**Тренинг для детей**

**с ограниченными возможностями здоровья**

**Цель тренинга**: является социализация детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), направлен на самораскрытие, раскрепощение, раскрытие в себе творческого начала, общение с похожими детками, повышение самооценки.

**Аудитория:** дети с ОВЗ 5-7 класс.

**Материалы:** листы бумаги, цветные и простые карандаши, стулья, зеркало

**Знакомство «Имя моё – лучик солнца»**

Участники удобно сидят в кругу. Они по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени, для того чтобы раскрепостить ребят можно задать наводящие вопросы:

-Как тебя называют дома?

-Как тебе хотелось бы чтоб тебя называли?

-Есть ли у тебя знакомые с таким же именем как у тебя?

**Упражнение «Поехали со мной»**

**Цель:** Запоминание имен. Снятие накопившегося напряжения.

**Материал**: стулья в зависимости от количества детей в группе.

Выстраивается дорожка из стульев по два стула. На первом стуле во главе данного «автобуса» садиться психолог (тренер группы) затем предлагается каждому участнику по очереди присесть на стул со словами «Я еду с тобой…и назвать имя соседа по месту». Можно переставлять стулья , моделировать ситуацию проиграв данную поездку.

Данное упражнение поможет деткам ближе познакомиться друг с другом, запомнить имена, и подвигаться, снять напряжение.

**Упражнение «Зеркало»**

**Цель**: Проработка наших эмоций, зеркало как состояние души какой посыл мы пошлем то нам и вернется, обучение детей владению и регулированию эмоций.

**Материал:** зеркало одно большое либо всем участникам маленькие.

Просим участников тренинга посмотреть в зеркало в обычном состоянии, затем просим посмотреть в зеркало, но при этом улыбаться, затем посмотреть, и засмеяться чтоб детки наглядно увидели как от того какой посыл они посылают, меняется их эмоциональное состояние.

**Упражнение «Удача»**

**Цель**: улучшение самооценки, развитие позитивного мышления.

**Материал**: листы бумаги, карандаши (простые, цветные) можно фломастеры.

Попросить участников тренинга нарисовать себя на листе, затем попросить нарисовать на другом листе красивую высокую Госпожу удачу в красивом одеянии все полюбуются своим творением затем рядом с Госпожой удачей дорисуют себя, но обязательное условие с улыбкой как они видели себя в зеркале улыбающегося и возьмутся за руки с Госпожой удачей. Обязательно проговорить что отныне с ними за руку идет удача, которая им будет помогать и сопутствовать удачному настроению, что отныне все у них будет получаться с легкостью, и все самое заветное будет осуществляться , главное верить в это.

**Рефлексия**

Подведение итогов тренинга, свободная беседа, спросить понравилось ли, что именно понравилось, что запомнилось и пр.

Поделиться хорошим настроением, раскрасить лица деток сверкающей улыбкой, пожелать хорошего настроения и сопутствующей удачи.