнай эмоцию»  Упражнение «Вспомни эмоцию»  Этюд  Упражнение «Доброе дело»  Рефлексия |
| **Занятие 7** | Распознавание и регуляция собственного эмоционального состояния,  умение распознать эмоциональное состояние другого | Ритуал приветствия  Игра - разминка «Передай мяч»  Игра –разминка «Бабочки и слоны»  Игра «Шум, шумок»  Упражнение «Облака»  Упражнение «Эмоция на оборот»  Театральный этюд  Игра «Ласковые руки, добрый взгляд»  Рефлексия |
| **Занятие 8** | Распознавание и регуляция собственного эмоционального состояния,  умение распознать эмоциональное состояние другого | Ритуал приветствия  Игровое упражнение «Ласковое имя»  Упражнение «Комплименты»  Упражнение «Цветные ассоциации»  Упражнение «Фоторобот эмоций»  Театральный этюд  Игра - релаксация «Путешествие к морю»  Рефлексия |
| **Занятие 9** | Установление контакта с окружающими, навыки взаимодействия, навыки разрешения конфликтов | Ритуал приветствия  Игра – разминка «А я еду!»  Игра «Летает –не летает»  Упражнение «Слепой и поводырь»  Упражнение «Голос тише, голос громче»  Упражнение «Добрый волшебник»  Игра –релаксация «Тряпичная кукла и солдат» |
| **Занятие 10** | Установление контакта с окружающими, навыки взаимодействия, навыки разрешения конфликтов | Ритуал приветствия  Игра – разминка «А я еду!»  Игра –разминка «Бабочки и слоны»  Игра «Тень»  Игровое упражнение «Слепой танец»  Упражнение «Белая ворона»  Игра – релаксация «Тепло - холодно»  Рефлексия |
| **Занятие 11** | Установление контакта с окружающими, навыки взаимодействия, навыки разрешения конфликтов | Ритуал приветствия  Игра - разминка «Передай мяч»  Упражнение «Голос тише, голос громче»  Игровое упражнение «Мостик»  Игровое упражнение «Караван»  Игра –релаксация «Тряпичная кукла и солдат»  Рефлексия |
| **Занятие 12** | Установление контакта с окружающими, навыки взаимодействия, навыки разрешения конфликтов | Ритуал приветствия  Игра «Шум, шумок»  Игра-разминка «Кто поет громче всех?»  Игра «Река»  Игра «Все вместе»  Обмен мнениями |