В рамках работы в летний оздоровительный период с детьми **Разновозрастной группы №8** педагог - психолог Терехина Т.А. провела тренинг под названием **«Я очень хороший».**

Целью тренинга явилось повышение уверенности дошкольников в себе, снижение уровня тревожности, застенчивости, улучшение коммуникативных навыков.

Задачами тренинга послужило формирование умения смотреть собеседнику в глаза, обращаться к нему по имени; совершенствование умения слушать собеседника не перебивая; обучение приемам расслабления, снятия мышечного напряжения; создание возможностей для самовыражения.

В самом начале для предания тренингу позитивного настроя дети надевали на голову шляпу, называли свое имя и передавали шляпу дальше по кругу.

Во время первого упражнение **«Я очень хороший»** всем участникам тренинга было предложено сказать о себе «Я очень хороший (хорошая)». Но сначала они должны были произнести фразу следующим образом: шепотом, обычным голосом, прокричать. В завершение упражнения все взялись за руки и произнесли: «Мы очень хорошие!» (шепотом, обычным голосом, прокричав).

Упражнение **«Да, нет»** способствовало снятию мышечного напряжения, где вместо ответов «да-нет» дети либо подпрыгивали, либо приседали на месте.

А упражнение **«Сиамские близнецы»** было направлено на сплочение коллектива, развитие умения действовать сообща. Дети были разбиты на пары, затем они встали плечом к плечу, обняли друг друга за пояс, поставив одну ногу рядом с ногой другого партнера. В таком положении они должны походить по комнате, присесть, лечь, встать.

Игра **«Змея, змея, я ползу, ползу»** способствовала повышению самооценки и развитию хороших отношений между детьми.

Закончился тренинг релаксационным упражнением **«Солнечный зайчик»,** целью которого было расслабление, снятие мышечных зажимов. Дети, удобно расположившись на полу, под расслабляющую музыку представляли, что по лицу, а затем по всему телу пробежал солнечный зайчик.