

Принято:
на заседании Педагогического совета
МБДОУ детского сада №106
Протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада №106
_____ Н.А.Куранова
Приказ № 99 от 01.09.2023г.

Рабочая программа
педагога-психолога
по социально-коммуникативному развитию
детей с ТНР старшего дошкольного возраста
«Радуга успеха»
2023-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность

Развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются "индикатором" состояния ребенка, с другой — сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

В статье 64 Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" отмечено, что «Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста». Особое внимание в законе уделяется инклюзивному образованию лиц с ограниченными возможностями здоровья, содержание образования и условия организации обучения и воспитания которых определяются адаптированной образовательной программой.

В последние десятилетия особенно остро обозначилась проблема роста числа детей с нарушениями в психическом и соматическом развитии. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только 20% рождающихся детей условно являются здоровыми, остальные по своему психофизическому состоянию либо занимают краевое положение между здоровьем и болезнью, либо страдают нарушениями психического развития, либо больны.

Ежегодно в ДООУ Ульяновской области поступает значительное количество детей с тяжёлыми нарушениями речи. По данным педагогической статистики МО РФ и областной психолого-медико-педагогической комиссии, с каждым годом доля детей с тяжёлыми нарушениями речи в детской популяции увеличивается.

Дети дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи относятся к категории детей с особыми образовательными потребностями и нуждаются в создании специальных педагогических условий, предоставляемых им в дошкольном образовательном учреждении с группами компенсирующей направленности. Специальное дошкольное образование базируется на системе общих и специфических требований и использует психолого-педагогические резервы, обеспечивающие развитие детей.

Психолого-педагогическое сопровождение является сегодня не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи в решении задач развития, обучения, воспитания и успешной адаптации ребенка к условиям школьного обучения. И в случае ранней диагностики нарушений ребёнка и направления его в дошкольное учреждение с группами компенсирующей направленности возникает необходимость координации усилий всех участников реабилитационного процесса. По каждому направлению работают все специалисты, выдвигая при этом единые требования, взаимодействуя друг с другом.

В настоящее время дошкольники с недостатками речевого развития составляют самую многочисленную группу детей с нарушениями развития. Всесторонний анализ

речевых нарушений у этих детей представлен в трудах Р.Е.Левиной, Л.С.Волковой, Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной и других.

Не вызывает сомнения тот факт, что патология речевого развития в детском возрасте не может рассматриваться как изолированный, «локальный» дефект. Недоразвитие речи оказывает большое влияние на формирование всей психической деятельности ребенка. В структуре коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями речи, по мнению большинства исследователей (Ю.Ф.Гаркуша, Г.С.Гуменная, О.Н.Усанова, В.В. Юртайкин и др.), значительное место должно отводиться развитию познавательных процессов, эмоционально-волевой сфере и личностному развитию.

В связи с этим проблема социально-коммуникативного развития — развития ребёнка во взаимодействии с окружающим его миром — становится особо актуальной на современном этапе.

Данный факт находит своё отражение в основных федеральных документах. Так статьи 9 и 14 Закона РФ «Об образовании» устанавливают общие требования к программам и содержанию образования, которое в первую очередь должно ориентироваться на адаптацию личности к жизни в обществе, на обеспечение самоопределения личности и создание условий для её самореализации.

ФГОС ДО, дифференцируя содержание программ, реализуемых в ДОУ, выделяет несколько направлений, среди которых важное место отводится социально-коммуникативному, включающему в себя задачи развития положительного отношения ребёнка к себе, другим людям, окружающему миру, коммуникативной и социальной компетентности детей.

В соответствии с **ФГОС** дошкольного образования **программа направлена на:**

- создание условий, открывающих возможности для развития социального и эмоционального интеллекта детей, их эмоциональной отзывчивости, сопереживания, навыков доброжелательного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
- на создание развивающей образовательной среды, которая будет способствовать становлению самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий детей.

Теоретической базой и отправной точкой для составления рабочей программы «**Психологического сопровождения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), их родителей и педагогов в условиях ФГОС «Радуга успеха» авторского коллектива педагогов-психологов послужили:**

Дополнительная литература:

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! - М.: Просвещение, 1998. - 208 с.
2. Амонашвили Ш.А. Психологические основы педагогического сотрудничества. // Кн. Для учителя. - К., 1991. - 112 с.
3. Барташникова И.А. Учись, играя. - М. 2010. - 412 с.
4. Белкин А.С. Знаете ли вы своего ребенка? - М., 2013.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: «Фимень»,

1996.

6. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии. - 1996. - №6. - С. 35-42.

1. Галигузова Л.М., Смирнова Е.О. Ступени общения: от года до семи лет. М. 2008г.

2. Гарбузов В.И. От младенчества до старости. Москва, 2003.

3. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов / Под ред. Слободчикова В.В. - Томск: Пеленг, 2011 - 90с.

4. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки - два разных мира. - М., 2012 - 182с.

5. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 2001

6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: «Питер», 2011.

7. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. 2-е изд. дополн. и перераб.- СПб.: Речь, 2012.

8. Ключева Н.В., Косаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль 2006 г.

9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль 2007 г.

10. Матвеева Л.Г. Практическая психология для родителей или «Что я могу узнать о своем ребенке.» - М. 2010 - с. 102-149.

13. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М. Сфера, 2001. - 240с.

14. Проскура А.В. Психологическая подготовка учителя к работе с первоклассниками. – М., 2010 - 200с.

15. Тихомирова Л.Ф. Развитие логического мышления детей. - Ярославль: Академия развития, 2012. - 224с.

16. Фопель К. Энергия паузы. Психологический игры и упражнения: Практическое пособие. - М.: Генезис, 2012. - 240с.

17. Чуб Н.В. Комплексные тесты готовности ребенка к школе. - Х. Основа. 2011

18. Юрченко Н.Ф. Все занятия в дошкольном учебном заведении. - Х. Основа. 2011

19. Илляшенко Т. О готовности детей к школьному обучению // Начальная школа. 2012. - № 3. - С. 69 - 71.

20. Ваши дети идут в школу // Детский сад. 2001. № 10.

21. Лебединская К.С. Нарушение эмоционального развития как клиничко-дефектологическая проблема. Авт. докт. дис., М., 2012.

11. Лютова Б.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С.-Петербург, «Речь» 2002 г.

12. Мамайчук И. Семейные отношения: психологический анализ и пути коррекции. Ж. «дошкольное воспитание» Ж 2003 г.

13. Минаева В.М. развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры.-М.: «АРКТИ», 2009.

14. Мухина В.С. Возрастная психология. М., «Академия» 2008 г.

15. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. М., «Академия» 2005 г.

16. Практикум по детской психологии/ Под ред. Г.А Урунтаевой, - М. 2009.

17. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2011.

18. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Сежарякова. М., 2009.

19. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Психологические

исследования / Под.ред. А.В.Запорожца,- М.: Педагогика, 2001.

20. Стожарова М.Ю. Формирование психологического дошкольника.- Ульяновск: УлГПУ, 2005.

21. Стрелкова Л.П. Эмоциональный букварь от Ах до ай-ай-яй. М.. 2012.

22. Филипчук Г. Знаете ли вы своего ребенка. М., 2013 г.

23. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 2010 г.

24. Эмоциональное развитие дошкольника / Под ред. А.Д.Кошелевой. М., 2010.

25. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г.

Цели программы:

Основная цель программы — через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка и тем самым оказать помощь в адаптации к условиям дошкольного учреждения.

- создание условий психического и личностного развития старших дошкольников;
- повышение адаптивности к окружающей действительности;
- формирование у детей социальных контактов.

Задачи программы:

1. Обучение детей пониманию себя, своих эмоций и эмоциональных состояний других людей.
2. Знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, страх, злость, гнев).
3. Развитие у детей навыков позитивного социального поведения.
4. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками и взрослыми, навыков положительного социального поведения.
5. Формирование у детей умения и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой) — средствами человеческого общения.
6. Выработка положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию в процессе общения, формирование позитивное отношение к сверстникам.
7. Развитие у детей чувства единства, сплоченности.
8. Коррекция нежелательных черт характера и поведения (жадность, драчливость, замкнутость и другие).

Обоснование необходимости использования в работе данной программы: представленная программа психологического сопровождения дошкольника способствует достижению основной цели ФГОС ДО— гармоничному развитию личности ребенка, формированию у ребенка жизненно важных базовых ценностей культуры мира, а также достижению успешной социализации ребенка

Темы организованной образовательной деятельности

Игровой комплекс	материалы
Диагностика	
1. «Я + ты = мы»	
2. Это я	
3. Волшебная сила понимания	
4. Вместе веселее	
5. Чудо-сказки	
6. Что такое хорошо и что такое плохо.	
7. Мы разные	
8. Давайте жить дружно	
9. Я не один	
10.Счастье-это мы	
11.Все цвета, кроме чёрного	
12.Радуга успеха	
13.Я и другие	
14.Моя семья	
15.Наши воспитатели	
16.Я, ты, он, она-вместе дружная семья	
17.Мир эмоций	
18.Позови меня по имени	
19.Найди друга	
20.Солнечный зайчик	
21.Угадай моё настроение	
22.Назови и покажи	
23.Путешествие на голубую звезду	
24.Полёт птицы	
25.Помоги другу	
26.Дорожка доброты	
27.Комплименты	
28.Поссорились и помирились	
29.Победи страх	
30.Художники-натуралисты	
31.Уходи , злость!	
32.Я хочу быть счастливым!	
Диагностика	

Структура проведения занятий:

1. ООД по данной программе проводятся в течение всего учебного года.

ООД проводятся 1 раз в неделю (32 ООД в год), по 20-30 минут

Достижения детей (предполагаемые целевые ориентиры):

В соответствии

с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"; пункт № 4.6

Психологический компонент	• Формирование положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе; • развитие чувства собственного достоинства; • развитие эмоционально – личностной сферы детей в соответствии с возрастом • создание благоприятного психологического климата в группе.
Социальный компонент.	• формирование способности договариваться, учитывая интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; • следование социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдение правил безопасного поведения.
Образовательный компонент.	• развитие произвольности психических процессов (способности к волевым усилиям) • знакомство с базовыми эмоциями. • формирование умения выражать свои мысли и желания в речи, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

Мониторинг

Для определения уровня эмоционально- личностного развития детей старшего дошкольного возраста были использованы следующие методики:

Анкета по социально – коммуникативному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Программа коррекционно-развивающих игровых комплексов для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Развитие социальных и коммуникативных умений детей . Содержание организованно образовательной деятельности (ООД)

Занятие 1.

«Я + ты = мы»

Задачи: развивать чувство принадлежности к группе; знакомство со способами позитивного взаимодействия

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Волшебный клубочек».

Дети передают по кругу клубочек и называют свои имена, нанизывая нитку на палец и таким образом ниточка всех соединяет.

2. Упражнение «Ласковое имя».

Давайте встанем в круг, вспомним, как ласково зовут вас дома. Мы будем бросать друг другу мячик и тот, кому мячик попадёт, назовёт одно или несколько своих ласковых имён. Важно запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдёт в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто первый раз бросил вам, и произнести его ласковое имя (дети по кругу перебрасывают друг другу мячик, называя свои ласковые имена). Затем игра повторяется в обратном порядке.

3. Упражнение «Продолжи фразу».

Дети по очереди продолжают фразы:

Продолжи фразу «В детском саду мне больше всего нравится».

«Мне хотелось бы, чтобы в нашей группе».

4. Игра «Ковёр мира».

Детям предлагается сесть в круг и ответить на вопросы:

- можете ли вы сказать, что иногда спорите друг с другом?
- соритесь ли вы со своими братьями, сёстрами?
- о чём спорите в группе?
- как вы себя чувствуете после таких споров?

Слова ведущего:

«У меня есть небольшой кусок ткани, который станет нашим ковром мира».

Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти мирное решение проблемы. На «ковёр» кладётся красивая игрушка и книжка. Детям предлагается разрешить ситуацию, когда два ребёнка хотят получить эту игрушку (книжку).

«Представьте, что Коля и Миша хотят получить эту игрушку. Они садятся на «ковёр мира», а я присяду рядом, чтобы им помочь». Никто из них не может просто взять эту игрушку. Как можно решить эту проблему?

После непродолжительной дискуссии детям предлагается украсить «ковёр». На нем пишутся имена детей, приклеиваются блёстки, ракушки и др.

Вопросы для беседы:

- почему так важен для нас «ковёр мира»?
- что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- почему недопустимо применение в споре насилия?

- что ты понимаешь под справедливостью?

5. Разучивание «Мирная считалка» М.О. Яснова.

6. Игра «молекула» - дети бегают по комнате. При слове «молекула» все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

7. Создание коллажа «Наша группа».

8. Ритуал прощания «Подари другу улыбку».

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят в глаза и, улыбаясь, прощаются.

Занятие 2.

«Это я!»

Задачи: помочь детям понять собственную индивидуальность, развивать внимание к себе, своим переживаниям.

1. Ритуал приветствия.

По кругу, начиная с педагога-психолога, передаётся весёлое солнышко, изготовленное из мягкой ткани. Тому, кому оно попадает в руки, предлагается назвать себя ласковым именем, так, как ему нравится. Когда круг завершён, все берутся за руки и хором приветствуют друг друга: «Доброе утро!»

2. Упражнение «Я умею!»

Дети сидят в кругу. Ведущий кидает каждому мяч. Ребёнок называет как можно больше того, что он умеет (и хорошее, и плохое).

3. Игра-ассоциация «На кого я похож».

Садитесь поудобнее, я включу музыку, а вы закройте глаза и постарайтесь представить себя, на какое дерево, цветок или животное вы похожи.

Рассмотрите внимательно всё. Запомните. Можете раскрыть глаза и рассказать о том, что вы увидели (дети выполняют задание).

4. Игра «Лото настроений».

Ведущий показывает детям схематичное изображение той или иной эмоции (или изображает сам). Задача детей: в своём наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

5. Упражнение «Я и другие!»

Посмотрите на своего соседа справа и расскажите нам о нём, о том, что в нём есть хорошего, подчеркните его положительные черты (дети выполняют задание).

6. Рисование «Моё настроение».

Детям предлагается нарисовать «погоду» своего настроения. После завершения работы проходит обсуждение рисунков.

7. Упражнение «Расслабление в позе морской звезды».

Выполняется под музыку. Дети лежат расслабленно в позе морской звезды. Ведущий просит детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Это может быть реальное или вымышленное место. В конце упражнения дети открывают глаза, потягиваются несколько раз, садятся, глубоко вздыхают и встают.

8. Ритуал прощания.

Дети, стоя в кругу, прощаются друг с другом.

Занятие 3.

«Волшебная сила понимания»

Задачи: развитие внимания к эмоциональным состояниям других, развитие отрицательного отношения к безучастному отношению к проблемам других.

Развитие умения принимать настроение других людей.

1. Ритуал приветствия.

Ведущий надевает на руку куклу Би-ба-бо и здоровается с каждым ребёнком, держит его за руку.

2. Беседы с детьми о волшебных чувствах понимания: интонация, мимика, пантомимика (что это за средства, для чего они нам нужны, как их использовать при общении друг с другом, показ примеров).

3. Упражнение «Нехорошая история».

Дети сидят на стульчиках, ведущий читает стихотворение (автор Е. Серова) «Нехорошая история».

Дети инсценируют стихотворение, по очереди исполняя роль Раи.

- почему ребятам было весело, а Рае грустно?

- можно ли отбирать игрушки у другого или нет, и почему?

- как быть, если ребят много, а игрушка одна?

- если тебе понравилась игрушка, с которой играет другой, что ты будешь делать?

4. Упражнение «Я чувствую».

Детям раздаются карточки с изображением различных эмоций. Ребёнок называет нарисованное чувство и говорит, когда он его испытывает.

5. Интонационные этюды.

Детям предлагается произнести фразу: «Пойдём играть» грустно, весело, со злостью, испуганно, обиженно.

6. Упражнение «Тюльпан».

Дети стоят в кругу, повторяют движение за ведущим.

Жил-был тюльпанчик (ладошками изображаем открытый бутон), наступила осень. Подул холодный ветер (дуем на ладошки). Тюльпанчику холодно, он закрывается, ему грустно (ладошки смыкаются, лицо грустное). Вдруг выглянуло солнышко, тюльпанчик раскрывает лепесточки, радуется солнышку (ладошки открываются, нюхаем цветочек, личики радостные, хлопаем в ладоши).

7. Рисование смайликов «С разными настроениями».

8. Ритуал прощания.

Участники стоят в кругу, руки лежат на плечах друг друга. Улыбаясь, они прощаются, а ведущий раздаёт каждому ребёнку маленькие сердечки, вырезанные из бумаги.

Занятие 4.

«Вместе веселее!»

Задачи: развивать групповую сплочённость; преодолевать трудности в общении; формировать позитивные отношения к сверстникам; учить взаимопомощи, взаимовыручке, решать конфликтные ситуации.

1. Ритуал приветствия.

Дети стоят в кругу, передают друг другу мячик, называют свои имена. Затем берутся за руки и хором произносят: «Доброе утро!»

2. Чтение стихотворения З. Александровой «Шарик».

- беседы по вопросам: что вы можете сказать об этом стихотворении?

- как поступила девочка Таня?

- как её можно назвать?

3. Игра «Поварята» - все встают в круг – это кастрюля. Сейчас мы будем готовить суп. Пусть каждый придумает, чем он будет (картошка, морковь, лук, капуста, соль, и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавши себя, должен прыгнуть в круг. Игра продолжается до тех пор, пока все «продукты» не окажутся в «кастрюле».

4. Беседа о друзьях, дружбе.

Важно поступать с другом так, как хотели бы, чтобы поступали с вами.

Народная мудрость гласит: «скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». По поступкам ваших друзей судят и о вас. Поэтому, если ваш друг совершает недостойные поступки, помогите ему стать лучше. Лучшими друзьями в вашей жизни могут стать и ваши близкие: родители, братья и сёстры, бабушки и дедушки. Они любят вас, вы им дороги. Относитесь к ним с любовью, добротой, и вы приобретёте настоящих друзей. Хорошо, когда и в группе детского сада вы относитесь друг к другу по-дружески.

5. Упражнение «Назови соседа ласково» (дети сидят в кругу и называют друг друга ласковыми именами, передавая друг другу сердечко).

6. Игра «Доброе животное».

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох, и вместе делайте шаг вперёд, выдох – шаг назад. Послушайте, как чётко и ровно бьётся его большое и доброе сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного на себя.

7. Игра «Сбор рукопожатий» (я даю вам задание поздороваться за руку как можно с большим количеством детей за одну минуту, при этом с одним и тем же ребёнком можно здороваться несколько раз. Считайте свои рукопожатия, а потом мы сравним, кто сколько раз пожал руку другому).

8. Рисование «Ладонка» (на большом листе ватмана дети обводят свои ладошки и раскрашивают их).

9. Ритуал прощания.

Занятие 5

«Чудо-сказки»

Задачи: развитие понимания себя и других. Преодоление барьеров в общении. Отреагирование собственных чувств.

1. Приветствие.

Дети кидают друг другу мячик, сначала называют своё имя, затем по сигналу ведущего – называют имя того, кому бросают мячик.

2. Назови сказочного героя (ведущий называет черты характера, дети подбирают к ним героев сказок).

Загадывание загадок о сказочных героях.

3. Упражнение «Сказка наоборот».

(поменять героев местами, придумать, что они теперь будут делать, как будут развиваться события сказки).

4. Игра «Угадай сказку».

(детям показывают картинки, и надо определить, что это за сказка)

Вопросы к детям:

- что нарисовано на картинке?
 - из какой сказки этот лес?
 - в каких сказках действие происходит в лесу?
 - можем ли мы по этой картинке определить, какие это сказки?
- (картинки: лес, дедушка и бабушка, девочка, избушка).

5. Рисование «Подарок сказочному герою».

Вспомните своего любимого сказочного героя, именно ему вы будете рисовать подарок (дети выполняют задание).

6. Ритуал прощания «Упражнение-релаксация».

Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Набрать в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессиленно руки вдоль тела: двигать тяжёлыми руками (повторить 2-3 раза).

Занятие 6

«Что такое хорошо и что такое плохо»

Задачи: развитие доверия к окружающим детям и взрослым; развитие потребности в общении, взаимодействии.

1. Приветствие.

Дети стоят в кругу, смотрят в глаза и передают друг другу свою улыбку и приветствуют друг друга.

2. Сценка «Вместе и порознь».

Лисёнок и медвежонок дружили давно, любили играть вместе. Однажды лисёнок захотел очень сильно поиграть с машинкой медвежонка, но и медвежонок хотел поиграть с машинкой. В конце концов они поссорились, им стало очень плохо, скучно. А потом они поговорили и помирились.

Обсуждение сценки.

3. Упражнение «Вежливые слова» (дети передают мячик по кругу и говорят вежливые слова).

4. Упражнение «Выбираем хорошие поступки» (достаньте цветные круги, я вам буду читать отрывки из сказок, рассказов, хорошо или плохо поступают герои. Если плохо – поднимаете синий кружок, если хорошо – жёлтый).

5. Упражнение «Изображаем эмоции».

Дети сидят на стульчиках, ведущий предлагает прослушать отрывки произведений К. Чуковского.

Во время чтения дети должны изображать соответствующую эмоцию на своём лице (можно вместе с пантомимикой).

Вопросы для беседы:

- какие чувства у вас возникали, когда вы слушали эти отрывки?
- какие чувства вам было легко передать, а какие трудно?

Детям предлагается ещё раз прослушать отрывки, в эмоциональном изображении которых возникли затруднения.

6. Изготовление коробочки добрых дел.

Дети накапливают фишки, которые они получают за добрые дела, совершенные ими в течение месяца, подводятся итоги и вручаются призы (сладости и игрушки).

Данный приём стимулирует детей к выполнению правил поведения, к тому, чтобы быть вежливыми, трудолюбивыми, чутко относиться к другим людям.

7. Ритуал прощания.

Занятие 7 **«Мы разные»**

Задачи: закреплять представление о том, что все люди не похожи друг на друга. Развивать восприятие образа ровесника по его внешности и индивидуальным особенностям.

1. Приветствие (см. занятие № 2).

2. Игра «Наоборот».

Дети сидят в кругу, ведущий кидает каждому мяч, называет противоположное качество: добрый-злой, хороший-плохой, и т.д.

3. Игра «Я умею».

Дети по желанию перечисляют как можно больше того, что они умеют делать.

4. Упражнение «Интервью».

У каждого ребёнка берут интервью с микрофоном, задают вопросы:

- любите ли вы рисовать?
- тебе нравится, когда тебе читают сказки?
- ты любишь смотреть сны? и проч.

Каждому из детей можно задать несколько вопросов, попробуйте с их помощью узнать друг о друге что-нибудь интересное (дети выполняют задание).

Вот мы и убедились в том, что каждый из вас имеет что-то своё, особенное, чего нет ни у кого другого.

5. Игра «Мы разные!».

Вставайте в круг, я буду задавать вопросы, а тот ребёнок, о котором пойдёт речь, сделает шаг вперёд.

- кто у нас самый высокий? Самый маленький?
- у кого на голове есть бант?
- у кого на одежде нет пуговиц?
- у кого в одежде присутствует красный цвет? (синий, жёлтый цвет?)

После игры педагог обращает внимание на то, что они снова смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других.

6. Игра «Угадай по голосу» (дети отгадывают друг друга по голосу с закрытыми глазами).

7. Игра «Мы – похожи, мы – отличаемся!»

Педагог приглашает двух участников, обращает внимание на их внешность, затем предлагает группе найти у них пять сходных и пять различных качеств.

8. Рисование «Ладони».

На большом листе ватмана дети обводят свои ладони разноцветными фломастерами.

Изображение ладошек в хаотичном порядке воспринимается как знак прощания, будто все друг другу помахали ладошками. И ладошки тоже у всех разные.

Занятие 8 **«Давайте жить дружно»**

Задачи: формирование понимания значимости доверия, взаимопомощи, уважения, положительных эмоций при взаимодействии с людьми.

Ход занятия:

1. Приветствие «Упражнение «Доброе утро!»

Доброе утро! Я рада вас видеть. Сегодня мы поприветствуем друг друга ладошками. Для этого потрём свою ладошку о ладошку соседа слева. Мы поприветствовали друг друга.

2. Психогимнастика «Грусть - радость».

Беседа:

- как выглядит грустный человек? (брови у него нахмурены, губы надуты, голова опущена, плечи подняты);

- а как выглядит весёлый человек? (он улыбается, ему хочется бегать и прыгать);

Давайте покажем, какие мы, когда весёлые.

3. Игра «Пирамида радости».

Мы с вами радуемся тому, что мы вместе, у нас хорошее настроение. А когда ещё может радоваться человек? (дети говорят, и с каждым ответом накладывают ладошки друг на друга, образуя пирамиду). Завершает игру психолог.

4. Чтение сказки П. Дидык «Фло».

Вопросы для беседы после прочтения:

- как цветам удалось устоять в испытании?

- что значит «Каждый поддерживал друг друга»?

- что такое настоящая дружба?

5. Упражнение «Давай дружить».

Дети стоят в кругу. Психолог протягивает руку ребёнку слева со словами: «Давай дружить!»

Также последовательно поступают все дети.

6. Статическая медитация «Путешествие на облака» (автор К. Фопель).

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Мы отправляемся в путешествие на облаке.

Прыгните на белое пушистое облако, похожую на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой «облачной» подушке. Наши облака медленно поднимаются в синее небо. Чувствуете, как ветерок овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо.

Пусть наши облака перенесут нас в волшебную страну. Здесь мы чувствуем себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Вдохните, выдохните... Теперь можно открыть глаза, встать с облака и оглянуться вокруг – мы оказались в волшебной стране, там, где все живут по законам дружбы.

7. Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

Встаньте в круг, возьмитесь за руки, посмотрите в глаза друг другу и подарите молча каждому, по очереди, самую добрую улыбку (включается музыка).

8. Рефлексия.

Участники стоят в кругу - так, чтобы каждый видел всех остальных. Все высказываются, отвечая на предложенные вопросы: что нового узнали сегодня, что на занятии было самым трудным, что больше всего понравилось?

Задачи: формировать умение устанавливать и поддерживать социальные контакты, воспитывать дружеские отношения, развитие коммуникативных навыков, чувство принадлежности к группе.

1. Приветствие.

«Как меня зовут».

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое.

2. Упражнение «Найди пару».

(с использованием разрезных картинок)

Детям раздают разрезные картинки и они, передвигаясь по комнате, ищут каждый свою половинку.

3. Этюд. «Скажи хорошее о друге».

По желанию выбирают ребенка, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребенке. Психолог обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка.

4. Упражнение. «Клубочек».

Психолог: я сейчас буду исполнять роль катушки, а вы все возьметесь за руки. У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Тот, кто стоит последним, будет водить всех по кругу, до тех пор, пока вся нитка не намотается на катушку. Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий дружный клубок, давайте немножко поживем в нем вместе, подышим. А сейчас не отпуская рук начинаем разматываться.

5. Упражнение. «Коробка радости».

Психолог: я принесла вам коробочку с конфетами, но они не простые. Как только вы их съедите, то превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем вокруг, что то такое, отчего они смогут стать радостными. Что мы можем пожелать людям, чтобы они стали счастливее и радостнее. Дети по очереди высказываются.

6. Упражнение – релаксация. «Порхание бабочки».

Психолог: закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите красивую бабочку, которая порхает с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев, они легки и грациозны. Теперь представьте что вы бабочки с большими красивыми крыльями. Почувствуйте как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением плавного парения в воздухе. А теперь посмотрите на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите самый красивый цветок и постепенно приближайтесь к нему, теперь вы чувствуете аромат цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую серединку цветка. Вдыхаете его аромат и открываете глаза. Расскажите о своих ощущениях.

7. Ритуал прощания. Упражнение. «Свечка».

Дети сидят в кругу и передают друг другу свечку.

Психолог: когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло. Возьмите себе тепла, повернитесь и передайте тепло другому.

Занятие 10 «Счастье – это мы!»

Задачи: способствовать развитию самоуважения детей; развивать умение сотрудничать ; содействовать формированию доверия, развитию взаимопонимания.

1. Приветствие.

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто стоит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

2. Упражнение «Я могу».

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать.

Например: « Я умею хорошо плавать! »

3. Упражнение. «Пусть встанет тот на кого я смотрю».

Сначала начинает психолог. Он обводит взглядом детей, потом на ком то останавливает взгляд. Тот на кого смотрит ведущий, должен поймать его взгляд и быстро встать, затем водящими становятся все дети, по очереди они пытаются взглядом поднять своих товарищей.

4. Упражнение. «Я знаю пять имен своих друзей».

Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей, Ваня – раз, Лена – два» и передает мяч другому ребенку. Мяч должен обойти всю группу.

5. Упражнение. «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится».

Дети сидят в кругу. Взрослый кидает одному из детей мячик, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...». Ребенок ловит мяч и бросает его следующему со словами «Мне в тебе нравится...». Таким образом, дети сообщают другим о том, что им нравится в них. Второй круг взрослый начинает словами «Мне в себе нравится...», потом бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...» бросает его следующему и т.д.

6. Игра. «Мыльные пузыри».

Для выполнения упражнения необходимы бутылочки с мыльными пузырями. Дети представляют, что они мягко дышат и выдыхают свою любовь в каждый пузырик. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Дети передвигаются по комнате и пускают пузыри в разные стороны, разнося свою любовь.

7. Игра – релаксация. «Отдых на море».

Психолог: лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Голубое небо, теплое солнце. Вы спокойны и счастливы. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Дует легкий свежий ветерок. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым, жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

8. Ритуал прощания. «Мягкое сердце».

Дети сидят в кругу и передают друг другу мягкую игрушку в виде сердца, при этом каждый ребенок держит в руках это мягкое сердечко и передает его тому, кто сидит рядом.

Занятие 11 «Все цвета кроме черного.»

Задачи: активизировать доброжелательное отношение детей к сверстникам; развивать умение сотрудничать; формировать отношения доверия.

1. Приветствие. (см. занятие 4).

2. Упражнение. «Я посылаю любовь».

Дети становятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий предлагает им послушать дыхание друг друга, а затем руками без слов передать любовь и радость тем ребятам, которых они держат за руки. После этого ведущий говорит, что очень многие нуждаются в любви детей, это могут быть деревья, птицы, родители или друзья – и предлагает мысленно послать любовь и радость любому – тому, кому захочется. После этого дети открывают глаза и не разнимая рук рассказывают, кому они послали свою любовь.

3. Упражнение. «Я хочу с тобой подружиться».

Выбирается водящий. Он произносит слова «Я хочу подружиться с...» а дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку. После этого он сам становится водящим.

4. «Игра Большой круг-маленький круг».

Дети берутся за руки в кругу. Им необходимо, не разрывая рук, попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький, и так повторить несколько раз.

5. Упражнение. «Пусть всегда будет».

Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал слова: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!». После этого ведущий предлагает придумать каждому свое самое заветное «пусть». Все дети хором кричат: «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание, затем то же самое проводится для всех детей группы.

6. Рисование. «Мое солнышко».

Дети рисуют каждый свое солнышко.

7. Ритуал прощания.

Дети обмениваются своими рисунками друг с другом.

Занятие 12 «Радуга успеха !»

Задачи: повышение эмоционального тонуса детей; снижение тревожности; способствовать формированию умения любить окружающих.

1. Приветствие. (см. занятие 7).

2. Упражнение. «Эстафета хороших известий».

Психолог: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал нам о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера. Пока вы говорите, у вас в руках находится мячик. Когда вы расскажите, передайте эстафету хороших известий, и бросьте мячик другому. Проследите за тем, чтобы никто из детей не был пропущен .

3. Упражнение. У кого больше «любимок ?»

Психолог говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» - людей, которых он любит. Предлагается конкур: назвать как можно больше своих любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо когда у человека много людей, которых он любит.

4. Упражнение. «Салют».

Детям предлагается выбрать по своему вкусу несколько цветных листов бумаги, затем мелко нарезать их, подготовив, таким образом, материал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх свои кусочки, изображает свой салют, а остальные все хлопают.

5. Игра. «Кого укусил комарик?».

Дети стоят в кругу. Психолог проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, а одного из них незаметно от других тихонько щиплет - «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спину и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и угадывают, кого «укусил комарик».

6. Упражнение. «Мои шаги».

Психолог заранее вырезает из бумаги следы, и выкладывает их на полу. Один из детей шагает по следам, и на каждый шаг называет свои хорошие качества: я-хороший, я-добрый, я- красивый.

7. Чтение и обсуждение с детьми сказки-метафоры. «Хвастливая чашка». (см. Приложение).

Проблема: трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Вопросы для беседы:

- как хвасталась чашка?
- что с ней произошло?
- почему хвастаться плохо?
- каким надо быть, чтобы другие хотели с тобой дружить?

8. Ритуал прощания.

Занятие 13 «Я и другие!»

Задачи: формировать взаимопонимание; содействовать формированию доброжелательных отношений в группе; содействовать улучшению общения со сверстниками.

1. Приветствие. (см. занятие 8).
2. Упражнение. «Пересядьте все кто...».

Психолог говорит, что мы все очень разные, и в то же время чем- то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте, все кто любит мороженое, любит плавать, убирать игрушки...». Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

3. Упражнение. «Сложи картинку».

Для выполнения этого упражнения необходимы несколько наборов разрезных картинок. Дети делятся на группы из 3-4 человек. Каждый получает кусочек своей картинки. Группе необходимо собрать целую картинку.

4. Упражнение. «Спасибо. Пожалуйста!»

Психолог рассказывает детям о том, что есть слова, которые надо произносить с особым чувством. Это слова «Спасибо» и «Пожалуйста». Когда мы говорим эти слова, нужно помнить, что при этом мы посылаем другому чувство благодарности признательности. Затем один из детей подходит к другому, и, глядя ему в глаза произносит «Спасибо». Другому необходимо сказать: «Пожалуйста». После этого он выбирает ребенка, которому он сможет сказать: «Спасибо».

5. Упражнение. «Кто сильнее любит».

Выбирают водящего, остальные дети делятся на две группы. Водящий отходит в сторону, а группы по очереди громко кричат «Мы любим Сашу!» называя при этом имя водящего. Водящий определяет, какая группа кричала громче. Считается, что она выиграла.

6. Упражнение. «Обиженный кустик».

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

7. Коллективное рисование. «Ладонь полная солнца».

Психолог заранее готовит плакат – на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по

очереди кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем обводят их, и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку, чтобы она была красивой.

8. Ритуал прощания.

Занятие 14 «Моя семья»

Задачи: помочь каждому ребёнку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи; продолжать учить детей проявлять уважение, доверие, взаимопонимание и взаимопомощь, заботливое отношение к членам семьи.

1. Приветствие.

Дети стоят в кругу, педагог держит в руках солнце с лучиками из бумаги, называет каждого ребёнка и отрывает ему лучик от солнца; потом все дети поднимают лучики вверх и хором говорят: «Добрый день!»

2. Чтение и обсуждение стихотворения Л. Пилипенко «Любимая мама».

3. Упражнение «Кто кому кто?»

Посмотрите на эту картинку: здесь изображена большая семья (демонстрируется сюжетная картинка «Семья»).

Давайте разберёмся, кто в этой семье кому и кем доводится (например: два мальчика – они друг другу братья; бабушке девочка доводится внучкой, и пр.).

4. Рассматривание семейных фотографий:

Стихотворение про семейный альбом Н. Голь, Г. Григорьев.

Я предлагаю вам внимательно посмотреть на семейную фотографию (называется кто-то из детей, или же по желанию).

Педагог задаёт ребёнку вопросы:

- кто изображён на фотографии?
- где ты? Где твои мама, папа и дедушка, брат и сестра?
- что вы делаете?
- какое у вас настроение? (педагог помогает детям).

5. Подвижная игра «Карусели».

Давайте представим, что каждый из вас пошёл со своей семьёй кататься на каруселях в парк. Кого бы вы с собой взяли? (проводится игра 2-3 раза).

6. Упражнение «Собираем добрые слова».

Дети кидают мячик друг другу, вспоминают добрые слова и хорошие качества людей.

7. Изготовление из бумаги символа семьи - голубя, под приятную, спокойную музыку.

8. Упражнение «Котёнок».

Дети представляют, что мама принесла домой котёнка, которому страшно, грустно и совсем безрадостно. Каждый ребёнок по очереди превращается в котёнка, остальные глядят его и говорят добрые слова.

Занятие 15 «Наши воспитатели»

Задачи: повышение эмоционального комфорта в группе; развитие общения и взаимодействия ребёнка с педагогами группы; снижение личностной тревожности.

1. Приветствие «Волшебный клубочек» (см. занятие № 1).

2. Упражнение «Закончи предложение»:

«Хороший воспитатель – это»

«Наши воспитатели. Какие они....»

3. Игра «Иголка и нитка».

Дети становятся друг за другом. «Иголка» - воспитатель, а дети - «нитка». «Иголка» бегает, меняя направления, остальные бегут за ней, стараясь не отстать.

4. Игра «Башня».

Дети стоят в круге, воспитатель вытягивает правую руку в центр, следующий кладёт сверху свою правую ладошку, и так делают все по кругу, потом то же с левой рукой.

5. Игра «Радуга».

Каждый участник загадывает какой-либо цвет радуги. По команде все выкрикивают название задуманного цвета. Команда даётся ещё раз, ещё и ещё раз, пока все не придут к какому-то одному цвету.

Задача участников: прислушиваться к тому, что выкрикивают другие, и попробовать прийти к общему знаменателю.

6. Коллективное рисование счётными палочками: мы будем рисовать солнышко счётными палочками. Рисовать, то есть раскладывать их прямо на полу.

Нам нужно изобразить солнышко, весёлые облачка. И в нашей группе станет светло и красиво.

7. Ритуал прощания.

Занятие 16. «Я, ты, он, она – вместе дружная семья!»

Задачи: содействовать формированию доброжелательных отношений в группе; формировать отношения доверия; способствовать повышению рефлексии детей; умения любить окружающих; способствовать самовыражению детей; содействовать повышению самооценки и установлению атмосферы доверия в группе.

1. Приветствие. (см. занятие 9).

2. Упражнение. «Что я люблю».

Дети перекидывают друг другу мячик, и говорят при этом «Я люблю делать...»

3. Упражнение. «Крылья».

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Психолог просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? Кого с собой возьмут? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем

открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

4. Упражнение. «Бросок любви».

Психолог предлагает детям зарядить своей любовью какой-нибудь предмет: мягкую игрушку, мячик, клубок. Для этого они все вместе кладут на него свои ладошки и мысленно заряжают его. После этого дети по очереди бросают друг другу этот предмет. После каждого броска они спрашивают друг у друга: «Ты получил мою любовь?» – и услышав ответ «Да!» просят передать дальше по кругу.

5. Упражнение. «Помоги другу или самая дружная пара».

Дети делятся на пары. На полу между двумя стульями раскладывают крупные игрушки. Одному ребенку из пары завязывают глаза, а другой должен провести партнера от одного стула к другому, так чтобы ни одна игрушка не была сбита.

6. Коллективное рисование. «Цветы дружбы».

Психолог предлагает детям «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребенок решает для себя в какой цветок он хотел бы превратиться. И рисует свой цветок на большом плакате. Когда все цветы нарисованы, дети хором говорят: «Какие красивые цветы! Мы все хотим быть такими же дружными как цветы на нашей полянке!».

7. Ритуал прощания.

Дети стоят в кругу, руки на плечах друг у друга и прощаются.

Программа по развитию и коррекции эмоциональной сферы.

Занятие 17.

1. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель – формировать у детей позитивную установку на занятие дыхательной гимнастикой: проводить психомышечную тренировку с фиксацией внимания на дыхании.

Дети встают в круг и начинают имитировать, как надувается и спускается воздушный шарик. Сначала шарик надувается: дети делают вдох через нос и задерживают дыхание, а руки поднимают в верх, изображая надутый шарик. Затем делают выдох через рот: руки опускают вниз, показывая, что шарик сдулся. Таким образом, дыхательную гимнастику повторяют 4 – 5 раз.

2. Психогимнастика «Доброе животное»

Цель – формировать у детей позитивную установку на занятие психогимнастикой.

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце! Стук – шаг вперед, стук – шаг назад, стук-стук – два шага вперед, стук-стук – два шага назад! Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе!»

3. Упражнение «Четыре стихии»

Цель – развивать внимательность, организованность, слуховое восприятие детей.

Участники встают в круг. Ведущий предлагает всем выполнять определенные движения по его команде: если ведущий говорит слово «Воздух», то все участники поднимают руки вверх. Если ведущий говорит слово «Вода», то участники протягивают руки вперед, если слово «Земля», то все опускают руки вниз, а если слово «Огонь», то все протягивают руки в стороны. Ведущий поочередно называет все четыре стихии, а участники выполняют соответствующие команды.

4. Упражнение «Тропинка»

Цель – развивать внимательность, организованность, слуховое восприятие детей.

Участники делятся на две команды. Каждая команда должна выполнить как можно быстрее все команды ведущего. При команде «Тропинка» участники обеих команд должны быстро построиться друг за другом и положить руки на плечи впереди стоящего участника. Если ведущий дает команду «Копна», участники обеих команд быстро образуют тесный круг и вытягивают руки вперед, встречаясь ладонями, изображая копну. А если ведущий говорит команду «Кочки», все разбегаются, садятся и закрывают голову руками, изображая из себя кочки. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильнее выполняет команды ведущего.

Занятие 18.

1. Психогимнастика «Позови меня по имени»

Цель – формировать у детей позитивную установку на занятие психогимнастикой, формировать умение чувствовать других.

Все участники садятся в круг. Любой желающий подходит к ведущему и отворачивается от остальных участников. По команде ведущего один из участников зовет по имени отвернувшегося, при этом можно немного изменять голос. Звать участника можно, называя его по имени ласково. Задача отвернувшегося узнать по голосу, кто его позвал. Тот, кто звал, сам становится отгадывающим.

2. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» (см. занятие № 1)

3. Психо-эмоциональная игра «Поварята»

Цель – восполнять дефицит положительных эмоций у детей, формировать умение трансформировать накопленное напряжение, агрессию в готовность к общению.

Все участники встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Ведущий говорит на ушко каждому участнику кем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя, впрыгивает в круг, следующий, впрыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге (кастрюле), игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

4. Упражнение «Тропинка» (см. занятие №1)

5. Упражнение «Дракон»

Цель - восполнять дефицит положительных эмоций у детей, формировать умение трансформировать накопленное напряжение, агрессию в готовность к общению.

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не

побывает в двух ролях.

Занятие 19.

1. Психогимнастика «Клубочек»

Цель – сплотить детей, снимать барьеры в общении обособленных детей.

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца и передает клубочек своему соседу, говоря ему при этом добрые, ласковые слова, комплименты: «Ты у нас красивый, умный, веселый и ласковый». Участник, получивший клубочек, в свою очередь обматывает нитку вокруг пальца и передает клубочек следующему участнику игры, своему соседу, говоря ему так же ласковые слова. Таким образом, в конце игры клубочек возвращается к ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое. Эти ниточки, как наша дружба, связывают нас. Можно в конце игры сказать «волшебные» слова: «Будем дружными всегда, не будем ссориться никогда!»

2. Психо-техническая игра «Рукавички»

Цель – формирование навыков сотрудничества, умения работать в паре, договариваться между собой.

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою пару, садятся за столы и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют!

3. Психогимнастика «Найди друга!»

Цель – снимать барьеры в общении у обособленных детей, формировать умение чувствовать других.

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одному участнику игры завязывают глаза и подводят к нему другого участника. Задача участника с завязанными глазами узнать, кто перед ним стоит. Узнавать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Родителю предлагается из нескольких детей найти своего. Затем все меняются ролями.

Занятие 20.

1. Психогимнастика «Солнечный зайчик»

Цель – формировать у детей позитивную установку на занятие психогимнастикой, обучать детей приемам снятия психо-эмоционального напряжения.

Дети садятся в круг, ведущий говорит: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

2. Психо-техническая игра «Принц-на-цыпочках»

Цель – обучать детей приемам снятия психо-эмоционального напряжения, снижения агрессивности и ослабления негативных эмоций.

Игра проводится на ковре. Ведущий говорит детям: «Представьте, что мы все находимся во дворце у принцессы-на-цыпочках. Все мы – придворные дамы и господа». Ведущий выбирает, кто будет принцессой-на-цыпочках. «Все дамы и

господа занимают свое место»: каждый ребенок выбирает себе любое место на ковре, садится и закрывает глаза. «А теперь принцесса-на-цыпочках будет набирать себе свиту»: принцесса проходит на цыпочках по коврику, между детей, и дотрагивается до кончика носа участников. Тот, до кого она дотронулась, открывает глаза, встает в ее свиту: встает за принцессой, кладет ей руки на плечи и начинает ходить за ней тоже на цыпочках. Дальше «Принцесса-на-цыпочках» дотрагивается до носа следующего участника и тот тоже встает за ней, кладет руки на плечи впереди стоящему игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все придворные дамы и господа не окажутся в свите принцессы. Затем она благодарит свою свиту: «Благодарю вас, господа!»

3. Упражнение «Спаси птенца».

Цель – снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций.

Дети садятся в круг, можно на ковре. Ведущий говорит: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, УЛЫБНИСЬ ЕМУ И НЕ ГРУСТИ, ОН ЕЩЕ ПРИЛЕТИТ К ТЕБЕ!»

4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» (см. занятие № 1).

Занятие 21.

1. Психо-эмоциональная игра «Угадай мое настроение»

Цель – учить ребенка распознавать оттенки различных эмоций, настроений и выражать на своем лице различные эмоции, используя выразительные движения мышц лица.

Происходит работа с пиктограммами эмоций. Для этой игры необходимо подготовить схематические изображения различных эмоций, то есть пиктограммы: злости, страха, обиды, усталости, веселья, удивления, спокойствия, грусти. Детям предлагается рассмотреть схематические изображения различных эмоций. Дети поочередно рассматривают пиктограммы, говорят, какое настроение (выражение лица) у данного «человечка», по каким признакам они об этом догадались (какие на карточке изображены глаза, рот, брови...). Затем ведущий просит ребенка изобразить на своем лице с помощью выразительных движений мышц (то есть с помощью мимики) то или иное настроение, эмоцию. А остальные дети определяют, какой пиктограмме это настроение соответствует.

2. Психо-эмоциональная игра «Тренируем эмоции»

Цель - учить ребенка распознавать оттенки различных эмоций, настроений и выражать на своем лице различные эмоции, используя выразительные движения мышц лица.

Ведущий просит ребенка нахмуриться как :

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница;

Улыбнуться как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо!

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

3. Телесно-ориентированная игра «Торт»

Цель – снимать психо-эмоциональное напряжение у детей, восполнять дефицит положительных эмоций, снижать агрессивность.

Положите ребенка на коврик. Вокруг — его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник - мука, другой - сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т.д. Взрослый — повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука — «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко — «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар — он «посыпает» тело и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается — ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль, и др. — тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивым, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко.

Замечание: 1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

2. Вместо «торта» можно готовить все что угодно — курицу, блины, компот и т.д.

Занятие 22.

1. Психо-эмоциональная игра «Назови и покажи!»

Цель - учить ребенка распознавать оттенки различных эмоций, настроений и выражать на своем лице различные эмоции, используя выразительные движения мышц лица.

Происходит работа с «Кубиком настроений». Для этой игры необходимо подготовить «Кубик настроений». Его можно изготовить из картона или из ткани. На каждой грани кубика — схематическое изображение какой-либо эмоции: обиды, страха, злости, удивления, веселья, усталости, грусти. Дети поочередно подбрасывают кубик, им выпадает определенная грань кубика. Задача ребенка распознать, какая эмоция изображена на этой грани и выразить ее с помощью мимики. При этом ребенок произносит: «Когда я веселый, я – вот такой!» (показ).

2. Упражнение «Собери настроение»

Цель - учить ребенка распознавать оттенки различных эмоций, настроений.

Для этого упражнения необходимо подготовить карточки со схематическим изображением различных эмоций, либо с изображением эмоций на лице человека (эмоции веселья, грусти, обиды, страха, удивления, злости и усталости). Эти карточки разрезаются поперек пополам так, чтобы на верхней части карточки остались брови, глаза и нос, а на нижней части карточки – губы. Эти части карточек раскладываются на столе в хаотичном порядке. Задача ребенка заключается в том, чтобы подобрать две соответствующие друг другу части одной карточки, чтобы получилась какая-либо эмоция и определить какая она.

3. Упражнение «Угадай мое настроение».

Цель - учить ребенка распознавать оттенки различных эмоций, настроений.

Для этой игры потребуются картинки с изображением сказочных героев, у которых разное выражение лица, разное настроение: это могут быть персонажи из сказок «Красная шапочка», «Золотой ключик или приключение Буратино» или «Чипполино». Ребенок вытягивает любую карточку. Его задача заключается в том, чтобы назвать этого героя, сказать из какой он сказки и какое у него выражение лица. Дополнительно можно спросить ребенка, какой пиктограмме этот герой соответствует.

Занятие 23.

1. Упражнение «Театр прикосновений»

Цель - снимать психо-эмоциональное напряжение у детей, восполнять дефицит положительных эмоций, снижать агрессивность.

Ребенка просят свободно лечь в позу звезды на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью — к ноге, ребром ладони к животу, кулачком к груди, локтем — к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновения. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

- Взрослый следит за силой прикосновений.
- Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
- Поглаживаний должно быть мало.

2. Релаксация «Путешествие на голубую звезду»

Цель - снимать психо-эмоциональное напряжение у детей, развивать чувство эмпатии. Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, птицы, звери, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох — выдох, 3 раза. Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох-выдох, 2

раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель — голубая звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая, давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдо-о-х — и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами — океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встречи с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

3.Психогимнастика «Спаси птенца» (см. занятие № 4).

Занятие 24.

1.Упражнение «Рыбаки и рыбка»

Цель – повышать уверенность ребенка в себе, в своих собственных силах, при работе в парах дать возможность почувствовать то же, что и его партнер.

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6. Два участника – это рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется два-три раза. Движения сети должны быть в меру агрессивными.

2.Релаксация «Полет птицы»

Цель - снимать психо-эмоциональное напряжение у детей, развивать чувство эмпатии.

Дети ложатся на коврик на спину, закрывают глаза. Ведущий начинает рассказ:

«Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей, давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секреты красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо — это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых — лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом.

Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох — выдох. После вдоха говорите про себя: «Я- лебедь», - потом выдохните (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки - крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и . . . резко выпрямите. . . Глубокий вдох., и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох-выдох (3 раза). Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада. . . тишина. . . покой... Вдох — выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая гордая птица!.. Вдох — выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь - красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!»

3.Психогимнастика «Солнечный зайчик» (см. занятие № 4).

Занятие 25.

1.Психогимнастика «Доброе животное».

2.Психо-техническая игра «Головомяч»

Цель – формировать навыки сотрудничества, умение работать в паре, умение чувствовать своего партнера, помогать ему.

Для проведения этого упражнения нам понадобится мяч. Два участника ложатся на коврик, на живот, рядом друг с другом. Ведущий кладет мячик между головами игроков. Игроки зажимают мяч. Задача заключается в том, чтобы самим подняться, встать на ноги и в то же время не уронить мяч. Поддерживать мяч можно щечками, носиком, плечиком, но ни в коем случае нельзя поддерживать мяч руками. Это запрещено. Победа участникам присуждается в том случае, если они смогли подняться на ноги и не уронить мяч.

3.Телесно-ориентированная игра «Торт».

Занятие 26.

1.Психогимнастика «Дорожка доброты»

Цель - сплотить детей, снимать барьеры в общении обособленных детей.

Для проведения этого упражнения нам понадобятся следы, вырезанные из цветного картона. Следы выкладываются в виде дорожки. Любой участник игры по желанию выбирает себе пару: сам встает в начале дорожки, а его партнер – в конце дорожки из следов. Задача первого участника – пройти по дорожке и, наступая на каждый след, называть добрые, ласковые слова для второго участника, который стоит в конце дорожки: «Ты самый умный, добрый, нежный, веселый и красивый». Когда участники встречаются в конце дорожки, они могут пожать друг другу руки или обняться!

2.Упражнение «Друг к дружке!»

Цель – учить детей точно идентифицировать различные части тела, дать возможность почувствовать все свое тело, повышать уровень групповой сплоченности.

Все участники игры делятся на пары и встают друг напротив друга в две линии.

Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами будем здороваться друг с другом, но не словами, а с помощью различных частей тела, например, я вам скажу «рука к руке» и участники каждой пары должны протянуть друг другу руки; «голова к голове» - участники должны коснуться головами и т. д. Команды:

- голова к голове;
- плечо к плечу;
- щечка к щечке
- ушко к ушку;
- носик к носику;
- ладошка к ладошке;
- пальчик к пальчику;
- ноготочек к ноготочку;
- локоточек к локоточку;
- коленка к коленке;
- спина к спине;
- пятка к пятке;
- носочек к носочку;

Как только я скажу команду: «Друг к дружке!» все участники игры должны быстро поменяться парами и продолжать игру уже с другим партнером.

3.Психо-эмоциональная игра «Тренируем эмоции».

Занятие 27.

1.Психогимнастика «Комплименты»

Цель - сплотить детей, снимать барьеры в общении обособленных детей.

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

1.Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь: можно вместо похвалы сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2.Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

2.Упражнение «Портрет»

Цель - снимать психо-эмоциональное напряжение у детей, восполнять дефицит положительных эмоций, снижать агрессивность.

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый - художник. Все остальные - краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать? - спрашивает он у ребенка, - такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки — большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка.

Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать краски» и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любят портретом.

Замечание: упорное нежелание ребенком сохранить свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

3. Упражнение «Позови меня по имени!»

Занятие 28.

1. Психо-техническая игра «Назови и покажи!»

2. Этюд «Поссорились и помирились!»

Цель - учить ребенка распознавать оттенки различных эмоций, настроений и выражать на своем лице различные эмоции, используя выразительные движения мышц лица.

Этюд:

Кто кого обидел первым?

Он – меня!

Она – меня!

Кто кого ударил первым?

Он – меня!

Она – меня!

Вы же раньше так дружили!

Я – дружил!

И я – дружила!

Что же вы не поделили?

Я – забыл!

И я – забыла!

Дети по желанию разбиваются на пары и каждая пара разучивает и разыгрывает этот этюд с помощью мимики и пантомимики. Ведущий задает вопрос, а дети выражают на своем лице в соответствии с текстом сначала обиду, а потом радость.

3. Упражнение «Заряд бодрости»

Цель – обучать детей методам саморегуляции и снятия психо-эмоционального напряжения.

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой — снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» Десять раз в одну сторону и десять — в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просьпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди в низу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку десять раз в одну сторону и десять раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!» Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

Занятие 29.

1. Упражнение «Нарисуй свой страх, победи его!»

Цель – снятие страхов и повышение уверенности в себе.

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?» Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор. Он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

ЗАМЕЧАНИЕ: Повторите упражнение через одну-две недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх!».

2. Упражнение «Сбрось усталость»

Цель - обучать детей методам саморегуляции и снятия психо-эмоционального напряжения.

Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты встряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще.

Занятие 30.

1. Упражнение «Художники-натуралисты»

Цель – снятие страхов и повышение уверенности в себе.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и детям рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Разноцветная мозаика» и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: после упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

Занятие 31.

1. Упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Цель – снижение агрессии и ослабление негативных эмоций.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается три минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали

очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

2. Телесно-ориентированная игра «Торт».

Занятие 32.

1. Дидактическая игра «Настроение и походка»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения, уменьшению тревожности, снятию мышечных зажимов.

Покапаем, как мелкий, частый дождик,

А теперь, как тяжелые, большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь, как орел.

Пройдемся по болоту, прощупаем кочки.

Походим, как старая бабушка,

Попрыгаем, как веселый клоун.

Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке.

2. Этюд «Солнечный зайчик»

Цель: способствовать снятию психоэмоционального напряжения, развивать способность понимать свое эмоциональное состояние, умение его выразить.

Дети сидят в кругу.

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке. Аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть: голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладьте его там. Подружитесь с ним, улыбнитесь ему.

3. Работа со сказкой

Цель: формировать позитивную установку на активную, созидательную жизненную позицию.

«Я хочу быть счастливым!»

Жил-был на свете мальчик, который очень волновался, будет ли он счастливым, когда вырастет. Он спрашивал об этом у всех, но никто не мог дать ему точного ответа. Каждый день он спрашивал у своей мамы:

- Мам, а я вырасту счастливым?

Но даже мама отвечала неопределенно:

- Не знаю, сыночек. Я очень этого хочу, но...не знаю.

- Ну кто же знает про мое счастье? – переживал малыш.

- Может быть небо, может быть, солнце. А, может быть, птицы. Они высоко летают, им сверху виднее, - успокаивала мама, ласково поглаживая сыночка.

И тогда мальчик решил сам спросить у неба, солнца, у птиц:

- Голубое небо! Ласковое солнце! Быстрокрылые птицы! Как мне стать счастливым?

И вдруг раздался чей-то тихий голос, чей он был, малыш так и не понял, но запомнил его очень хорошо:

- Если хочешь быть счастливым – будь им!

Далее психолог предлагает обыграть сказку: каждый ребенок по кругу спрашивает: «Как мне стать счастливым?» и дети хором ему отвечают: «Если хочешь быть счастливым – будь им!».

4. Дидактическое упражнение «Театр»

Цель: развивать язык жестов и мимики, создавать положительный эмоциональный настрой.

Час потехи.
- Ура! Как раз потехи час! –
Расхохотался Дикобраз.
Ха-ха!
Хи-хи! – сейчас же подхватил
Веселый нильский Крокодил.
Ха-ха! Хи-хи!
- Хе-хе! – откликнулся Жираф,
Высоко голову задрал. –
Хи-хи! Хе-хе!
- Хо-хо! – Раздался хохот Льва.
- Уху! – отозвалась Сова. –
Хе-хе! Хо-хо! Уху! –
Смеялись все – и млад, и стар.
Смеялся Ворон: - Кар-кар-кар!
Смеялся Песик: - Гав-гав-гав!
Кто веселится, тот и прав!
На небо поднялась Луна –
Заулыбалась и она.
По всей земле: у вас, у нас –
Везде настал потехи час!

Прощание.

Дети, передавая мяч по кругу, желают друг другу счастья.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс игр и упражнений на снятие психо-эмоционального напряжения. Методы саморегуляции.

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, или напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Мы пытаемся научить его помогать самому себе, то есть знакомим с методами саморегуляции, используя комплекс игр и упражнений. Сначала ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым, на наших занятиях, а затем — в самостоятельной деятельности в детском саду и, по отзывам родителей, дома. Дети успешно пользуются этими приемами. Ребенок многое может сам. Выбор игр обусловлен конечной целью работы по развитию эмоций детей.

Психо-эмоциональные игры и упражнения

Игра «Торт».

Положите ребенка на коврик. Вокруг — его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник - мука, другой - сахар, третий - молоко, четвертый - масло и т.д. Взрослый — повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука — «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко — «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар — он «посыпает» тело и немного соли - чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается — ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль, и др. — тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивым, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко.

Замечание: 1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

2. Вместо «торта» можно готовить все что угодно — курицу, блины, компот и т.д.

Игра «Портрет».

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый - художник. Все остальные - краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать? - спрашивает он у ребенка, - такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки — большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать краски» и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом.

Замечание: упорное нежелание ребенком сохранить свое собственное лицо и

стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

Игра «Театр прикосновений».

Ребенка просят свободно лечь в позу звезды на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью — к ноге, ребром ладони к животу, кулачком к груди, локтем — к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновения. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

- Взрослый следит за силой прикосновений.
- Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
- Поглаживаний должно быть мало.

Упражнения на снятие психо-эмоционального напряжения, приведенные ниже целесообразно выполнять, когда дети возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Мы проводим их 1-2 раза в неделю перед сном под спокойную музыку. В этих упражнениях учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а так же фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование упражнений успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове. Часто после этих упражнений мы спрашиваем детей, как они себя чувствуют, что представляли. Если мы берем эти упражнения в период активного бодрствования, то просим нарисовать красками свое настроение или то, что ребенок представлял во время занятия.

Игра «Путешествие на Голубую Звезду».

Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, птицы, звери, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох — выдох, 3 раза. Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох-выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель — голубая звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая, давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдо-о-х — и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами — океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными

крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встречи с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

Игра «Полет птицы».

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей, давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секреты красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо — это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых — лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом.

Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох — выдох. После вдоха говорите про себя: «Я- лебедь», - потом выдохните (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки - крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и . . . резко выпрямите. . Глубокий вдох., и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох-выдох (3 раза). Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада. . .тишина. . .покой... Вдох — выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая гордая птица!.. Вдох — выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь - красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

Упражнение «Возьмите себя в руки».

Ребенку говорят: как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза «выдержанного человека».

Упражнение «Врасти в землю».

Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры

тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

Упражнение «Ты - лев».

Закрой глаза, представь льва — царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как и тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!

Упражнение «Просыпайся, третий глаз».

Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: “ Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз.. 6-10 раз.

Упражнение «Сбрось усталость».

Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты встряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще.

Упражнение «Спаси птенца».

Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, **УЛЫБНИСЬ ЕМУ И НЕ ГРУСТИ, ОН ЕЩЕ ПРИЛЕТИТ К ТЕБЕ!**

Упражнение «Заряд бодрости».

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой — снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» Десять раз в одну сторону и десять — в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди в низу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку десять раз в одну сторону и десять раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!» Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

Упражнение «Солнечный зайчик».

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Таким образом, в процессе наших занятий ребенок учится понимать и различать эмоциональные состояния окружающих, выражать свои собственные эмоции, контролировать их.

Кроме того, дети овладевают методами саморегуляции, снятия внутреннего психического напряжения, что способствует созданию благоприятного психологического климата в микро группах.

Мы заметили, что используемые нами упражнения оказывают влияние на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления. Все это составляющие интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению.

Создаваемая нами система работы ориентирована на общее и речевое развитие, формирование психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная.

Итак, главное внимание уделено проблеме выработки навыков формирования жизненной позиции. Ведь осознание своих личных способностей и возможностей, которое приходит к ребенку к семи годам, необходимо для дальнейшего полноценного развития личности и адекватной самооценки.