**Дошкільний навчальний заклад**

**(ясла–садок)**

**комбінованого типу№26**

**Прилуцької міської ради**

**Чернігівської області**

**Методичне об’єднання**

**практичних психологів**

**закладів дошкільної освіти**

**Ігровий фреш**

***«Сплетемо ковдру щастя»***

**Розробила і провела: практичний психолог Клугман О.Г.**

**листопад**

**2017р.**



**Ігровий фреш**

***«Сплетемо ковдру щастя»***

**Мета:** Розвиток комунікативної компетентності, емоційної стійкості, впевненості в собі, доброзичливого ставлення один до одного.

**Завдання:**

• Підвищувати комунікативні навички педагогів;

• Зняти емоційну і м'язову напругу;

• Розвивати емоційну стійкість, впевненість в собі;

• Ознайомити з прийомом відновлення емоційної рівноваги;

• Підвищувати самооцінку педагогів;

• Підвищувати настрій на удачу, щастя, добро і успіх;

**Давня мудрість говорить: складно змінити світ, але якщо ти хочеш цього - почни змінюватися сам.**

**Хід ігрового фреша.**

Доброго дня, шановні колеги! Я вас сьогодні запросила на ігровий фреш і маю бажання дати вам можливість розслабитись, відволіктись від оточуючих проблем та отримати позитивні емоції.

Тож розпочнемо.

**Давня притча "Щастя"**

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

- Що ще зліпити тобі? - запитав Бог.

- Зліпи мені щастя, - попросив чоловік.

Нічого не відповів Бог, і тільки поклав людині в долоні шматочок глини, що у нього залишився.

- Подміркуйте і скажіть, чому Бог поклав на долоню шматок глини що у нього залишився?

Мы ищем счастье тут и там,  
За ним мы бродим по пятам,  
Ему твердим мы бесконечно -  
С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,  
Мы долго, вглядываясь в лица.  
Найти пытаемся ответ -  
В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,  
Что счастье - чьих-то рук творение,  
Что к нам вот-вот придет волшебник,  
И осчастливит нас, в сей миг!

**Питання для обговорення:**

- Як ви вважаєте: «Щастя - чиїх рук творіння?»

**Висновок:**

А счастье ходит с нами рядом,  
С улыбкой говоря: "Смотри!  
Меня искать совсем не надо,  
Я есть всегда, ведь я внутри!"

**Гра «Нитки щастя»**

Сьогодні ми з вами будемо чарівниками, які можуть все. Я вам пропоную виткати полотно свого щастя. Щоб виткати полотно, нам потрібні нитки. У моїх руках моток звичайних ниток. Сьогодні ми з вами будемо перетворювати їх в Нитки Щастя. Встаньте в коло пощільніше, так, щоб відчувати один одного. Ми будемо передавати нитки один одному. У кого в руках опиняється моток ниток, повинен відповісти на питання: "Що таке щастя?" і передати цей моток людині що стоїть праворуч. Наступний учасник повторює попередню відповідь і додає свою і т.д. по колу. Звичайний моток ниток, здійснюючи шлях від однієї людини до іншої, став мотком Ниток Щастя.

У моїх руках Нитки Щастя. У пам'яті ниток відображені всі ваші відповіді, міркування, думки про щастя. Тепер за допомогою цих ниток ми з вами будемо ткати Полотно Щастя.

**Гра "Імена" (плетемо канву)**

Передаючи Нитки Щастя сусідові справа, потрібно назвати своє ім'я і на початкову літеру свого імені потрібно придумати прикметник, що характеризує вас позитивно. (Н-р: Валентина - весела, Надія - ніжна).

Ім'я - це те, що супроводжує людину протягом усього життя. З ім'ям маленька людина приходить в цей світ, з ім'ям він проходить по життю, зустрічає злети і падіння. Ім'я може звучати милозвучно, ласкаво, піднесено, приємно. Є стародавнє повір'я: кожна людина має своє відображення в навколишньому світі. Ім'я для нас завжди бажане, і з ранніх років людина звикає до звуку свого імені, трепетно ​​до нього ставиться. А це теж щастя!

Прийнявши моток Ниток щастя, треба обмотати ниткою свій вказівний палець лівої руки і передати моток своєму сусідові. Таким чином, моток ниток рухається по колу, утворюючи канву нашого Полотна Щастя.

**Вправа «Полотно щастя»**

Ми всі пов'язані один з одним нитками щастя, і тепер настав час приступати до ткацтва полотна. З якими почуттями та емоціями, думками і бажаннями, ми будемо ткати це полотно, таким воно і вийде. Передавати моток ви можете будь-якому учаснику, кажучи йому комплімент.

**Питання для обговорення:**

- Чи сподобався вам комплімент?

- Чи приємно було вам отримувати комплімент?

- Що приємніше отримувати або говорити комплімент?

**Гра "Оберіг Щастя"**

Ми з вами виткали Полотно Щастя.

Ось воно в наших руках.

Ми справжні чарівники!

Розгляньте уважно, наше з вами Полотно щастя.

Не поспішайте, не втрачайте ніяких деталей, адже в наших руках - диво. Запам'ятайте це чудо рук творіння!

**Питання для обговорення:**

- Що ви відчуваєте, тримаючи його в руках?

- Що воно вам нагадує?

Опустіть Полотно Щастя на стіл. Звільніть свої пальці від ниток. Постарайтеся не порушити форму нашого полотна.

У кожного щастя у чомусь своєму. Для когось це щастя побувати в зоопарку. Я вам пропоную відправитися в зоопарк.

**Вправа «Відвідування зоопарку»**

Встаньте, будь ласка, один за одним (паровозиком по колу). Стаю позаду останнього з учасників і розповідаю про відвідини зоопарку, масажуючи спину тому, хто стоїть попереду. Решта повторюють за мною, по колу роблять масаж один одному.

1. У зоопарку ранок. Службовець зоопарку чистить граблями доріжки (за допомогою пальців робити по спині руху зверху вниз, справа наліво).

2. Потім він відкриває ворота зоопарку (ребрами долонь проводити направо і наліво від хребта).

3. Приходять в зоопарк перші відвідувачі (за допомогою кінчиків пальців «збігати» вниз по спині).

4. Вони йдуть до вольєра з жирафами і дивляться, як тварини радісно стрибають (короткі, але сильні удари по спині хрест-навхрест).

5. Поруч знаходиться загін з левами. Зараз їм роздають корм, і леви з жадібністю їдять м'ясо (двома руками м'яти шию і лопатки).

6. Потім відвідувачі йдуть до пінгвінів, які весело ковзають в воду (повільно провести долонями вниз по спині поруч з хребтом, але не по хребту).

7. Чуються сильні стрибки кенгуру («топати» кінчиками пальців по спині).

8. Поруч знаходиться вольєр зі слонами. Вони повільно ходять по вольєру (повільно і сильно натискати кулаками на спину).

9. А зараз відвідувачі йдуть в тераріум із зміями. Змії повільно повзають по піску (робити долонями руху, схожі на зміїні).

10. Ось крокодил відкриває свою пащу і хапає їжу (коротко і сильно щипати руки).

11. А ось і колібрі прилетіла в гніздо і влаштовується там зручніше (запустити пальці в волосся і злегка посмикати їх).

12. Ось прогулянка підійшла до кінця. Відвідувачі зоопарку йдуть до виходу і сідають на лавку (кінчиками пальців пробігти по спині і покласти обидві руки на плечі; відчути подих партнера).

**Вправа «Синхронне дихання»**

Послухайте і поспостерігайте за диханням партнера попереду і постарайтеся досягти синхронності дихання з диханням партнера. (Вся група починає дихати на одному ритмі).

Ми з вами як одна велика тваринка, яка дихає рівно, глибоко, спокійно. (Дати можливість подихати синхронно). Молодці!

**Питання для обговорення:**

1. Що ви відчували, коли робили масаж вам?

2. Що більше сподобалося: робити масаж або коли вам робили масаж?

3. Сподобалася вам наша прогулянка в зоопарк?

4. Хто з вас відчув щастя від нашої згуртуваності і єднання?

Значить це для вас теж щастя. А для когось щастя дарувати подарунки. Як ви думаєте: що приємніше отримувати або дарувати подарунок?

Мені, наприклад, дарувати подарунки приємніше. Коли даруєш, отримуєш подвійне щастя: робиш приємно близькій людині, і радієш сам, що зміг ощасливити її.

Я пропоную вам зараз зайнятися виготовленням подарунків. А для кого буде цей подарунок, ви зможете розповісти, якщо побажаєте, по закінченню роботи.

**Вправа «Зроби подарунок».**

Учасники виготовляють подарунки, а потім по бажанню розповідають кому подарують кожен свій подарунок.

А на завершення нашого ігрового фреша я вам пропоную стати учасниками танцювального флеш – моба.

**Танцювальний флеш-моб «Листопад»**

**Висновок:**

Щастя є найвищим благом, і до нього слід прагнути, як до найважливішого в цьому житті. Треба зуміти побачити те, що знаходиться поруч з нами, всередині нас, намагатися ліпити своє щастя самим. Все залежить від нас самих. Всього вам доброго, щастя вам, любові, успіхів!