**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, ,  | ПриветствиеУпражнение «Снежный ком»Игра «Поменяйтесь местами те, кто..»Игра – социометрия «Паровозик»Релаксационное занятие «Путешествие к морю»Рефлексивно – оценочный этапПрощание |
| **Занятие 2** | Установление доверительных отношений, снятие мышечных зажимов, знакомство с разнообразием эмоциональных состояния через мимику и жесты | ПриветствиеУпражнение «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 приветствияИгровое 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 приветствияИгровое 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 приветствияИгра - 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 приветствияУпражнение «Цепочка настроений»Игра «Ласковые руки, добрый взгляд»Разминка «Поменяйтесь местами те, кто…»Упражнение «Узнай эмоцию»Упражнение «Вспомни эмоцию»ЭтюдУпражнение «Доброе дело»Рефлексия |
| **Занятие 7** | Распознавание и регуляция собственного эмоционального состояния, умение распознать эмоциональное состояние другого | Ритуал приветствияИгра - разминка «Передай мяч»Игра –разминка «Бабочки и слоны»Игра «Шум, шумок»Упражнение «Облака»Упражнение «Эмоция на оборот»Театральный этюдИгра «Ласковые руки, добрый взгляд»Рефлексия |
| **Занятие 8** | Распознавание и регуляция собственного эмоционального состояния, умение распознать эмоциональное состояние другого |  Ритуал приветствияИгровое упражнение «Ласковое имя»Упражнение «Комплименты»Упражнение «Цветные ассоциации»Упражнение «Фоторобот эмоций»Театральный этюдИгра - релаксация «Путешествие к морю»Рефлексия |
| **Занятие 9** | Установление контакта с окружающими, навыки взаимодействия, навыки разрешения конфликтов | Ритуал приветствияИгра – 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 приветствияИгра – 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 приветствияИгра - 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 приветствияИгра «Шум, шумок»Игра-разминка «Кто поет громче всех?»Игра «Река»Игра «Все вместе»Обмен мнениями |