

Формирование у дошкольников уверенности в себе

Упражнение «Ладонь в ладонь»

Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони стоящего ребёнка рядом. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, кучи подушек, и т. д.

Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция поводырям: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате. «Поводырь» ведет «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит

его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через некоторое время участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Этюд «Один дома»

Мама-зайчиха ушла добывать еду, и зайчонок остался один в домике. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Зайчонку страшно: вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь. Дети высказывают свои варианты как себя вести. Как побороть страх.

Игра «Ниточка и иголочка»

Для игры дети становятся «паровозиком». Стеснительный или неуверенный ребенок становится первым.

Все передвигаются за ним по сложному маршруту, пытаясь не разорвать ниточку.

Формирование социальных навыков у ребенка

Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» (эмпатия)

Упражнение выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (*каждое задание выполняется 2-3 минуты*):

- Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки. - Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки. - Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья. Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

Упражнение «Сижу, сижу на камушке»

Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком.

Сижу, сижу на камушке,

Сижу на горячем,

А кто ж меня верно любит,

А кто ж меня сменит,

Меня сменит-переменит,

Еще приголубит?

После этих слов любой желающий может подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова.

Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком.

Упражнение «Передай улыбку по кругу»

Участникам группы предлагается взяться за руки, пожать их, улыбнуться соседу.

Цель формирования у дошкольников уверенности в себе — помочь детям ставить себе достойные цели, с радостью и без особых затруднений прилагать достаточно усилий для их достижения и в результате добиваться успеха во многих видах деятельности.
Задачи для достижения цели:

- **Развитие позитивного самовосприятия** и понимания своих личностных особенностей и возможностей в общении со сверстниками.
- **Формирование способности адаптироваться** к окружающей социальной среде, в том числе избегать психоэмоционального напряжения, которое может привести к отклонениям в физическом и психическом здоровье.
- **Развитие коммуникативных умений и социальных навыков.** Например, умения встать на точку зрения другого человека, посмотреть на себя со стороны, выбрать приемлемую в данной ситуации линию поведения.
- **Формирование умения прислушиваться к себе:** собственным переживаниям, эмоциональным состояниям, учить использовать социально приемлемые способы выражения негативных эмоций.
- **Развитие позитивного отношения** к своему «Я», сверстникам, другим людям.

Формирование у дошкольников уверенности в себе

Формирование социальных навыков ребенка

Подготовила: Ядыкина В.А.