

«Неделя психологии»

Психология играет огромную роль в развитии и формировании личности детей в возрасте 5-6 лет. В этот период происходят значительные изменения в психическом и физическом развитии малышей, поэтому важно понимать, какие аспекты психологии необходимо учитывать для здорового и гармоничного развития.

В это время дети начинают активно исследовать мир вокруг себя, участвовать в различных играх, общаться с окружающими. Они также начинают формировать свое собственное видение мира и отношения с другими людьми.

Психологическая работа с детьми нацелена на помощь им в осознании и управлении своими эмоциями, в развитии социальных навыков и умений взаимодействия с другими детьми.

В старшей группе «Капитошка» были проведены различные игровые упражнения на развитие навыков жизнестойкости, общения и дружелюбия.

Игровое упражнение «Приветствие»

В этом упражнении ребята здоровались необычным способом (кивок головы, хлопок в ладоши, прыжок и т.д.), с помощью этого упражнения мы создали благоприятную обстановку в группе.

Игровое упражнение «Давайте жить дружно»

Ребята по кругу и по очереди придумывали доброе пожелание своему соседу, а затем выстроились в поезд и крепка держась друг за друга передвигались с разной скоростью и с разным направлением.

В этом упражнении ребята научились, как можно выражать добро и делать вместе дружно одно дело.

Игровое упражнение «Воздушный шарик»

В этом упражнении ребята фантазировали и представляли, что они надувают воздушный шарик, медленно и аккуратно чтобы шарик не лопнул.

В этом упражнении дети научились как можно справляться с негативными эмоциями.

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Детям дано было задание закончить предложение, например : я радуюсь когда....., я горжусь тем, что, мне бывает грустно когда.....,я злюсь когда.... и т. д. ,после выполненного задания дети отобразили свое настроение на листе бумаги и рассказали друг другу о их настроении.

С помощью этого упражнения у детей снимается эмоциональное и мышечное напряжение и устанавливается положительный и эмоциональный настрой в группе.

Таким образом, игровые упражнения на развитие навыков жизнестойкости, общения и дружелюбия помогают детям управлять своими эмоциями, развить способность к саморегуляции и улучшить понимание собственных чувств. При помощи игр дети могут выразить свои мысли, идеи и чувства, развивать свою фантазию и воображение.

