ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 385
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385
620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: +7 (343) 295-83-32; эл. адрес: mdou385@eduekb.ru,
сайт: http//385.tvoysadik.ru

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 385
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
заведующим
МБДОУ детского сада № 385
О.Е. Исакова
Приказ № 97-о от 30.08.2024 г.

Рабочая программа (модуль) – основной образовательной программы дошкольного образования
Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 385

Групповая коррекционно-развивающая программа
по развитию эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников
(старшая и подготовительная группа)

Составитель:
Карманова С.В.
педагог-психолог
МБДОУ детский сад 385

Екатеринбург, 2024 г.

Содержание:

1. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка.
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочий программы.
1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 5-6 лет.
1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 6-7 лет.
1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

2. Содержательный раздел
2.1. Структура и содержание программы.
2.2. Организация образовательного процесса.

3.Организационный раздел
3.1. Система психологической диагностики как оценка индивидуального развития детей и эффективности психолого-педагогических действий. действий
3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы.
3.3. Учебно - методический комплекс реализации рабочей программы.

Приложения
1. Примерное тематическое планирование занятий.
2. Конспекты занятий (старшая группа)
3. Конспекты занятий (подготовительная группа)
4. Картотека игр по развитию коммуникативной и эмоциональной сферы дошкольников.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является уникальным и решающим периодом развития ребенка, когда закладываются основы личности, вырабатывается воля, развивается эмоциональная сфера

Данный период является сензитивным для развития многих психических процессов. Элементарные нравственные представления и чувства, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период, из «натуральных», по Л.С. Выготскому, должны стать «культурными», т.е. превратиться в высшие психологические функции и стать фундаментом для развития новых форм поведения, правил и норм.

Само предназначение дошкольного возраста заключается не столько в овладении ребенком знаниями, сколько в становлении базовых свойств его личности: самооценки и образа «Я», змоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми. Каждое из обозначенных направлений развития нашло свое отражение в отечественной детской и социальной психологии в работах, таких выдающихся ученых, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, М. И. Лисина, Л. И. Божович, а также их учеников и последователей (Я. 3. Неверович, Т. И. Репина, Е. О. Смирнова, Л. П. Стрелкова и др.).

Эмоциональное развитие дошкольника является одним из важных условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения, воспитания и социализации ребенка, развития его социальных, нравственных и интеллектуальных качеств.

В отечественных исследованиях показано, что эмоциональное состояние ребенка является основой его отношения к миру, к другим людям, к самому себе (доверие-недоверие, оптимизм-пессимизм, доброжелательность-враждебность, низкая-адекватная самооценка), оказывает влияние на развитие эмоционально-волевой сферы (способность к волевым усилиям, следование социальным нормам поведения), на степень переживания стрессовых ситуаций, на способы разрешения конфликтных ситуаций (конструктивные – неконструктивные), взаимоотношения со взрослыми и со сверстниками. Эмоции также являются важнейшим фактором регуляции познавательных процессов**.**

В связи с этим и возникает актуальность рассмотрения вопросов развития эмоциональной и коммуникативной сферы детей старшего дошкольного возраста, обусловленная формированием главного психологического новообразования в этом возрасте - *начала произвольности психических процессов* и *психологической готовности к школе*.

Цель и задачи программы определяются теми новыми требованиями, которые предъявляет к воспитанию подрастающего поколения современное российское общество Будущие граждане должны стать свободными и ответственными, обладать чувством собственного достоинства и с уважением относиться к другим, быть способными на собственный выбор и с пониманием воспринимать мнения и предпочтения окружающих,

Личность дошкольника еще только формируются и основная роль взрослого - суметь заинтересовать ребенка информацией из окружающего мира, организовать с ним общение, помочь ребенку сориентироваться в системе ценностей, принятых в обществе, выработать определенные способы поведения и эмоционального реагирования на окружающую действительность.

Цель программы: содействие укреплению психологического здоровья детей посредством развития эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков, интеллектуального и творческого потенциала детей в ситуации активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения к своему «Я».
2. Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности.
3. Укрепление у ребенка уверенности в себе и своих силах.
4. Снижение уровня тревожности, агрессивности.
5. Снятие существующих страхов.

6. Обучение произвольной саморегуляции.
7. Открытие у ребенка собственных резервов для преодоления и устранения тревожности, замкнутости.
8. Снижение психологической напряженности.
9. Развитие коммуникативных навыков.
10. Коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения (агрессивность, импульсивность, неконструктивные формы взаимодействия с окружающими).

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочий программы

Психологические принципы, на которых базируется разработка данной коррекционной программы, определяются основными теоретическими положениями возрастной и педагогической психологии, разработанными школой Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.В. Эльконина, В.В. Давыдова, в нейропсихологии - А.Р. Лурия.

1. *Принцип деятельности*. В контексте данной программы этот принцип учитывается в нескольких аспектах:

- в развитии психических способностей посредством собственной деятельности субъекта;
- в учете и развитии соответствующей мотивации (в частности, мотивации достижения успеха) как одного из основных компонентов любой деятельности;
- в учете ближайшей зоны развития ребенка;
- в учете процесса интериоризации (переведение первоначально внешней формы деятельности в умственный план).

2. Принцип учета возрастных особенностей. Данный принцип в контексте программы предполагает:

- подбор заданий, отвечающих возможностям ребенка;
- использование в ходе занятий игровой деятельности, что вызывает положительные эмоции от общения с миром знаний у дошкольников, уверенности в своих возможностях.

3. Принцип повтора. Постоянное, с усложнением, повторение — необходимое условие успешного усвоения материала, формирования и закрепления необходимых психологических навыков.

4. *Принцип активности свободы и самовыражения ребенка* (открытость опыту).

Основные подходы к реализации Программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Учреждения с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- личностно-ориентированный и деятельностный подход, главным направлением которых является развитие личностного отношения к миру, деятельности, себе, воспитание гражданина, готового к дальнейшей жизнедеятельности на благо общества. Основной вектор программы дошкольного образования, в соответствии с федеральными государственными

образовательными стандартами дошкольного образования, направлен на развитие индивидуальных личностных ресурсов ребенка, его творческих способностей и ведущих психических качеств.

1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 5-6 лет

У детей старшего дошкольного возраста совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Формируются социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

У детей старшего дошкольного возраста расширяются интеллектуальные возможности. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов».

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжает совершенствоваться речь. Ребенок может без помощи взрослого передать содержание небольшой сказки, рассказа, мультфильма, описать те или иные события, свидетелем которых он был. Правильно пользуется многими грамматическими формами и категориями.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры. Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Сверстник становится интересен как партнер по играм и практической деятельности. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей.

Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате

взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели.

Интерес старших дошкольников к общению с взрослым не ослабевает. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

Старший дошкольный возраст время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. В выборе линии поведения дошкольник учитывает свой прошлый опыт, нравственные представления и оценки, мнение окружающих. Эти элементы произвольности очень ценны. Но у дошкольника они еще только складываются, и подходить с высокими требованиями к произвольному постоянному управлению ребенком своей активностью еще преждевременно.

Развивающаяся способность к соподчинению мотивов свидетельствует о формирующейся социальной направленности поведения старших дошкольников. Предметная деятельность постепенно утрачивает для них свое особое значение. Дошкольник начинает оценивать себя с точки зрения своей авторитетности среди других (сверстников, взрослых), признания ими его личных достижений и качеств. Ближе к концу дошкольного возраста общение детей со взрослыми приобретает внеситуативно - личностную форму, максимально приспособленную к процессу познания ребенком себя и других людей. Углубляется интерес к внутреннему миру людей, особенностям их взаимоотношений. Личностная форма общения становится способом обогащения социальных представлений, ценностных ориентации, познания норм поведения, способом определения настроения и эмоционального состояния человека, познания ребенком своего собственного внутреннего мира. Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран.

Расширяются возможности развития самостоятельной познавательной деятельности. Детям доступно многообразие способов познания: наблюдение и самонаблюдение, сенсорное обследование объектов, логические операции (сравнение, анализ, синтез, классификация), простейшие измерения, экспериментирование с природными и рукотворными объектами. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6—8 последовательных картинок развиваются возможности памяти. Увеличивается ее объем, произвольность запоминания информации. Для запоминания дети сознательно прибегают к повторению, использованию группировки, составлению несложного опорного плана, помогающего воссоздать последовательность событий или действий, наглядно-образные средства. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период - сензитивный для развития фантазии. Продолжают

развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

Результаты реализации коррекционно-развивающей программы могут быть представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования в соответствии ФГОС ДО:

- ребенок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства4
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения;
- ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх, способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться конструктивно разрешать конфликты, учитывая интересы всех его участников;

- ребенок умеет работать по правилу и по образцу, следовать инструкции взрослого, управлять своим поведением, устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и решать конфликтные ситуации, находить компромиссные решения;

- поведение преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичные ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

II. Содержательный раздел

Данная программа разработана на основе программ психолого-педагогических занятий для дошкольников «Цветик-Семицветик» под редакцией Н.Ю. Куражевой (2014), «28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет» Г.Г. Колос (2014), «Лесенка радости: Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте» Хухлаевой О.В. (1998).

2.1. Структура и содержание программы.

Структура программы включает три взаимосвязанных блока:

1.«Коммуникативное развитие» (формирование у детей этически ценных форм и способов поведения и отношений с другими людьми, развитие коммуникативных навыков: умения знакомиться и поддерживать отношения со сверстниками и взрослыми, кооперироваться и сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

2 «Эмоционально-волевое развитие» (развитие произвольности, саморегуляции, умение управлять своими эмоциями и поведением).

3«Развитие личностной сферы» (воспитание в детях уверенности в себе, в своих возможностях, развитие самостоятельности, активности и инициативности, формирование адекватной самооценки,

Задания каждого блока подобраны таким образом, что позволяют одновременно решать, как психодиагностические задачи, так и задачи коррекции и развития эмоциональной, личностной и коммуникативной сферы ребенка.

Обозначенные разделы не только тесно связаны между собой, но их содержание постоянно перекликается. Поэтому педагог-психолог может варьировать программное содержание и его последовательность, при необходимости отступая от предложенной структуры.

Последовательность предъявления тем и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений психолога.

Система работы по эмоциональному и коммуникативному развитию дошкольников старшей и подготовительной группы рассчитана на 12 занятий.

Одну и ту же тему проходят в разных возрастных группах, при этом используются игры и упражнения, соответствующие данному возрасту, содержание которых качественно расширяются и углубляются. Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Для этого используются: развивающие игры; упражнения; этюды; рассматривание рисунков и фотографий; чтение художественных произведений; рассказ педагога – психолога и рассказы детей; сочинение историй; беседы; моделирование и анализ заданных ситуаций; слушание музыки; рисование; мини – конкурсы, игры – соревнования.

Игровая форма занятий поможет обучить детей умениям межличностного общения, преодолеть страх застенчивым и нерешительным детям, развить навыки сотрудничества, воспитать доброжелательные отношения друг к другу.

Перед игрой детям обязательно предлагается ответить на вопросы, связанные с правилами игры. В играх с правилами дети учатся принимать правила, действовать на их основе; взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками на основе правил; учитывать игровую позицию партнера, перестраивать свое поведение в соответствии с ней, удерживать условность своей позиции и позиции партнера.

Игровая деятельность как никакая другая способствует снятию напряжения, страха того, что что-то не получится, способствует повышению мотивации. Она всегда связана с эмоциями, а эмоциональная вовлеченность обеспечивает естественное повышение работоспособности, повышение эффективности работы мозга. Игра, с одной стороны, происходит на *непроизвольном уровне,* потому что играть всегда весело, интересно, легко, это то, что нравится. С другой же стороны – всякая игра есть испытание воли, действие, подчиненное правилу, а значит, и способ сформировать *произвольность.*

После каждого занятия следует отмечать наиболее трудные для детей игры и упражнения и на их основе строить свою дальнейшую работу. Задания, с которыми дети справляются достаточно легко, рекомендуется в дальнейшем усложнять. При этом не стоит перегружать

детей трудными задачами. Следует помнить, что именно опыт достижения успеха повышает самооценку.

Содержание программы по разделам

Разделы программы	Цель и задачи. .	Формы работы
Блок 1. Эмоционально-волевое развитие. Направлен на развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование произвольности поведения; снятие психомоторного напряжения и эмоциональных зажимов, тревожности, импульсивности. агрессивности, формирование положительной самооценки и эмоциональной устойчивости, развитие коммуникативных навыков.	- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции - чувства и переживания, а также понимать эмоциональные состояния других людей - способствовать постепенному осознанию детьми того, что одни и те же предметы, действия, события могут быть причиной различных эмоциональных состояний, вызывать разное настроение; - формирование навыков произвольного поведения - обогащение словаря детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения - помочь ребенку овладеть языком «эмоций» как способом выражения собственного эмоционального состояния, формирования	- игры и упражнения, направленные на снижение у детей агрессивности и страхов, снижения негативных эмоций; - методы саморегуляции и снятия психо-эмоционального напряжения у детей; - упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окру-жающим - игры и задания, направленные на развитие

	способности к эмоциональной саморегуляции.	произвольности, контроля и планирования деятельности. - упражнения и игры на направленные на снижение тревожности, неуверенности в себе;
Блок 2. Социально-коммуникативное развитие. Направлен на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в ДОУ; Основная цель - позитивная социализация детей дошкольного возраста, приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи и общества.	- обучение детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми. Это — формирование коммуникативных навыков; умения установить и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций. - обучать детей нормам и правилам поведения, на основе которых в дальнейшем складываются этически ценные формы общения. - помочь ребенку понять, как легко может возникнуть ссора или даже драка, способствуют осознанию причин конфликтов, обучают способам и приемам их самостоятельного разрешения.	- игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание» - игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; - игры, обучающие умению сотрудничать. - игры с правилами; - просмотр и обсуждение мультфильмов; - презентации,
Блок 3. Личностное развитие. Направлен на воспитание в детях уверенности в себе, в своих возможностях, развитие самостоятельности, активности и инициативности, формирование адекватной самооценки, содействие развитию мотивационной готовности к обучению в школе, социальной позиции школьника.	- помочь ребенку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он, как и каждый человек, уникален и неповторим. Для того чтобы быть успешным в делах, уметь общаться с разными людьми, каждый ребенок должен знать, что он может, а что ему пока не удается. - формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.	игры и упражнения, направленные на повышение самоуважения и самооценки ребенка, повышение уверенности в себе, - танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники, - упражнения с использованием терапевтических метафор

2.2. Организация образовательного процесса

Формы работы - групповые занятия.

Количество детей в группе –6- 8 человек.

Время занятия – 25-30 минут

Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно – гигиенических норм и правил.

Принципы проведения занятий: системность подачи материала; наглядность обучения; цикличность построения занятия; доступность; развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. *Организационный этап*- приветствие, создание эмоционального настроя в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
2. *Практический этап*- на эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. Основные процедуры и технологии: ▪ элементы сказкотерапии с импровизацией и психодрамы; ▪ игры на развитие навыков общения; ▪ рисование, кляксография, пуантилизм.
3. *Рефлексивный этап*- обобщение нового материала; подведение итогов занятия. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Индивидуальная работа: включает в себя входную (в начале года), промежуточную (в середине учебного года) и контрольную (в конце года) диагностику эмоциональной, личностной и волевой сферы.

Работа с родителями детей - участников программы: предусматривает привлечение родителей к созданию условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни посредством индивидуальных консультаций, выступлений на родительских собраниях, семинаров-практикумов и круглых столов и т.п.

Методы и приемы работы: коммуникативные и психогимнастические упражнения, развивающие игры, песочная терапия для детей, сказкотерапия и арт-терапия (рисование, лепка, аппликация и др.), дыхательные упражнения, кинезиологические упражнения, упражнения для глаз, телесные упражнения, упражнения для развития произвольности, упражнения для релаксации (снятие напряжения), конструирование:

III. Организационный раздел

3.1. Система психологической диагностики как оценка индивидуального развития детей и эффективности психолого-педагогических действий.

Регулярные наблюдения за детьми в естественных ситуациях - в группе, на прогулке, во время прихода в детский сад и ухода из него, позволяют достаточно оценить эмоциональное состояние ребенка в условиях детского сада при взаимодействии с воспитателями, родителями и со сверстниками, в процессе организации деятельности и отдельных режимных моментах. С целью углубленного изучения эмоционально-волевой сферы старших дошкольников может применятся следующий диагностический инструментарий:

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА		
Исследуемое свойство или состояние	Методика	Литература
Исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.	Тест тревожности Тэммл, Дорки, Амен	Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) / Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб., 2002. С.19-28

Выявление состояния эмоциональной сферы **ребенка**, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.	«Кактус» М.А. Панфилова	
Выявление уровня детской тревожности	Опросник "Уровень тревожности ребенка" Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М	Практическая психология для воспитателя. – Киев, 1992.
Выявление уровня детской агрессивности	Опросник "Уровень агрессивности ребенка" Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М	Практическая психология для воспитателя. – Киев, 1992.
Способность ребенка преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов	Методика «Человек под дождем»	Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики. Методические рекомендации. В 2-частях. _ СПб., 1992.
Определение круга значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в семье, в детской группе, выявление скрытых конфликтов, травмирующих для ребенка ситуаций.	Методика «Два дома»	Агаева Е.И. Задачи и функции психолога в ДОУ. М, 1998
Изучение личностных особенностей ребенка, в том числе поведенческих особенностей, внутренних мотивов.	Методика ДДЧ (Дом-Дерево-Человек)	Шелби, Брайн. Открой своего ребенка с помощью тестов : (Тесты для детей) / Б. Шелби . – Тюмень : Скорпион, [1995] . – 127 с.
Личностные особенности ребенка уровень его активности, самооценка, уровень тревожности, наличие страхов, уверенность в своем положении, агрессивные тенденции нападающего или оборонительного характера.	Методика «Несуществующее животное»	Макеева Т.Г. Диагностика развития дошкольников: психологические тесты.- Издательство: Феникс, 2010 г. Серия: Психологический практикум Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с:
Оценка эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных конфликтов и склонности к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.	Цветовой тест Люшера	Собчик Л. Н. МЦВ — метод цветовых выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство.

Восприятие ребенком внутрисемейных отношений.	Рисунок семьи Динамический рисунок семьи	Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. Книга для родителей и воспитателей – М., 2005. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с: ил.
Особенности эмоциональных переживаний (прежде всего, тревожность, агрессивность) и источниках, которые, которые вызывают данные переживания.	Тест «Сказка»	Шелби, Брайн. Открой своего ребенка с помощью тестов : (Тесты для детей) / Б. Шелби . – Тюмень : Скорпион, [1995] . – 127 с. : ил. - Загл. обл.: Тесты для детей
Изучение социальной приспособленности ребенка а также его взаимоотношений с окружающими	Методика Рене Жиля	Макеева Т.Г. Диагностика развития дошкольников: психологические тесты.- Издательство: Феникс, 2010 г. Серия: Психологический практикум
Выявление коммуникативной компетентности в общении со сверстниками	Методика «Картинки»	Пакет методик для диагностики психического развития пятилетних детей , Московский городской психолого-педагогический университет, Москва 2003
Диагностика эмоционального состояния, потребностей и личности позволяет исследовать фантазии ребенка, в которых отражаются отношения со значимыми людьми, защитные механизмы и адаптационные возможности ребенка, бессознательные переживания и конфликты, наличие тех или иных психических нарушений.	Тест детской апперцепции (САТ)	Беллак Л., Беллак С.С. Тест детской апперцепции (САТ, САТ-Н, САТ-S). Стимульный материал
Диагностика эмоционального состояния ребенка, восприятие ребенком внутрисемейных отношений	Семья животных	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с: ил.
Диагностика эмоционального состояния ребенка	Красивый рисунок	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с: ил.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы.

представлено:

- помещением кабинета психолога и сенсорной комнатой, оборудованными в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- детской мебелью, соответствующей росту и возрасту детей. Функциональные размеры используемой детской мебели для сидения и столов (учебных) соответствуют обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами;

- оборудованием помещения кабинета психолога и сенсорной комнаты для проведения образовательной деятельности с воспитанниками, соответствующей Концепции построения развивающей среды, письму МО РФ от 26.05.1999г. № 109/23-16 «О введении психолого-педагогической экспертизы и критериях оценки детских игрушек», письму МО РФ от 17.05.1995г. № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях»;

- игровым и дидактическим материалом, иллюстративным материалом, альбомами и художественной литературой для обогащения детей впечатлениями;

- дидактическими играми, сюжетными игровыми наборами для развития детей в разных видах деятельности, конструкторами и игровыми строительными наборами, игровым оборудованием для игр малой подвижности.

3.3. Учебно - методический комплекс реализации программы.

1. Князева О.Л., Стёркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно – методическое пособие по социально – эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 1999.
2. Колос Г. Г. «28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет». – М.: «АРКТИ», 2014.
3. Комплексная программа психологических занятий с детьми дошкольного возраста «Цветик-семицветик» /Под ред. Н.Ю. Куражевой. - СПб.: Речь, 2014.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
5. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», М.: ТЦ «Сфера».- 1996
6. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5-9 лет. М.: ТЦ Сфера, 2001.
7. Пылаева Н.М.,. Ахутина Т.В «Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет».. М.: ИНТОР.- 1997
8. Сунцова А., Курдюкова С. Учимся ориентироваться в пространстве Формирование представлений о пространстве и времени. СПб: Питер, 2008.
9. Сунцова А.В., Курдюкова. С.В. Развиваем память: игры, упражнения, советы специалиста. М.: Эксмо, 2010.
10. Урунтаева Г. А. Практикум по психологии дошкольника. - М.: Академия, 2012.
11. Хухлаева О.В. Лесенка радости: Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. М., 1998.
12. Хухлаева О. В. / Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / Хухлаева О.В. — М.: Генезис, 2005. — 176 с. — (Психологическая работа с детьми.)
13. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
14. Шарохина В.Л. Коррекционно – развивающие занятия: старшая, подготовительная группы.- М.:ООО «Национальный книжный центр», 2015.
15. Шевлякова И.Н. Посмотри внимательно на мир. Программа коррекции и развития зрительного восприятия и пространственного мышления у детей младшего школьного возраста. М.: Генезис, 2003.

16. Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. СПб., 2000.

Приложение 1

Примерное тематическое планирование коррекционно- развивающих занятий

Месяц	№	Темя занятия	Кол-во часов	
			Старшая группа	Подготовительная группа
октябрь	1	Урок вежливости.	25 мин	30 мин
	2	Урок дружбы «Давайте жить дружно»	25 мин	30 мин
	3	«Мир моих эмоций»	25 мин	30 мин
	4	Азбука эмоций» (Радость, Грусть)	25 мин	30 мин
ноябрь	5	«Азбука эмоций» (Гнев, Злость, Спокойствие)	25 мин	30 мин
	6	«Азбука эмоций» (Обида)	25 -30 мин	30 мин
	7	Азбука эмоций» (Вина, Стыд)	25 мин	30 мин
	8-	«Азбука эмоций» (Страхи)	25 мин	30 мин
декабрь	9	«Уверенность-неуверенность»	25 мин	30 мин
	10	«Какой Я»	25 мин	30 мин
	11	«Что такое хорошо и что такое плохо»	25 мин	30 мин
	12	Итоговое занятие «Чувства, эмоции, настроение»	25 мин	30 мин

Приложение 2

Конспекты занятий (старшая группа)

ЗАНЯТИЕ 1
Тема: Урок вежливости.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения к выполнению норм и правил поведения.
2. Развитие умения соблюдать элементарные общепринятые нормы поведения в повседневной жизни, без напоминания со стороны взрослого;

Содержание занятия
Приветствие. Упр.«Кого нет?» Все встают в круг. Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит: Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня? Дети называют отсутствующих. Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы? Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.
Разминка **«УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ?».** Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.
Основная часть 1. Беседа «Зачем нужно быть вежливым?» 2. Игра «Вежливая просьба» Я буду давать вам различные задания, а вы должны будете их выполнять, но только если я скажу «пожалуйста». Если я не скажу Волшебное слово, вы ничего не делаете. Поднимите правую руку, пожалуйста и т.д. Присядьте – Встаньте- Попрыгайте-Улыбнитесь- Покружитесь- Похлопайте в ладоши - Поднимите левую руку- Встаньте на одну ногу- Разведите руки в стороны. * Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе. 3. Игра «Вежливый мостик» Представьте, что перед нами река. Нам надо перейти на другой берег? Как? (по мостику). Хорошо, но наш мостик необычный. Чтобы по нему пройти, надо назвать волшебное слово. Понятно? Сейчас вы по очереди будете называть волшебное слово, и переходить на другой берег.
Рефлексия занятия. Ритуал прощания. На этом наше занятие закончилось, мне осталось сказать вам еще одно правило. Думаю, вы догадываетесь, что это за правило. Вот занятие прошло, До скорого свидания. Всем друзьям и взрослым скажем Дружно: «До свидания!» Нам, ребята, пора дальше идти заниматься. Молодцы! Очень надеюсь, что вы будете использовать все правила, с которыми познакомились. Познакомьте своих родителей с ними. До свидания!

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Давайте жить дружно»

Задачи:

1. Активизировать словарь по данной теме.
2. Воспитывать культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддерживать друзей, заботиться о них.
3. Развивать социальные чувства (эмоции): сочувствие, сопереживание к окружающим, осознанные доброжелательные отношения.

Содержание занятия

ПРИВЕТСТВИЕ.

Здравствуй правая рука — протягиваем вперёд,
Здравствуй левая рука — протягиваем вперёд,
Здравствуй друг - берёмся одной рукой с соседом,
Здравствуй друг — берёмся другой рукой,
Здравствуй, здравствуй дружный круг - качаем руками.
Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,
Можем маленькими быть - приседаем,
Можем мы большими быть — встаём,
Но один никто не будет

Разминка

1. Упражнение «Назови себя по имени».

- Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия.

Например, Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Беседа «О дружбе» **(Плакат о дружбе)**

- Предполагаемые ответы детей: дружба – это быть добрым;
- это, когда умеешь без крика и ссор договариваться;
- вежливо обращаться с просьбой;
- делиться игрушками;
- не хвастаться, т.е. быть скромным, сдержанным;
- разговаривать вежливо и не грубить; быть внимательным (заботливым) к другу;
- уметь посочувствовать другу (если радость у друга, то порадоваться вместе с ним, если беда, то вместе погрустить);
- не зазнаваться (не завидовать), если друг знает больше;
- стараться самому объяснить другу, если тот нарушил правило, а не жаловаться воспитателю;
- если у друга что-то не получается, то надо ему показать, объяснить, научить; если нечаянно обидел, то надо извиниться;
- быть справедливым в игре (не сваливать свою вину на другого);
- быть честным (говорить только правду, т.е. быть правдивым, искренним, добросовестным);
- заботиться о друге, стараться сделать что-то хорошее (нарисовать, сделать поделку).
- - Тот, кто умеет дружить, тот заботится о товарищах, старается сделать хорошее не только другу, с кем особенно дружит, но и всем детям группы.
- Когда дети дружат, они заметят, кто заплакал или грустит, придумают, как развеселить товарища, поиграют с ним.

3. Подвижная игра «Остров Дружбы»

(На пол кладется развернутая бумага-«островок») Пока играет музыка, дети бегают. Как только музыка остановится, они должны все встать на «островок». На пол заступать нельзя.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. На этом наше занятие закончилось. Тому, кто справа, улыбнись, Тому, кто слева, улыбнись, Тому, кто справа, поклонись, Тому, кто слева, поклонись. Тому, кто справа, руку дай. Тому, кто слева, руку дай. И в центр круга ты шагай, С друзьями вместе ты шагай. Тому, кто справа, подмигни, Тому, кто слева, подмигни. Тому, кто справа, обними, Тому, кто слева, обними. Ну вот, закончилась игра, И снова дружат все! Ура!

ЗАНЯТИЕ 3.

Тема «Мир моих эмоций»
(радость, грусть гнев, злость стыд, вина обида страх)

Задачи:
1. Закреплять у детей полученных знаний об основных эмоциях (радость, страх, удивление, злость, грусть).
2. Развивать умения у детей дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.
3. Закреплять умения у детей гибко использовать мимику, пантомимику и голос в общении.
4. Отрабатывать умение графически изображать эмоциональные состояния.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. «Ласковое имя» Дети встают в круг, предают мяч соседу, приветствуя и называя его ласково по имени
РАЗМИНКА **Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри».** Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы). Дети стоят в кругу взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Беседа «Об эмоциях» 2. Упражнение «Пять картинок». Рассматривание с детьми 5 картинок с изображением детей, испытывающих определённые эмоции. Взрослый называет эмоцию, а дети дают ей свое определение.

-Радость-это...
-Гнев-это...
- Удивление - это...
- Страх - это...
-Горе-это...

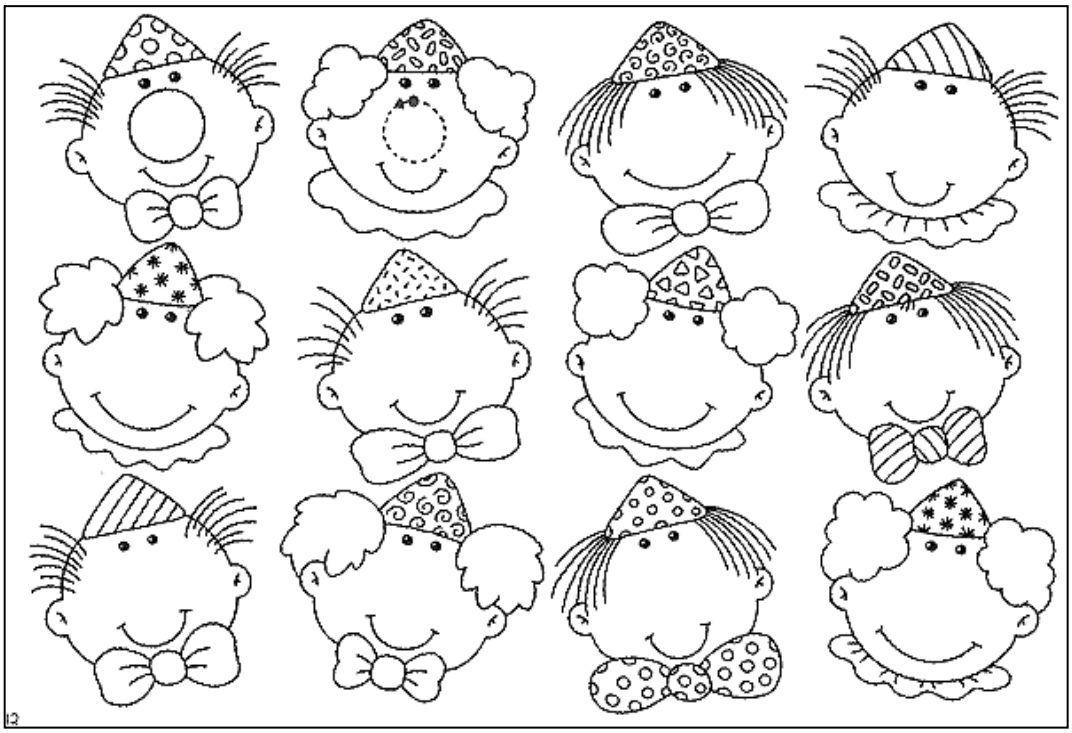
3. Упражнение «Разные эмоции»

Из многочисленных карточек с изображением различных эмоций дети по очереди выбирают «картинки радости», «картинки горя» и т. д. После этого объясняют, почему выбраны именно эти карточки.

- Беседа по вопросам.

Что чувствует ребёнок? (Какое у него настроение?)
Почему ребёнок такой? (Что произошло с ним до этого момента?)
Что может случиться потом? *(Варианты детей.)*

4. Дорисуй веселых клоунов



5. Упражнение «Театр масок».

Цель: расслабить мышцы лица, снять напряжение, усталость.

Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например, покажите, как выглядит злая Баба-яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу-ягу.

«Хорошо, здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!»

6. Релаксационное упражнение «Солнечные лучики».

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга.

Мы все дружные ребята,
Никого в беде не бросим,
Не отнимем, а попросим.
Никого не обижаем.
Как заботиться – мы знаем.
Пусть всем будет хорошо
Будет радостно,светло!

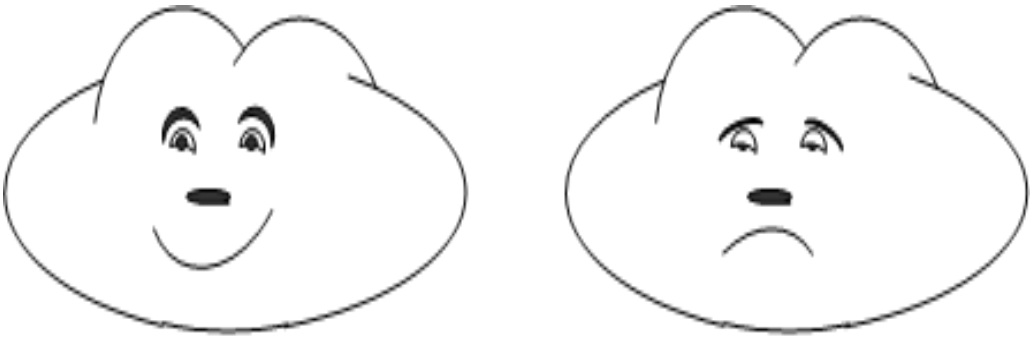
ЗАНЯТИЕ 4
Тема «Азбука эмоций» (Радость, Грусть)

Задачи:
1. Сформировать знания у детей об эмоциональном состоянии радости и грусти;
2. Развивать наблюдательность, интерес к изучаемому эмоциональному состоянию.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. «Кого нет?» Все встают в круг. Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит: Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня? Дети называют отсутствующих. Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы? Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.
Разминка Упр. «Кубик» Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -Я сегодня ... (веселый, спокойный, удивленный), потому что. .(высказать причины того или иного настроения
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ **1. Чтение стихотворения «Облака»** (Н. Екимовой). По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облачка найти я захотел. Я долго всматривался ввысь и даже щурил глаз, А что увидел я, то вам все расскажу сейчас. *Наблюдение за воображаемыми облаками с выражением внимания и интереса на лице: лицевые мышцы слегка напряжены, глаза прищурены.* **Вот облачко веселое** смеется надо мной: —Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой, *Мышцы лица расслабляются, появляется улыбка*. **А вот другое облачко** расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно... И стало **грустно-грустно** так, а вовсе не смешно. *Выражение грусти на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови немного сдвинуты.* Так очень долго я играл и вам хочу сказать, Что два похожих облачка не смог я отыскать 2. **Задание (**перед зеркалом) Когда человеку радостно, что он делает? Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты улыбаешься. Очень хорошо у нас получилось! «Я радуюсь, когда…» (детские ответы записываем на радостном облачке) Какого цвета радостное облачко? 3. **Задание «»** (перед зеркалом)

С нашими лицами, если мы загрустим? (перед зеркалом)
Расскажите, когда вы грустите, а грустный карандашик запишет ваши ответы (ответы детей записываем на грустном облачке)
Какого цвета грустное облачко?

4. **Раскрашивание рисунков**. (бланк с грустным и радостным облачком)



Обсуждение: какого цвета грустное/радостное облачко? как можно развеселить грустного человека? Рассказать смешную историю, прочитать веселое стихотворение, предложить интересную, забавную игру и т.п.

5.Подвижная игра «Замри»
Я подую на вас волшебным ветерком, и вы превратитесь в легкие облачка.
Облачка плывут раз, облачка плывут два, облачка плывут три,
Облаком радости *(здесь психолог называет эмоцию)* на небе замри! *(ребенок должен замереть, изобразив данную эмоцию)*

6.Коллективная работа на тему «Веселое облако» (техника – обрывная аппликация) под музыку. Детям предлагается с помощью техники – обрывания цветной бумаги и наклеивания ее на силуэт, создать образ веселого облачка.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.
Упражнение «Коробочка радости». Покажите детям коробочку, закрытую крышкой. Потрясите коробочку, а дети пусть попытаются отгадать на слух, что там находится. *Как вы думаете, что это может быть?*

На самом деле, это конфетки. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Примеры высказываний детей:
— пусть они избавятся от болезней;
— пусть никогда не умирают;
— пусть у всех будет дом;
— пусть у всех будет обед;
— пусть все хорошо живут;
— пусть все будут счастливы.

И тогда все люди станут радостными!!!

ЗАНЯТИЕ 5

Тема «Азбука эмоций» (Гнев, Злость, Спокойствие)

Задачи:

1. учить детей различать эмоции злости и гнева и; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния;

2. познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.
3. учить детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости и гнева.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Упражнение «Назови себя по имени». - Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.
Разминка **БАРАШКИ** Захотели утром рано пободаться два барана. Выставив рога свои, бой затеяли они. Долго так они бодались, друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, разошлись, рога подняв. Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Психолог знакомит детей с персонажем — Бабой-Ягой. Взрослый, обращаясь к детям: — Дети, а вы знаете, почему ее так зовут? Название «Баба-Яга» произошло от древнего слова «ягать», то есть кричать, ругаться. — Какие поступки чаще всего совершает Баба-Яга? (Злые, недобрые, вредные, плохие.) . — Если бы Баба-Яга была доброй, какие бы поступки она совершила? Дети придумывают истории. 2. Беседа с детьми — Вам приходилось в жизни злиться? — Из-за чего вы злитесь? — Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать? (Ответы типа: ударить, толкнуть, накричать — свидетельствуют об агрессивных тенденциях.) — Что вы делаете для того, чтобы не злиться, не сердиться? (С помощью этого вопроса взрослый может судить об умении детей конструктивно решать сложные ситуации, сознательно управлять своими эмоциями и поведением.) 2. Психолог предлагает детям способы, помогающие «выпустить из себя злого дракона» и справиться со своими чувствами: • Потопать ногами. Взрослый должен объяснить детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам, и мыслям, которые охватили человека.

- «Надуть воздушный шарик злостью». Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик. Завязав его, представить, как этот шарик исчезает в голубом небе.
- Рассмешить себя, глядя в зеркало.
- Послушать приятную, успокаивающую музыку, спеть веселую песенку

3. Тренинг эмоций.

ТРИ ПОДРУЖКИ

Жили-были три загадочные подружки: Плакса, Злюка и Веселушка. (Показ иллюстраций.)

Однажды, гуляя, они попали под дождь и сильно промокли.

— Покажите, как они себя поведут.

— Какую из трех подружек вам было приятнее изображать?

Почему?

Вопросы:

— А как можно помочь Плаксе?

Утешить;

рассмешить;

спеть веселую песенку;

предложить подумать о чем-нибудь приятном;

предложить переодеться в сухую одежду.

Выбирается ребенок, изображающий Плаксу, остальные демонстрируют возможные варианты помощи, утешения. Взрослый побуждает детей к вербализации своих мыслей.

— А как можно помочь Злюке?

Предложить потопать ногами, покричать, чтобы вышла злость;

принять теплую ванну, чтобы смыть плохие чувства; высказать свои чувства подругам;

посмотреть в зеркало и улыбнуться себе;

«взять себя в руки»;

подумать о приятном: например — хорошо, что пошел дождь — будет много красивых цветов, зазеленеет трава.

Выбирается ребенок на роль «Злюки», остальные дети пытаются ее успокоить, утешить, дать совет.

4. Релаксационное упражнение «Пружинки».

Ход: «Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Отдыхаем. Вдох-выдох».

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 6

Тема «Азбука эмоций» (Обида

Задачи:

1.Знакомство с чувством «обида».
2.Учить понимать свои чувства и чувства других.
3.Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные эмоциональные средства
4.Способствовать находить выход в проблемных ситуациях, повышению уверенности в себе.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Упражнение «Назови себя по имени». - Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.
Разминка **Игра «Барабаны».** Развивать речевое внимание, фонематический слух и артикуляционный аппарат детей. Психолог делит детей на две команды — большие и маленькие барабаны. Команды встают друг против друга. Психолог. Вы будете музыкантами, играющими на барабанах. Большие барабаны стучат: «Трам-там-там» *(дети повторяют звукосочетания).* Маленькие барабаны стучат: «Трим-тим-тим *(звукосочетания дети повторяют 2—3 раза).* Затем дети меняются ролями, и игра повторяется.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1.Проблемная ситуация: У Незнайки испорчено настроение - его обидел Знайка. Взрослый предлагает детям выяснить причину на примере стихотворения В.Орлова: Кто кого обидел первый? Он меня. Нет, он меня. Кто кого ударил первый? Он меня. Нет, он меня! Вы же раньше так дружили… Я дружил. И я дружил. Что же вы не поделили? Я забыл. И я забыл. Вопросы: • Из-за чего поссорились Незнайка и Знайка? • Почему обиделись друг на друга? • Почему друзья забыли причину своей ссоры? 2.Беседа на тему «Что такое обида» • Что такое обида? (чувство, которое возникает, если тебя оскорбили или не дали

осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи, участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которыми, связано это чувство, тем сильнее обида.

- Из-за чего люди обижаются друг на друга?
- Приходилось ли вам обижаться?
- Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком?

3.Тренинговое упражнение «Изобрази обиду»

Дети распределяются парами и с помощью мимики и пантомимики они должны изобразить роль обидчика и обиженного. Во время тренинга дети меняются местами.

Вопросы:

- что вы чувствовали, когда были в роли обиженного?
- что вам хотелось сделать?
- что вы чувствовали, когда были в роли обидчика?
- что вам хотелось сделать?
- какая роль понравилась больше?

Вывод: Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему душевную боль, унижение. Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым.

Обида опасна, потому что может вызвать такие чувства, как гнев, ненависть, и разрушить доброжелательные отношения.

Человек, который попадает под власть негативных чувств, может причинить боль другим случайно. В этом случае нужно извиниться и помириться (попросить прощения).

- Знакомство с эмоцией обиды

Показ пиктограммы, рассматривание (брови опущены, рот опущен).

4.Рекомендации «Как снять обиду»

- **Упражнение «Простучи обиду на бубне».**

Ты обиду не держи поскорее расскажи.

А чтобы помочь себе и не обижаться, надо обязательно рассказать обиду и сказать:

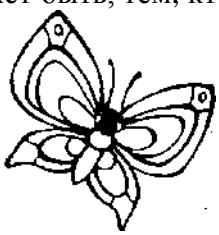
«Я себе хочу помочь! уходи обида прочь»!

- **Упражнение «Чтоб не обижаться, надо ещё и расслабляться»** [релаксация].

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая-
Очень лёгкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье.
И становится понятно:
Расслабление – приятно!

6.Рисование на тему.

Взрослый предлагает детям нарисовать красивых бабочек, которых они могут подарить своим друзьям и, может быть, тем, кто сейчас в ссоре — они помогут помириться.



РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. Упражнение «Подарки» - В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо». На этом наше занятие закончилось, Вот занятие прошло, До скорого свидания. Всем друзьям и взрослым скажем Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 7

Тема «Азбука эмоций» (Вина, стыд)

Задачи:

1.Знакомство с чувством «вина» и «стыд».
2.Учить понимать свои чувства и чувства других.
3.Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные эмоциональные средства
4.Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций и способствовать их усвоению и использованию в поведении.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. «Кого нет?» Все встают в круг. Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит: Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня? Дети называют отсутствующих. Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы? Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.
Разминка **Рисование двумя руками.** Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. **Нарисовать двумя руками по воздуху солнышко, улыбки.**
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Психолог демонстрирует детям изображения двух девочек:

—Я хочу вас познакомить с двумя подругами: Олей и Леной. Но посмотрите на выражения их лиц! Как вы думаете, что случилось?

ПОССОРИЛИСЬ
Мы поссорились с подругой
И уселись по углам.
Очень скучно друг без друга!
Помириться нужно нам.
Я ее не обижала —
Только мишку подержала,
Только с мишкой убежала
И сказала: «Не отдам!»

— Подумайте и скажите: из-за чего поссорились девочки?
(Из-за игрушки.)
— А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?
— А что чувствуют те, кто ссорится?
— А можно обойтись без ссор?
— Подумайте, как девочки могут помириться?
Выслушав ответы, взрослый предлагает один из способов примирения.
— Автор так закончил эту историю:

Дам ей мишку, извинюсь,
Дам ей мячик, дам трамвай
И скажу: «Играть давай!»

Взрослый акцентирует внимание на том, что виновник ссоры должен уметь признать свою вину.

2. Пиктограммы. Беседа на тему «Что такое вина», «Что такое стыд»

3. История про мальчика Вову:

“Жил-был на свете мальчик Вова. Хороший вроде мальчик, но очень ленивый – не любил Вова убирать свои игрушки. Однажды мама как всегда убрала его комнату, все аккуратно сложила. Пришел Вова с прогулки, и захотелось ему поиграть в железную дорогу, потом порисовать, затем построить город из кубиков. Незаметно наступил вечер, уже и спать надо ложиться. Бросил все Вова, лег на кровать прямо в одежде. В это время в комнату зашла мама. Увидев опять неубранные игрушки, она очень расстроилась, ушла на кухню и заплакала. Вова, увидев мамины слезы, понял, что она плачет из-за него. Он подошел, обнял маму и пообещал ей всегда убирать за собой разбросанные вещи”.

Психолог вместе с детьми обсуждает, что почувствовал мальчик, когда увидел, что мама плачет из-за него.

В каких ситуациях человек может чувствовать себя виноватым?”.

Детям предлагается изобразить эмоцию вины с помощью мимики, жестов и позы. Идет обсуждение мимики лица виноватого человека. Ответы ребят сравниваются с пиктограммой эмоции “вина”.

4. Упражнение “Я чувствую себя виноватым, когда…” (4 мин.)

Дети встают в круг. Педагог кидает одному из них мяч и спрашивает: “(имя ребенка), ты чувствовал себя когда-нибудь виноватым? Когда это было? Чем закончилась ситуация?” После ответа ребенок кидает мячик обратно педагогу. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не ответит на заданные вопросы.

В конце упражнения психолог делает вывод о том, что все люди когда-то чувствуют себя виноватыми. Это не страшно, просто надо уметь признать, что ты не прав и попросить прощения. Но это должны быть не просто слова, а слова, идущие от сердца.

5.Рассказ “Медвежонок, который делал все кое-как” (6 мин.)

“В семье медведей родился маленький медвежонок. С детства он был очень подвижный: любил бегать, прыгать, играть с мячиком. Однажды медвежонок решил пойти погулять в лес. На полянке встретились ему бельчата, которые строили из досочек дом для птицы. “Давайте помогу, – воскликнул медвежонок. – Я тоже умею работать молотком”. Он выхватил у бельчонка молоток и ударил им по гвоздю. Да силы то не рассчитал – развалился домик. “Ну, извините”, – сказал медвежонок и, как ни в чем не бывало, побежал дальше.

У речки ему повстречался барсучонок, который помогал маме полоскать белье. “Я тоже хочу вам помочь, – закричал медвежонок”. С этими словами он выхватил у барсучонка носочки, нагнулся над водой и со всей силы стал размахивать ими. Да не увидел, что вода в речке текла быстро, носочки – то и выпустил. “Ну, извини”, – сказал медвежонок и, не дожидаясь того, что ответит барсучонок, весело напевая песенку, побежал дальше.

Около домика Зайцев он увидел маленького зайчонка, который полол траву. “Давай помогу, – улыбнулся медвежонок. – Вдвоем мы быстрее справимся”. «“Только

аккуратнее», – сказал зайчонок, – здесь морковка растет, постарайся ее не выдернуть”. “Да, ладно тебе, я ведь на все руки мастер”, – с этими словами медвежонок начал проворно выдергивать сорняки. Когда зайчонок посмотрел, как поработал медвежонок, у него на глаза навернулись слезы: “Что скажет мама? Ведь ты выдернул не только траву, но и всю морковку!” “Ну, извини”, – сказал медвежонок и побежал домой. С тех пор лесные звери перестали общаться с медвежонком. А он так и не понял, почему”.

Психолог обсуждает с детьми эту историю. Он еще раз обращает внимание на то, что каждое дело надо делать старательно, и, если ты виноват в чем-то, то слово “извини” должно идти от сердца, и тогда ты не попадешь в такую ситуацию, как это было с медвежонком.

6. Упр. «Цап»

Цель**:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля

Содержание: Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:

Кто под крышей? Кошки, мышки, Зайцы и зайчишки. Папа, мама, кошка: цап! Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось,
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 8

Тема «Азбука эмоций» (Страхи)

ЗАДАЧИ:

1. учить говорить о чувствах вслух (в данном случае о негативных переживаниях)
2. дать детям возможность отреагировать страхи
3. показать способы совладения с ними
4. -воспитывать чувство уверенности в себе и своих силах

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. «Кого нет?» Все встают в круг. Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит: Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня? Дети называют отсутствующих. Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы? Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.
Разминка Упражнение «Страшно и не страшно» - Я произношу фразу, а вы производите действие. Дотроньтесь до кончика носа,кто вчера смотрел телевизор. До щеки,кто боится темноты. До лба,кто сегодня умывался. До подбородка,кто боится воспитателя. До волос,кто вчера ел шоколад. До уха,кто боится переходить дорогу и т.п.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Беседа «Расскажи о своем страхе» Психолог говорит о том, что многие дети чего-то *боятся.* Дети встают в круг и, передавая друг другу мяч, называют свои страхи.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу, что страх одного человека может не являться таковым для другого.

2. Игра «У страха глаза велики»

Педагог вместе с детьми стоит в кругу и предлагает всем представить и показать, что у них очень большой страх (широко разводят руки в стороны).

- Вот какой огромный страх. У всех, кто боится страха большие глаза *(изображает при помощи рук огромные круглые глаза).* Покажите при помощи рук и глаз, какой у вас страх. Но теперь страх уменьшается, он становится все меньше и меньше *(покаэывают руками).*

Постепенно психолог подводит к тому, что страх становит*ся* все меньше и наконец исчезает *(пожимает плечами и удивленно разводит руками).*

- Видите, страх исчез совсем. У вас тоже исчез страх? Посмотрите, друг на друга, страх у всех исчез? Видите, как быстро и без следа может исчезнуть любой страх.

3. Чтение Сказки «Лягушонок-спасатель»

- В некотором царстве жили-были гномики. Это были замечательные гномики: они любили играть в разные игры и слушать сказки, умели рисовать, лепить, делать интересные поделки и, конечно же, очень любили своих родителей, а родители тоже любили своих детей и заботились о них.

И все было бы хорошо, но все жители той страны – и гномики, и их родители - чего-нибудь боялись. Гномики боялись оставаться одни в темной комнате, боялись чужих взрослых, боялись животных, монстров, громких звуков... А их родители боялись за своих маленьких гномиков.

Так бы и жили гномики со своими страхами, да только появился в том царстве лягушонок, который ничего не боялся, а страхи умел ловить своим длинным язычком.

- Помоги нам справиться с нашими страхами! - попросили лягушонка жители царства.

- Хорошо. Рассказывайте о них.

Как только гномики сказали, чего они боятся, их страхи превратились в комариков. Лягушонок ловко хватал их своим длинным язычком и проглатывал. Так он переловил все страхи гномиков.

А жители царства, обрадовавшись такому счастливому избавлению, стали ударять себя кулачком в грудь и говорить друг другу: «Я смелый!» (детям предлагается показать это действие).

Лягушонок-спасатель остался жить в том царстве и помогал всем, кто начинал чего-нибудь бояться.

3. Поделка «Лягушонок»

Психолог спрашивает:

- А вы хотите, чтобы у вас тоже был такой лягушонок?.. Сейчас мы с вами научимся его делать.

Дети садятся на ковер и под руководством психолога мастерят поделку лягушки с длинным красным язычком, используя коробочку от киндер-сюрприза и цветной пластилин.

Психолог говорит:

- Теперь этот лягушонок-спасатель будет жить с вами и помогать вам справляться со всеми вашими страхами.

По окончании занятия дети забирают поделки с собой.

4. Упражнение «Аплодисменты»

Дети поочередно влезают на стул и, держа в одной руке сделанного ими лягушонка, а другой - ударяя себя в грудь, произносят: «Я смелый! Я смелый!»

Остальные участники аплодируют выступающему.

Слова «Я смелый!» участники группы могут сказать и все вместе. Психологу следует добиваться от детей громкого и уверенного произношения.

5. Упражнение «Дыши и думай красиво».

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза,

глубоко вдохните и мысленно (про себя) скажите: «Я — лев», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — птица», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — камень», — выдохните; вдохните, скажите: «Я цветок», — выдохните; вдохните, скажите: «Я спокоен», — выдохните. И вы действительно успокоитесь.
РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. На этом наше занятие закончилось Вот занятие прошло, До скорого свидания. Всем друзьям и взрослым скажем Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «Уверенность-неуверенность»

Задачи:

1. формировать позитивное отношение ребенка к своему «я»;
2. преодолевать психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение;
3. обучать приемам саморегуляции;
4. развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности
5. формировать адекватную установку в отношении преодоления трудностей
6. понимать какие достоинства собственного поведения помогают при общении с окружающими и какие недостатки этому общению мешают.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. «Кого нет?» Все встают в круг. Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит: Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня? Дети называют отсутствующих. Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы? Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.
Разминка «Цап!» **Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля **Содержание:** Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего: Кто под крышей? Кошки, мышки, Зайцы и зайчишки. Папа, мама, кошка: цап! Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Игра «Незнайка» В гости к детям приходит Незнайка и Знайка. Сначала незнайке дети задают вопросы. На все вопросы детей и взрослых, он пожимает плечами и отвечает «Не знаю». Всем детям поочередно предлагают побыть в роли Незнайки. Потом дети задают вопросы (загадки) Знайке. Знайка уверенно отвечает на все

вопросы. Всем детям поочередно предлагают побыть в роли Знайки.

Обсуждение. В роли какого персонажа больше понравилось быть?

Психолог подводит итоги и говорит, о том, что когда мы не уверены в своих силах, чего- то боимся, то мы становимся похожими на Незнайку, а когда мы в себе и своих силах уверены, то сразу становимся Знайками.

2.Беседа про уверенное и неуверенное поведение

Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

- Постоянно сделать ошибку.
- Боится сделать что-то не так.
- С трудом знакомится.
- Трудно начинает новое дело.

3. Упражнение «Копилка источников уверенности»

Для того, чтобы быть уверенным, человеку необходимо верить прежде всего в себя самого. Человек чувствует себя уверенным, опираясь на свои внутренние силы, а также на внешние источники силы. Давайте попробуем создать «копилку источников уверенности» Вы можете взять из этой копилки столько уверенности себе, сколько вам захочется.

4.«Дерево»

- Встаньте в круг. Попробуйте сильно - сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, крепко - крепко сцепите зубы.
- Вы могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного в своих силах человека *(повторить 3 раза).*

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

«Мне сегодня понравилось …» Психолог просит каждого ребенка высказаться о том, что ему больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.

На этом наше занятие закончилось
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: «Какой Я»

Задачи:

1. формировать позитивное отношение ребенка к своему «я»;
2. преодолевать психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение;
3. обучать приемам саморегуляции;
4. развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности
5. формировать адекватную установку в отношении преодоления трудностей
6. понимать какие достоинства собственного поведения помогают при общении с окружающими и какие недостатки этому общению мешают.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Здравствуйте те, кто сегодня весел, Здравствуйте те, кто грустит, Здравствуйте те, кто общается с радостью, Здравствуйте те, кто сердит. Все хорошего настроения!!

Разминка

Я буду давать вам различные задания, а вы должны будете их выполнять, но только если я скажу «пожалуйста».

Если я не скажу Волшебное слово, вы ничего не делаете.

Поднимите правую руку, пожалуйста и т.д. Присядьте – Встаньте - Попрыгайте- Улыбнитесь- Покружитесь- Похлопайте в ладоши - Поднимите левую руку- Встаньте на одну ногу- Разведите руки в стороны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.Рассказ про ежика.

Ежик к нам пришел по очень важному делу, он не может найти ответ на трудный вопрос: Какой он? Хороший или плохой?

- Давайте ему поможем найти правильный ответ.

Психолог читает сказку М. Веховой «Ежик» и по ходу чтения задает детям вопросы.

Однажды маленький ежик спросил маму:

Какой я? Хороший? Или - плохой?

- Хороший! Хороший! – закричала Лягушка. - Ты мне хлопал в ладоши, когда я спела тебе песню «Ква-Ква».

- Плохой! - проворчала Лиса. - Все лапы о него исколола…

- Не верьте Лисе! Он хороший! «Через ручей меня на спине перевез», - сказал Муравей.

Но большая полосатая Оса загудела:

- Плохой! Он меня с цветка на землю стряхнул!

- Неправда, Ежик – хороший! – крякнул Утенок. – Я в траве заблудился, а он меня к воде вывел.

- Ежик плохой! – не согласилась Белка. – Он у меня сушеный гриб утащил!

- Я спал, а ко мне Лиса подкрадывалась. Он ее прогнал! Хороший Ежик! – сказал Зайчонок.

-Он наступил на мою норку, крышу продавил, вот какой он плохой! – пропищала Мышка.

Психолог: - Ребята, кто же из лесных жителей сказал, что ежик хороший?

Ответы: лягушонок, муравей, утенок, зайчонок.

- Почему они утверждают, что он хороший?

-А кто же из лесных жителей сказал, что ежик плохой?

Ответы: лиса, оса, белка, мышка.

- Почему они считают его плохим?

Что же получается: 4 ответа – хороший, 4 ответа – плохой. Какой же все-таки ежик?

Давайте послушаем, какой же ответ дала ежику его мудрая мама-ежиха.

- А все-таки, какой я? - спросил Ежик маму.

- Когда обижаешь кого-нибудь, плохой, а когда делаешь что-то доброе - хороший, – сказала мама.

И все закричали: - Правильно!

Психолог: вы согласны с маминым ответом?

- Да, согласны.

2. Беседа про положительные и отрицательные качества.

3. Упражнение «ПУТЕШЕСТВИЕ НА КОРАБЛЕ»

«Ребята представьте, что мы все с вами оказались на судне корабля, плывем путешествовать в неизведанные страны. Каждый из вас сейчас, назовем свое имя и немного расскажет о себе».

Основные трудности: Дети часто испытывают затруднения в определении свойств своего характера. Для того, чтобы облегчить задачу, можно использовать заранее подготовленный перечень различных характеристик личности.

4. Упражнение «Дерево»

Психолог говорит:

- Лежало в земле маленькое семечко (дети сидят на корточках, обхватив руками колени). Земля пропиталась водой, и семечко стало набухать (медленно разводят руки в стороны, распрямляют спину). Вот оно лопнуло, и появился маленький росток (складывают ладошки вместе, поднимают их вверх). Росток пробил землю (вытягивают руки со сложенными вместе ладошками вверх) и начал расти, устремляясь к солнцу (встают,

высоко подняв руки со сложенными вместе ладошками). Выросло большое дерево (тянутся) с сильными корнями, крепким стволом (напрягают ноги и туловище), расправило свои ветки (разводят руки в стороны). Распустились на ветках почки (растопыривают пальцы). Вдруг налетел сильный ветер, дерево согнулось (нагибаются, свесив вниз руки). Но вот вновь выглянуло солнце, дерево расправило свои ветви и потянулось вверх, к солнышку (распрямляют спину, поднимают руки, встают на носочки, тянутся вверх).
РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. На этом наше занятие закончилось. Колокольчик озорной, Ты ребят в кружок построй. Собрались ребята в круг Слева –друг и справа – друг. Вместе за руки возьмёмся В группу дружно мы вернемся.

ЗАНЯТИЕ 11

Тема: «Что такое хорошо и что такое плохо»

Задачи:

1. закрепление знаний о понятиях - «плохие» и «хорошие» поступки, развивать умение анализировать их;
2. воспитание чувства вежливости, доброты, стремление к дружелюбию;
3. развитие у детей понимания таких нравственных качеств как добро-зло, хорошо - плохо;
4. развитие умения правильно оценивать собственное поведение и поведение других;
5. воспитание дружеских взаимоотношений со сверстниками, уважительного отношения к взрослым.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Здравствуйте те, кто сегодня весел, Здравствуйте те, кто грустит, Здравствуйте те, кто общается с радостью, Здравствуйте те, кто сердит. Все хорошего настроения!!
Разминка **Упражнение «Паровозик».** Правую руку положить на левое плечо одновременно делая 10-12 мелких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение .
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Упражнение «Поступки» Психолог показывает сюжетные картинки с изображением различных поступков и предлагает одному из детей - водящему - найти картинку с изображением плохого поступка, показать ее остальным участникам и объяснить свой выбор. Затем педагог предлагает водящему найти картинку с изображением хорошего поступка и показать ее. После этого детям предлагается обсудить, как следует поступать в данной ситуации, а затем придумать рассказ-продолжение. 2. Чтение четверостиший и обсуждение. 3. Беседа по сказке «Цветик-семицветик»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог показывает бумажный цветок и говорит:

- Ребята, смотрите: у меня есть волшебный цветок. Если оторвать лепесток и загадать желание, оно обязательно сбудется. Такой же цветок был и у девочки Жени.

Послушайте, какая история с ней произошла... (пересказывает содержание сказки В. Каверина «Цветик-семицветик»),

По окончании сказки все обсуждают целесообразность выбора Жени.

Психолог предлагает детям обдумать свои желания, сделать выбор и, поочередно отрывая один из лепестков, загадать его.

4. Упражнение «Подарки»

- В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо».

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось.

Колокольчик озорной,
Ты ребят в кружок построй.
Собрались ребята в круг
Слева –друг и справа – друг.
Вместе за руки возьмёмся
В группу дружно мы вернемся.

Что такое хорошо, и что такое плохо

Непоседливый Ванюша Бабушку не хочет слушать Убегает со двора И не спит, когда пора, Кушать суп не хочет тоже. Поступать, как он, негоже	К Диме бабушка пришла, Пять конфет ему дала. Он один не съел конфеты Колю угостил и Свету, И Валеру с Олей тоже. Дима щедрый и хороший.	Огорчает маму Юли То, что дочь ее грязнуля – Рук не моет и лица, В лужу прыгает с крыльца. Мама ей твердит со вздохом: «Быть грязнулей очень плохо!»
Вам невежливая Настя Никогда не скажет «здрасьте» И не выучит до старости Слов «спасибо» и «пожалуйста». Грубость всем ее обидна. Быть невежливою стыдно.	Унесла в кармане Зина Шоколад из магазина. За него платить не стала. Зина шоколад украла! Но любому очевидно: Плохо воровать и стыдно.	Нам Иришка рассказала, Что на венике летала, Аж до самой до луны, Там теперь следы видны. Мы должны сказать Иришке: «Очень плохо быть врунишкой!»
Даже малышам известно, Надо вещи класть на место. Только вот неряха Алла Всё бросает, где попало. Но ведь девочке хорошей Так вести себя негоже.	Саша кошелек нашел, С ним в полицию пошел. Не присвоил ничего, Кошелек ведь не его. Поступил он честно, значит, Сашенька хороший мальчик.	Сидя рядом на диване, Укусил Максимка Маню И за ручку и за нос. Но он мальчик, а не пёс. Должен сам бы догадаться, Что нехорошо кусаться.
Нехороший мальчик Прошка Бросил фантик на дорожку, А хороший мальчик Осип Фантик прямо в урну бросил, Ведь не следует ребенку Поступать, как поросенку.	Каждый, с кем знакома Луша, Скажет, что она – копуша. Целый час встает с постели, Чистит зубы еле-еле, Ест свой завтрак до обеда… Без сомненья, плохо это.	Мама Олю кормит с ложки, Надевает ей сапожки, А ведь Оля не мала, Делать всё сама б могла, Но она сама не хочет. Поступать так плохо очень!

ЗАНЯТИЕ 11

Тема: «Чувства, эмоции, настроение»

Задачи:

1. закреплять знание правил доброжелательного поведения;
2. формировать внимательное отношение к другим людям;
3. во время игр снимать негативные эмоции детей.
4. формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Здравствуйте те, кто сегодня весел, Здравствуйте те, кто грустит, Здравствуйте те, кто общается с радостью, Здравствуйте те, кто сердит. Все хорошего настроения!!
Разминка Упр. «Дружба» Все играли и дружили, и вдруг игру не поделили. Напряглись, взглянули грозно. Лоб нахмурили серьезно Кулачки покрепче сжали, локотки к себе прижали. Все пошли уже в атаку. Вот сейчас начнется драка. /Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание, локти прижаты к туловищу/ П-г: Нет, друзья, не будем драться, кулачки должны разняться. Улыбнулись мы друг другу, как приятно видеть друга.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ **1.**Проверка степени усвоения правил доброжелательного поведения. Психолог находит записку с просьбой помочь девочкам: «Кате на день рождения мама подарила красивую куклу. Катя стала с ней играть. К ней подошла ее младшая сестра Вера и сказала: «Я тоже хочу поиграть с этой куклой». Тогда Катя ответила... — Что ответила Катя?» — Почему? — Как поступила Катя? Почему? Ответы детей выслушиваются, выбирается наилучший вариант выхода из конфликтной ситуации, и взрослый предлагает эту сценку разыграть. Взрослый: Когда люди не умеют общаться с другими, они грубят, оскорбляют, не хотят уступить, и это часто приводит к тому, что они остаются совсем одни. Как вы думаете, почему? 2.«ЛИСТОЧЕК ПАДАЕТ» Цель: развивать у детей умение сотрудничать, навыки самоконтроля. Инструкция**:** Ведущий поднимает над столом лист бумаги (на расстояние около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги —дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе. 4. Беседа о том, что дети узнали на занятиях. Повторяем вежливые слова, правила

поведения, способы снятия напряжени. **5.** Упражнение «Ваню в садик провожать — надо нам поколдовать». Один ребенок садится на корточки в центр круга. Остальные обращают к нему свои ладошки и проговаривают: «(Имя ребенка) в садик провожать — надо нам поколдовать». Далее каждый из них сообщает, что наколдовывает этому ребенку: хорошее настроение, справляться с трудностями, добрую воспитательницу, веселого друга и т.п. Такое колдовство повторяется с каждым участником.
РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. На этом наше занятие закончилось Вот занятие прошло, До скорого свидания. Всем друзьям и взрослым скажем Дружно: «До свидания!»

Приложение 2

Конспекты занятий (подготовительная группа)

ЗАНЯТИЕ 1
Тема: «Урок вежливости»

Задачи:

1. Расширять знания детей о вежливых этикетных словах и их применении в жизненных ситуациях.
2. - Развивать у детей способности анализировать свои действия.
3. - Воспитывать чувство доброты, вежливости, взаимопонимания.

Содержание занятия
Приветствие. Доброе утро всем тем, кто хорошо выспался! Доброе утро всем тем, кто сделал зарядку! Доброе утро всем тем, кто пришёл на занятие здоровым и веселым! Желаю всем удачного дня и замечательного настроения.
Разминка Поздоровались с друзьями (два наклона головы вперед) Головою покачали (повторить). Влево-вправо повернулись (четыре поворота туловища) И гостям все улыбнулись (губы вытянуть в улыбке). Ухом тянемся к плечу (наклоны головы в стороны) Быть здоровым я хочу. (две «пружинки» с подъемом рук вверх)
Основная часть 1. Беседа «Зачем нужно быть вежливым?» Слова: «До свиданья!», «Спасибо», «Простите», Пожалуйста», «Здравствуйте» - щедро дарите! Дарите прохожим, друзьям и знакомым. В троллейбусе, в парке, в Центре и дома. Слова эти очень и очень важны. Они человеку как воздух нужны. Без них невозможно на свете прожить. Слова эти надо с улыбкой дарить. **Что означает слово «вежливость!»** В давние времена русский народ широко употреблял в речи слово «веже», что означало – это знаток, который ведает или знает, как вести себя в той или иной ситуации. Например, он знал: - нужно ли здороваться при встрече со знакомыми людьми и говорить им «до свидания» при расставании; - нужно ли быть опрятным, причёсанным и умытым, чтобы окружающим людям было приятно с тобой общаться; - нужно ли уважать старших: помогать им по дому, уступать место в общественном транспорте; - нужно ли быть внимательным к окружающим, не причинять им неприятностей, не оскорблять их ни словом, ни делом. Со временем, ценное и обязательное качество человека «вежество» превратилось в понятие «вежливость». Волшебное СЛОВО "ПОЖАЛУЙСТА"

Слово — это словно ключик,
Золотой и сказочный,
Словно самый светлый лучик,
Звать его " Пожалуйста".
Во дворе, в семье, в саду,
Слово это трудится,
У того, кто с ним в ладу,
Все на свете сбудется.

2. Игра с мячиком «Стихи с договариванием»

Встретив зайку, ёж-сосед Говорит ему: «…» (Привет!)	А его сосед ушастый Отвечает: «Ёжик, …» (Здравствуй!)	К Осьминожке Камбала В понедельник заплыла, А во вторник на прощанье Ей сказала: «…» (До свиданья!)
Неуклюжий песик Костик Мышке наступил на хвостик. Поругались бы они, Но сказал он «…» (Извини!)	Трясогузка с бережка Уронила червяка, И за угощенье рыба Ей пробулькала: «…» (Спасибо!)	Чудно пел среди ветвей Голосистый соловей, И ему на всю дубраву Воробьи кричали: «…» (Браво!)
Если ты сломал игрушку Друга или вдруг подружки, Ты скажи им «Извини» И свою им предложи.	Просишь маму поиграть? Вежливым ты должен стать. Ей «пожалуйста» скажи, Будете играть с ней вы.	Если испечем печенье, Всем друзьям на угощенье, Скажем мы им: «Не стесняйтесь, На здоровье угощайтесь!».

4. Игра «Вежливая просьба»

Я буду давать вам различные задания, а вы должны будете их выполнять, но только если я скажу «пожалуйста».

Если я не скажу Волшебное слово, вы ничего не делаете.

Поднимите правую руку, пожалуйста и т.д. Присядьте – Встаньте- Попрыгайте-Улыбнитесь- Покружитесь- Похлопайте в ладоши - Поднимите левую руку- Встаньте на одну ногу- Разведите руки в стороны.

* Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

Рефлексия занятия. **Ритуал прощания**.

На этом наше занятие закончилось
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

Нам, ребята, пора дальше идти заниматься. Молодцы! Очень надеюсь, что вы будете использовать все правила, с которыми познакомились. Познакомьте своих родителей с ними. До свидания!

ЗАНЯТИЕ 2
Тема: «Давайте жить дружно»

Задачи:

1. Активизировать словарь по данной теме.
2. Воспитывать культуру общения, дружеские взаимоотношения, желание поддерживать друзей, заботиться о них.
3. Развивать социальные чувства (эмоции): сочувствие, сопереживание к окружающим, осознанные доброжелательные отношения, мыслительную активность, культуру речи: ясно и грамотно излагать свои мысли.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Упражнение «Назови себя по имени». - Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.
РАЗМИНКА **«МОНЕТКА» игра на сотрудничество** **Цель:** чувство групповой сплоченности, развивает навыки самоконтроля. **Описание.** Сидящие в круге дети передают друг другу монеты. В это время водящий сидит спиной к кругу. Через некоторое время он говорит: «Я иду!». Сидящие в круге сжимают руки в кулаки и вытягивают их в круг. Водящий должен угадать у кого в кулаке монеты.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ **1.Упражнение «ЭСТАФЕТА ДРУЖБЫ». Цель:** снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение. **Описание.** Дети должны взяться за руки и передавать рукопожатие. Начинает ведущий: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет 2. Беседа «О дружбе» **(Плакат о дружбе)** • Предполагаемые ответы детей: дружба – это быть добрым; • это, когда умеешь без крика и ссор договариваться; • вежливо обращаться с просьбой; • делиться игрушками; • не хвастаться, т.е. быть скромным, сдержанным; • разговаривать вежливо и не грубить; быть внимательным (заботливым) к другу; • уметь посочувствовать другу (если радость у друга, то порадоваться вместе с ним, если беда, то вместе погрустить); • не зазнаваться (не завидовать), если друг знает больше; • стараться самому объяснить другу, если тот нарушил правило, а не жаловаться воспитателю; • если у друга что-то не получается, то надо ему показать, объяснить, научить; если нечаянно обидел, то надо извиниться; • быть справедливым в игре (не сваливать свою вину на другого); • быть честным (говорить только правду, т.е. быть правдивым, искренним, добросовестным); • заботиться о друге, стараться сделать что-то хорошее (нарисовать, сделать поделку). • - Тот, кто умеет дружить, тот заботится о товарищах, старается сделать хорошее не только другу, с кем особенно дружит, но и всем детям группы.

- Когда дети дружат, они заметят, кто заплакал или грустит, придумают, как развеселить товарища, поиграют с ним.

3. **«СТРОИМ ДОМ»**

Взрослый говорит, что сегодня они пришли на стройку. Дом строят две бригады строителей. Они соревнуются, кто первый построит свой дом. Дети делятся на две команды и становятся шеренгами друг напротив друга. В конце каждой шеренги лежит деревянный конструктор. По команде взрослого: «Внимание. Марш!» дети начинают передавать друг другу по цепочке деревянные детали. Тот из детей, кто стоит в начале своей шеренги и успел первым сложить свой дом, приносит команде победу.

4. «Как волк дружить научился». Психолог рассказывает сказку, а дети по ходу рассказа ее инсценируют. «Жил-был злой волк. Он всех кусал, игрушки отнимал. Нравилось ему быть злым. То обругает кого-то, то толкнет и убежит. Надоело это зверям. Хотели они его побить, но мудрый орел сказал: "Давайте лучше уйдем от волка". Ушли звери. Волк сначала обрадовался, а потом загрустил, заскучал. Стал он звать зверей: "Идите ко мне, не буду кусаться, ругаться, драться, а только защищать всех буду". Поверили звери волку и вернулись. Только лиса все равно говорила: "Плохой волк, плохой волк". А тут как раз охотники в лес пришли за лисой охотиться. А волк их отогнал. И тогда и лиса, и все звери как закричат: «Какой волк смелый, какой волк хороший!».

5. «МОСТИК»

Цель: снятие нерешительности, скованности, стимуляция положительных эмоций.

Материалы: обычная школьная линейка около 20 см или незаточенный карандаш.

Описание. Взрослый показывает детям линейку и говорит, что это не линейка, а мост дружбы и его надо удержать лбами. Линейку надо удерживать не меньше 5-10 секунд и при этом разговаривать.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось,
Тому, кто справа, улыбнись,
Тому, кто слева, улыбнись,
Тому, кто справа, поклонись,
Тому, кто слева, поклонись.
Тому, кто справа, руку дай.
Тому, кто слева, руку дай.
И в центр круга ты шагай,
С друзьями вместе ты шагай.
Тому, кто справа, подмигни,
Тому, кто слева, подмигни.
Тому, кто справа, обними,
Тому, кто слева, обними.
Ну вот, закончилась игра,
И снова дружат все! Ура!

ЗАНЯТИЕ 3.

Тема «Мир моих эмоций»

(радость, грусть гнев, злость стыд, вина обида страх)

Задачи:

1. Закреплять у детей полученных знаний об основных эмоциях (радость, страх, удивление, злость, грусть).

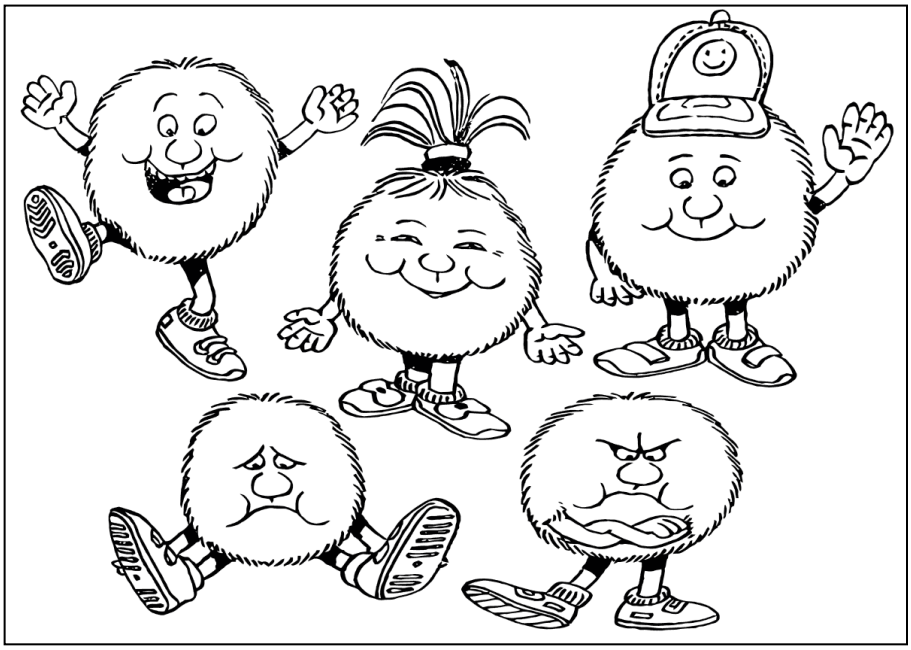
2. Развивать умения у детей дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.
3. Закреплять умения у детей гибко использовать мимику, пантомимику и голос в общении.
4. Отрабатывать умение графически изображать эмоциональные состояния.

Содержание занятия

ПРИВЕТСТВИЕ. «Ласковое имя»
Дети встают в круг, предают мяч соседу, приветствуя и называя его ласково по имени

РАЗМИНКА
Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри». Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы). Дети стоят в кругу взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. Рассматривание с детьми 5 картинок с изображением пушистиков, испытывающих определённые эмоции. Раскрась Пушистика с таким же настроением как у тебя сейчас.



3. Раскрашивание картинок. Сравнение эмоции и цвета.
4. Незаконченные предложения: «Я радуюсь, когда.», «Мне грустно, когда…»
5 . «Встаньте все те, кто...»
Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.
Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ...
- любит бегать, - радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру, - любит дарить цветы и т.д. При желании роль ведущего могут выполнять дети.
После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:
- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ.
РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.
Я — твой друг и ты — мой друг!

Дружно за руки возьмёмся И друг другу улыбнёмся. Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

ЗАНЯТИЕ 4
Тема «Азбука эмоций» (Радость, Грусть)

Задачи:

6. Сформировать знания у детей об эмоциональном состоянии радости и грусти;
7. Развивать наблюдательность, интерес к изучаемому эмоциональному состоянию.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. «Давайте поздороваемся». Участники группы стоят в кругу. Психолог предлагает поздороваться и называет различные способы: 1 хлопок - дети здороваются за руку; 2 хлопка - касаются друг друга плечиками; 3 хлопка - касаются спинками.
Разминка Упр. «Кубик» Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -Я сегодня ... (веселый, спокойный, удивленный), потому что.. .(высказать причины того или иного настроения
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. **Эмоции «Дракоша».** У каждой головы разное настроение. Найди грустное и радостное настроение. Почему ты так решил. Раскрась их.

2.«Я радуюсь, когда…»
«Я радуюсь, когда…»

Задание (перед зеркалом)
Когда человеку радостно, что он делает? Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты улыбаешься. Очень хорошо у нас получилось!

3.Задание «» (перед зеркалом)
С нашими лицами, если мы загрустим? (перед зеркалом)
Расскажите, когда вы грустите.

3.Упражнение «Коробочка радости». Покажите детям коробочку, закрытую крышкой. Потрясите коробочку, а дети пусть попытаются отгадать на слух, что там находится. *Как вы думаете, что это может быть?* (Цель — развитие эмпатии.)

На самом деле, это конфетки. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Примеры высказываний детей:
— пусть они избавятся от болезней;
— пусть никогда не умирают;
— пусть у всех будет дом;
— пусть у всех будет обед;
— пусть все хорошо живут;
— пусть все будут счастливы.

И тогда все люди станут радостными!!!

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ.
РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема «Азбука эмоций» (Гнев, Злость, Спокойствие)

Задачи:
1. учить детей различать эмоции злости и гнева;
2. познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.
3. продолжать знакомство детей с конструктивными способами снятия напряжения, связанного с чувством злости и гнева.
4. закреплять способы саморегуляции поведения (снятие отрицательных эмоций).

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Упражнение «Назови себя по имени». - Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.
Разминка **«Угадай».** Психолог показывает свою правую руку (пальцы в кулаке), затем он выбрасывает какое-либо количество пальцев, а ребенок должен показать те же пальцы на своей правой руке.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Игра «Угадай настроение по рисунку». Детям предлагается рассмотреть рисунки с эмоциями гнева злости, спокойствия

2. Беседа с детьми

— Вам приходилось в жизни злиться?

— Из-за чего вы злитесь?

— Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать? (Ответы типа: ударить, толкнуть, накричать — свидетельствуют об агрессивных тенденциях.)

— Что вы делаете для того, чтобы не злиться, не сердиться? (С помощью этого вопроса взрослый может судить об умении детей конструктивно решать сложные ситуации, сознательно управлять своими эмоциями и поведением.)

3. Упражнение «Три подвига мальчика»

Цель ♦ формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на мальчика и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой мальчик сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как мальчик избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

4. Рисунок «Злость».

Детям предлагается контурное изображение «Злости». Их задача — с помощью цвета и выражения лица передать образ.

Дети вместе с волшебниками рассматривают рисунки на тему «злость». Злой волшебник очень доволен детскими рисунками, ему нравятся краски, которые дети использовали для изображения злости, ее внешнего выражения (злое, недовольное лицо). В диалог с детьми вступает добрый волшебник:

— А вам нравится злость?

— Какого она цвета?

— На какую погоду она похожа?

— Как она «звучит»?

5. Прослушивание музыкального произведения, соответствующее образу злости. Для прослушивания детям можно предложить «Музыкальный момент» № 2 ми бемоль С. Рахманинова. (в средней части сложные, грозные, бушующие интонации. Аккорды звучат зловеще, гневно, как яростные порывы ветра.)

По окончании прослушивания выясняют у детей:

— Какие чувства вы испытывали?

— Нравятся ли вам эти чувства?

— А вам приходилось вчера или сегодня злиться? Почему?

6. Психолог предлагает детям способы, помогающие «выпустить злость» и справиться со своими чувствами:

- Потопать ногами. Взрослый должен объяснить детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам, и мыслям, которые охватили человека.

- «Надуть воздушный шарик злостью». Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик. Завязав его, представить, как этот шарик исчезает в голубом небе.
- Рассмешить себя, глядя в зеркало.
- Послушать приятную, успокаивающую музыку, спеть веселую песенку

7.«ЧАША ДОБРОТЫ»
Цель: снижение напряжения, агрессивности.
Содержание: сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.
Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.
Отлейте в нее из своей чашки доброты.
Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...
Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!
А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.
Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 6

Тема «Азбука эмоций» (Обида)

Задачи:
1.Знакомство с чувством «обида».
2.Учить понимать свои чувства и чувства других.
3.Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные эмоциональные средства
4.Способствовать находить выход в проблемных ситуациях, повышению уверенности в себе.

Содержание занятия

ПРИВЕТСТВИЕ. Упражнение «Назови себя по имени».
- Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например,: Я назову имя и прохлопаю его в ладоши, можно топать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

РАЗМИНКА
Упражнение «Снеговик»
Дети встают полукругом напротив психолога.
Психолог говорит:
- Наступила зима. Выпал снег. Ребята слепили снеговика (дети стоят, широко расставив ноги). Ночью был сильный мороз, и снег стал крепким, как лед (напрягают мышцы ног, рук и шеи). Утром выглянуло солнышко,
стало тепло, снеговик начал таять. Подтаяла голова (расслабляют мышцы шеи), затем плечи, руки (расслабляют мышцы рук), ноги (расслабляют мышцы ног). Растаял снеговик и превратился в лужицу (ложатся на ковер).

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.Проблемная ситуация:

(Для проверки степени усвоения правил поведения в сложных ситуациях.)

Наташа с Леной играли в мяч. Мяч покатился в лужу.

Лена хотела достать мяч, но не удержалась на ногах, и сама упала в лужу. Наташа начала смеяться, а Лена горько заплакала.

— Почему заплакала Лена? (Ей стало обидно.)

— Правильно ли поступила Наташа?

— Как бы вы поступили на ее месте?

— Давайте поможем девочкам помириться.

В конце беседы взрослый делает обобщение:

— Если вы являетесь виновником ссоры, то умейте первыми признавать свою вину. Вам помогут волшебные слова: «Извини», «Давай играть вместе».

— Почаще улыбайтесь, и вам не придется ссориться!

2.Чтение и обсуждение стихотворения «Я маму мою обидел»

Я маму мою обидел,
Теперь никогда-никогда
Из дому вместе не выйдем,
Не сходим с ней никуда.
Она в окно не помашет,
И я ей не помашу,
Она ничего не расскажет,
И я ей не расскажу...
Возьму я мешок за плечи,
Я хлеба кусок найду,
Найду я палку покрепче,
Уйду я, уйду в тайгу!
Я буду ходить по следу,
Я буду искать руду
И через бурную реку
Строить мосты пойду!
И буду я главный начальник,
И буду я с бородой,
И буду всегда печальный
И молчаливый такой...
И вот будет вечер зимний,
И вот пройдёт много лет,
И вот в самолёт реактивный
Мама возьмёт билет.
И в день моего рожденья
Тот самолёт прилетит,
И выйдет оттуда мама,
И мама меня простит.

Почему дети ссорятся с родителями?
Что ты чувствуешь, когда ссоришься со своими родителями? (Обиду, боль, злость, вину, стыд.)
Что тебе хочется в этот момент сделать?
Что ты делаешь для того, чтобы почувствовать себя лучше и изменить ситуацию?
Для чего человеку нужна мама? (Мама — защитник, мама — утешение, мама — друг.)

Если ты чувствуешь свою вину или страх быть наказанным взрослыми за совершенный проступок, то умение вовремя попросить прощения или честно сказать о содеянном поможет тебе сохранить добрые отношения и почувствовать облегчение.
Прижмись к маме, расскажи ей о случившемся — она умеет хранить тайны.
Сон — прекрасное средство защиты от неприятных переживаний. (Утро вечера мудренее.)

3. «Лабиринт»
Цель: тренирует умение соотносить действия с партнером, формирует доверие и сплоченность.
Ход: Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель строит на полу запутанный «лабиринт» с узкими переходами. Затем говорит детям: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись лицом друг к другу. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери лабиринта захлопнутся, и игра остановится».
Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет спиной, повернувшись лицом к партнеру.

4. «**КОПИЛКА ДОБРЫХ ДЕЛ»**
Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если ребенок затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом совершать что-то хорошее.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.
Упражнение «Подарки»
- В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо».

На этом наше занятие закончилось,
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 7
Тема «Азбука эмоций» (Вина, Стыд)

Задачи:

Содержание занятия

ПРИВЕТСТВИЕ.

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок - здороваются за руку,

Два хлопка – здороваются плечиками,

Три хлопка – здороваются спинками

Разминка Упражнение

«Морские волны» Развитие эмоционально-коммуникативной сферы

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Ход игры: по сигналу педагога "Штиль" все дети в группе "замирают".

По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие за первыми столами.

Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми столами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т.д. По сигналу психолога "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. **История «Разбитая статуэтка»**

Мальчик Сережа пришел в гости к своему другу Васе. Ребята стали играть в детской комнате в солдатиков, а потом решили порисовать. Сережа очень быстро закончил свой рисунок, а Вася увлеченно продолжал. Сереже стало скучно, и он вышел из детской комнаты. В гостиной его привлекла маленькая фарфоровая статуэтка, которая стояла на тумбочке. Мальчик взял ее в руки, чтобы рассмотреть, но статуэтка выскользнула, упала на пол и разбилась. Сережа очень испугался. Ему даже показалось, что как будто что-то оборвалось у него внутри. Мальчик отшатнулся и быстро вернулся в детскую комнату. Скоро ребят позвала мама. Она была явно расстроена. В недоумении она спросила: «Кто мог разбить мою любимую статуэтку?». Мальчики молча пожали плечами, но Сережа при этом опустил глаза и покраснел. Ребят больше ни о чем не спрашивали и не ругали. Вася весь вечер был веселый и бодрый. Он все время предлагал Сереже во что-нибудь поиграть, но Сережа отказывался. Он ходил из угла в угол хмурый и вялый, на душе у него было тяжело. Мальчик не мог играть и даже не мог ни о чем другом думать, кроме разбитой статуэтки.

Беседа

Вопросы для детей

1. Какие чувства испытал Сережа во время разговора с мамой Васи?
2. Отчего ему было тяжело после этого разговора?
3. Почему он не мог играть с Васей вечером?
4. Случалось ли с Вами что-то похожее?
5. Как Сережа может помочь себе?
6. Как ему поступить, что сделать?

2. **Упражнение “Я чувствую себя виноватым, когда…”**

Дети встают в круг. Педагог кидает одному из них мяч и спрашивает: “(имя ребенка), ты чувствовал себя когда-нибудь виноватым? Когда это было? Чем закончилась ситуация?” После ответа ребенок кидает мячик обратно педагогу. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не ответит на заданные вопросы.

В конце упражнения психолог делает вывод о том, что все люди когда-то чувствуют себя виноватыми. Это не страшно, просто надо уметь признать, что ты не прав и попросить прощения. Но это должны быть не просто слова, а слова, идущие от сердца.

Чувство вины тяжелое чувство. Можно ли от него избавиться? А как? (Выслушиваются ответы ребят.) Принять решение не повторять подобное, т.е. раскаяться, и извиниться перед тем, кого ты обидел.

3. **Упражнение «Мне стыдно, когда…»**

Согласны ли вы с утверждениями, стыдно – это когда:
-“горят щеки”;
-хочется попросить прощения;
-ты кого-то обидел;
-ты помог другу;
-тебя ругают;
-тебя хвалят;
-ты совершил что-то плохое;
-тебе тревожно;
-ты совершил что-то хорошее?

4. Упражнение «Противоречия»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог, поочередно бросая детям мяч, спрашивает, что они любят и почему. После этого психолог таким же образом выясняет, что не любят дети и почему.

Затем психолог называет какое-либо плохое с точки зрения детей явление и бросает одному из участников мяч. Ребенку, получившему мяч, нужно найти положительную сторону этого явления. Например:

- Плохо, когда идет дождь.
- Зато можно надеть сапоги, взять зонтик и ходить по лужам.

Или:

- Зато все растения получат влагу и отмоются от пыли. И т.п.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось, мне осталось сказать вам еще одно правило. Думаю, вы догадываетесь, что это за правило.

Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 8

Тема «Азбука эмоций» (Страхи)

ЗАДАЧИ:

1. учить говорить о чувствах вслух (в данном случае о негативных переживаниях)
2. дать детям возможность отреагировать страхи
3. показать способы совладения с ними
4. -воспитывать чувство уверенности в себе и своих силах

Содержание занятия

ПРИВЕТСТВИЕ.

«Кого нет?»
Все встают в круг.
Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит:
Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня?
Дети называют отсутствующих.

Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы?
Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.

Разминка Упражнение «Страшно и не страшно»
- Я произношу фразу, а вы производите действие. Дотроньтесь до кончика носа,кто вчера смотрел телевизор. До щеки,кто боится темноты. До лба,кто сегодня умывался. До подбородка,кто боится воспитателя. До волос,кто вчера ел шоколад. До уха,кто боится переходить дорогу и т.п.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.Стихотворение А. Кушнир «В углу».

С черной тенью на полу,
Непонятное, немое,
Не пойму и сам какое,
Человек или предмёт?
Ах, скорей зажгите свет.
Вдруг оно сейчас подскочит,
Утащить меня захочет?
Вдруг издав ужасный стон,
Побежит за мной вдогон?
Схватит, стащит одеяло?
Свет зажгли, мне стыдно стало.
Я ошибся ... виноват ...
Это дедушкин халат.

Обсуждение. Кому было страшно, когда вы слушали стихотворение?
- Какие слова были самыми страшными?
- А когда вы узнали, что это был халат, страхи ушли или остались?

2. Упражнение «Сочинение историй».

Детям предлагается вспомнить один из своих страхов и рассказать о нем.
Дети по одному рассказывают о своем страхе, остальные слушают.
Затем педагог предлагает рассказчику снова начать свой рассказ (1-2 предложения) и предлагает рассказчику, затем остальным детям придумать окончание и этот рассказ из страшного превратить в веселый, смешной.

3. Изотерапия «Мой страх становится смешным». Детям предлагают нарисовать свой страх, а затем сделать его смешным, добрым.
4. Беседа по рисункам. Вместе с детьми посмеяться над смешными страхами.
5. Упражнение «Дыши и думай красиво».

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно (про себя) скажите:

«Я — лев», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — птица», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — камень», — выдохните; вдохните, скажите: «Я цветок», — выдохните; вдохните, скажите: «Я спокоен», — выдохните. И вы действительно успокоитесь.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось, мне осталось сказать вам еще одно правило. Думаю, вы догадываетесь, что это за правило.

Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «Уверенность-неуверенность»

Задачи:

1. формировать позитивное отношение ребенка к своему «я»;
2. преодолевать психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение;
3. обучать приемам саморегуляции;
4. развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности
5. формировать адекватную установку в отношении преодоления трудностей
6. понимать какие достоинства собственного поведения помогают при общении с окружающими и какие недостатки этому общению мешают.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Здравствуйте те, кто сегодня весел, Здравствуйте те, кто грустит, Здравствуйте те, кто общается с радостью, Здравствуйте те, кто сердит. Все хорошего настроения!!
Разминка «Цап!» **Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля **Содержание:** Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего: Кто под крышей? Кошки, мышки, Зайцы и зайчишки. Папа, мама, кошка: цап! Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ **1.Беседа об уверенном и неуверенном поведении.** Жил недалеко от города в лесу маленький Костерчик. У него были такие маленькие язычки, что его и костром-то люди не хотели называть, а говорили про него: “Так, какой-то костерчик”. Ему очень обидно было слушать такие слова, но уж очень он боялся разгореться по-настоящему. Он не знал, что из этого всего получится, поэтому и боялся. Вдруг у него ничего не выйдет, только все будут смеяться над ним: как он старается, потрескивает, раздувает свои язычки. Некоторые люди, проходившие мимо, говорили: “Что от него толку – ни обогреть, ни осветить не может”, а другие и вовсе хотели его потушить, - зачем, мол, он тут горит такой никчемный. Горько вздыхал Костерчик, слушая все это и поблескивая своими маленькими язычками. А вот во сне ему снилось, что он большой красивый Костер, который ярко горит и играет своими мощными языками пламени, освещая все вокруг. Но наступало утро, и он снова никак не мог решиться разгореться по-настоящему во всю силу. Так наступила осень, и стало в лесу очень холодно и сыро. Бежала как-то по лесу Мышка, вся шубка которой промокла. Увидел Костерчик замерзшую Мышку, жалко ему ее стало, но он только вздохнул: “Я бы обогрел тебя, Мышка, мне очень хочется быть настоящим Костром, но только я боюсь, что у меня из этого ничего не выйдет”. Тут Мышка спросила его: “А ты хоть раз попробовал сделать что-нибудь, чтобы стать настоящим Костром?” Он отвечал: “Нет, я не уверен, что у меня получится”. “Да ты что, - пропищала Мышка, — я знаю одну тайну, мне ее рассказала старая сова, она все точно знает: каждый маленький Костерчик может стать настоящим Костром, для этого нужно просто хоть раз попробовать! “. Костерчик весь сжался от страха – “Вдруг я погасну, если попробую”. Но уж очень ему хотелось стать настоящим Костром и так

хотелось обогреть Мышку, что он решился. Зажмурился, набрал в себя воздуха и как встрепенулся! Открыл глаза и понял, что все изменилось – у него появились такие мощные языки, он стал так звонко потрескивать дровами – как здорово! - и все оказалось не так страшно. Развеселился Костер, разыгрался и подумал: “Чего же я боялся, давно надо было попробовать”. Поблагодарил он Мышку, которая сразу же согрелась и высушила свою шубку, и сказал, что он всегда будет обогревать ее.
Теперь его было видно издалека. А люди, когда пришли в лес, не поверили своим глазам. Они теперь говорили: “Вот какой у нас Костер! Теперь мы можем греться у него сколько угодно!”
С тех пор Костер всем светит ярко-ярко, а по вечерам рассказывает зверушкам историю о том, как он стал большим и красивым.
Он говорит всем: “Никогда не бойтесь пробовать, потому что даже самый маленький Костерчик может стать большим и красивым Костром. Стоит только хоть раз попробовать. Теперь-то я это точно знаю”.

Обсуждение:
Почему Костерчик боялся разгореться?
Из-за чего Костерчик все-таки решился разгореться?
Какую тайну Костерчик узнал от Мышки?

2. Упр. «КРЫЛЬЯ». Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают свои фантазии группе.

3. «КНИГА МОИХ ПОДВИГОВ»
Цель: содействовать повышению самооценки детей.
Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

4. «Я могу!»
Цель: способствовать развитию самоуважения детей.
Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например, «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

5. Упражнение «Дерево»
- Встаньте в круг. Попробуйте сильно - сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, крепко - крепко сцепите зубы.
- Вы могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного в своих силах человека *(повторить 3 раза).*

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.
«Мне сегодня понравилось …» Психолог просит каждого ребенка высказаться о том, что ему больше всего понравилось на сегодняшнем занятии.

На этом наше занятие закончилось
Мы все дружные ребята,
Мы ребята-дощколята
Никого в беде не бросим,
Не отнимем, а попросим.
Никого не обижаем.
Как заботиться – мы знаем.
Пусть всем будет хорошо

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: «Какой Я»

Задачи:

1. формировать позитивное отношение ребенка к своему «я»;
2. преодолевать психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение;
3. обучать приемам саморегуляции;
4. развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности
5. формировать адекватную установку в отношении преодоления трудностей
6. понимать какие достоинства собственного поведения помогают при общении с окружающими и какие недостатки этому общению мешают.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Здравствуйте те, кто сегодня весел, Здравствуйте те, кто грустит, Здравствуйте те, кто общается с радостью, Здравствуйте те, кто сердит. Все хорошего настроения!!
Разминка **Игра «Волшебная палочка»** Ребята, у меня есть волшебная палочка, которая может совершать чудеса с вашим телом. Психолог дотрагивается палочкой до руки ребенка. Ребенок показывает, какие движения может совершать его рука, например, махать, хватать, крутить, открывать, играть на пианино и т.д. Психолог дотрагивается до других частей тела: плечей, головы, ступней, туловища и т.д.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ **1. «ШАГИ ПРАВДЫ»** *Цель* ♦ способствовать повышению рефлексии детей. Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу – от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным. 2. Рисунок «Автопортрет». Обсуждение рисунков. **3. «Кто в домике живет?»** Цель: способствовать развитию самоуважения детей. Дети «забираются» в домики – для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т. п., а ребенок отвечает на эти вопросы. **4. «ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ»** Цель игры: научить замечать в других и в себе положительные качества для повышения самооценки. Ход игры. Покажите детям очки и расскажите, что они волшебные. Если их надеть, то сразу увидишь в человеке много хорошего, даже то, что он старается не показывать. Примерьте очки и поделитесь, какими вы всех видите красивыми, умными, веселыми! Подойдите к каждому ребенку и скажите о нем хорошее: «Витя хорошо рисует», «У Кати красивая коса», «Олеся знает много

загадок» и т. д. Затем предложите детям примерить очки и рассказать о достоинствах других. Описание качеств у ребят могут повторяться, но желательно помочь им находить новые достоинства в товарищах.
РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ. На этом наше занятие закончилось Вот занятие прошло, До скорого свидания. Всем друзьям и взрослым скажем Дружно: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 11

Тема: «Что такое хорошо и что такое плохо»

Задачи:

1. закрепление знаний о понятиях - «плохие» и «хорошие» поступки, развивать умение анализировать их;
2. воспитание чувства вежливости, доброты, стремление к дружелюбию;
3. развитие у детей понимания таких нравственных качеств как добро-зло, хорошо - плохо;
4. развитие умения правильно оценивать собственное поведение и поведение других;
5. воспитание дружеских взаимоотношений со сверстниками, уважительного отношения к взрослым.

Содержание занятия
ПРИВЕТСТВИЕ. Здравствуйте те, кто сегодня весел, Здравствуйте те, кто грустит, Здравствуйте те, кто общается с радостью, Здравствуйте те, кто сердит. Все хорошего настроения!!
Разминка **Упражнение «Паровозик».** Правую руку положить на левое плечо одновременно делая 10-12 мелких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Упражнение «Поступки» Психолог показывает сюжетные картинки с изображением различных поступков и предлагает одному из детей - водящему - найти картинку с изображением плохого поступка, показать ее остальным участникам и объяснить свой выбор. Затем педагог предлагает водящему найти картинку с изображением хорошего поступка и показать ее. После этого детям предлагается обсудить, как следует поступать в данной ситуации, а затем придумать рассказ-продолжение. 2. Обсуждение рассказа В. Сухомлинский. «Жадный мальчик» Жил на свете очень жадный мальчик. Идет он улицей, видит, продают мороженое. Стал мальчик и думает: «Если бы мне кто-то дал сто порций мороженого – вот было бы хорошо». Подходит к школе. В тихом безлюдном переулке вдруг догоняет его седой-седой дедушка и спрашивает: – Это ты хотел сто порций мороженого? Мальчик удивился. Скрывая замешательство, он сказал:

– Да… Если бы кто дал деньги…
– Не нужно денег, – сказал дедушка. – Вон за той ивой – сто порций мороженого.
Дедушка исчез, как и не было его. Мальчик заглянул за иву и от удивления даже портфель с книжками уронил на землю. Под деревом стоял ящичек с мороженым. Мальчик быстро насчитал сто сверточков, завернутых в серебристую бумагу.
От жадности у мальчика задрожали руки. Он съел одну, другую, третью порцию. Больше есть не мог, у него заболел живот.
– Что же делать? – думает мальчик.
Он вынул из портфеля книги, бросил их под иву. Набил портфель блестящими сверточками. Но они не поместились в портфель. Так жалко было оставлять их, что мальчик заплакал. Сидит возле ивы и плачет.
Съел еще две порции. Поплелся к школе.
Зашел в класс, положил портфель, а мороженое начало таять. Из портфеля потекло молоко.
У мальчика мелькнула мысль: а может быть, отдать мороженое товарищам? Эту мысль отогнала жадность: разве можно отдавать такое добро кому-то?
Сидит мальчик над портфелем, а из него течет. А жадный мальчик думает: неужели такое богатство погибнет?
Пусть подумает над этой сказкой тот, у кого где-то в душе поселился маленький червячок – жадность. Это очень страшный червячок.
Обсуждение.

3. Упражнение «Подарки»
- В конце занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется «Подарки». Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок не забывает говорить «спасибо».

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось.

Колокольчик озорной,
Ты ребят в кружок построй.
Собрались ребята в круг
Слева –друг и справа – друг.
Вместе за руки возьмёмся
В группу дружно мы вернемся.

ЗАНЯТИЕ 11

Тема: «Чувства, эмоции, настроение»

Задачи:
1. закреплять знание правил доброжелательного поведения;
2. формировать внимательное отношение к другим людям;
3. во время игр снимать негативные эмоции детей.
4. формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.

Содержание занятия

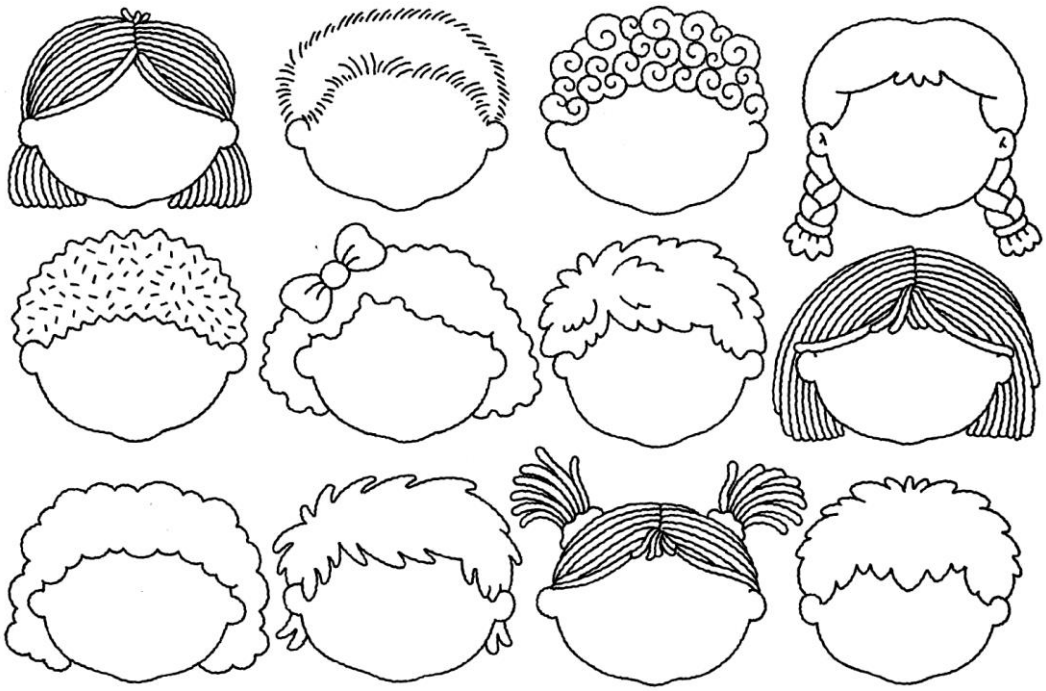
ПРИВЕТСТВИЕ.

Здравствуйте те, кто сегодня весел,
Здравствуйте те, кто грустит,
Здравствуйте те, кто общается с радостью,
Здравствуйте те, кто сердит.

Все хорошего настроения!!
Разминка Упр. «Дружба» Все играли и дружили, и вдруг игру не поделили. Напряглись, взглянули грозно. Лоб нахмурили серьезно Кулачки покрепче сжали, локотки к себе прижали. Все пошли уже в атаку. Вот сейчас начнется драка. /Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание, локти прижаты к туловищу/ П-г: Нет, друзья, не будем драться, кулачки должны разняться. Улыбнулись мы друг другу, как приятно видеть друга.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ **1. Чтение рассказа** В. Осеева КТО НАКАЗАЛ ЕГО? Я обидел товарища. Я толкнул прохожую. Я ударил собаку. Я нагрубил сестре. Все ушли от меня. Я остался один и горько заплакал. — Кто наказал его? — спросила соседка. Детям предлагается попробовать ответить на этот вопрос. Выслушав ответы детей, взрослый просит Антошку прочитать, как закончила этот рассказ В. Осеева: — Он сам наказал себя, — ответила мама. Вопросы по содержанию рассказа: — Как мальчик наказал сам себя? (Он остался один.) — Почему он остался один? (Обижал товарища, грубо вел себя с прохожими, сестрой, причинил боль собаке.) — Что чувствовали те, кого обижал мальчик? (Неприятные чувства, боль, обиду.) — Какие правила доброжелательного поведения нарушил мальчик? Будь внимателен к другому; не обижай товарища; будь приветлив, не груби другим; заботься о животных. — А как мы можем помочь мальчику? Взрослый обращает внимание детей на то, что, если мальчик заплакал, значит, не такой уж он и плохой — ему нужно помочь. — Давайте посоветуем мальчику, как помириться с теми, кого он обижал. Затем закрепляются знания правил доброжелательного поведения по отношению к сверстникам, взрослым, животным и т.д. **2.** Упражнение «Противоречия» Дети встают полукругом напротив психолога. Психолог, поочередно бросая детям мяч, спрашивает, что они любят и почему. После этого психолог таким же образом выясняет, что не любят дети и почему. Затем психолог называет какое-либо плохое с точки зрения детей явление и бросает одному из участников мяч. Ребенку, получившему мяч, нужно найти положительную сторону этого явления. Например: - Плохо, когда идет дождь. - Зато можно надеть сапоги, взять зонтик и ходить по лужам. Или: - Зато все растения получат влагу и отмоются от пыли. И т.п. 3.Упражнение **«Чудо-дерево».** Ведущий просит детей закрыть глаза и представить, что они находятся в волшебной стране, долго бродят по ней и наконец встречаются с Чудо-деревом. У него можно попросить все, что угодно, но взамен ему следует подарить что-

нибудь очень ценное для себя, ведь Чудо-дереву нужно пополнять свои запасы. Далее дети открывают глаза и рассказывают, что ценное они могли бы отдать и что хотелось бы попросить.

4.Рисунок «Портрет группы»



Обсуждение. Какое настроение. Что узнали на занятиях. Что больше всего запомнилось.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ.

На этом наше занятие закончилось
Вот занятие прошло,
До скорого свидания.
Всем друзьям и взрослым скажем
Дружно: «До свидания!»

Приложение 2

Картотека игр

<table>
<tr><th colspan="2">Блок I КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">

1. «УЛИТКА»

Цель: научиться контролировать свои движения. **Содержание:** Психолог встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы —улитки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы улитки и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Педагог следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

У улитки день рожденья
Есть какао и варенье.
Да вот тортик не готов!
Здесь не надо тратить слов.
Гости медленно идут.
И подарки ей несут.
Все идут без остановки.
Но не надо тут сноровки.
Кто придёт позднее всех,
Вот того и ждёт успех!

</td></tr>
<tr><td>

2. «ПУТАНИЦА»

Цель: игра поддерживает групповое единство.

Содержание: Выбирается считалкой водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, так же не разнимая рук у детей.

«МОНЕТКА» игра на сотрудничество

Цель: чувство групповой сплоченности, развивает навыки самоконтроля.

Описание. Сидящие в круге дети передают друг другу монеты. В это время водящий сидит спиной к кругу. Через некоторое время он говорит: «Я иду!». Сидящие в круге сжимают руки в кулаки и вытягивают их в круг. Водящий должен угадать у кого в кулаке монеты.

</td><td>

3. «Хитрая лиса»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, группового единства

Содержание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса - не выдает ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.

</td></tr>
</table>

4. **«ЛИСТОЧЕК ПАДАЕТ»** **Цель:** развивать у детей умение сотрудничать. **Инструкция:** Ведущий поднимает над столом лист бумаги (на расстояние около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого ведущий просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги —дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Ведущий подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.	**7. «СТРОИМ ДОМ»** Взрослый говорит, что сегодня они пришли на стройку. Дом строят две бригады строителей. Они соревнуются, кто первый построит свой дом. Дети делятся на две команды и становятся шеренгами друг напротив друга. В конце каждой шеренги лежит деревянный конструктор. По команде взрослого: «Внимание. Марш!» дети начинают передавать друг другу по цепочке деревянные детали. Тот из детей, кто стоит в начале своей шеренги и успел первым сложить свой дом, приносит команде победу.
8. «Как волк дружить научился». Психолог рассказывает сказку, а дети по ходу рассказа ее инсценируют. «Жил-был злой волк. Он всех кусал, игрушки отнимал. Нравилось ему быть злым. То обругает кого-то, то толкнет и убежит. Надоело это зверям. Хотели они его побить, но мудрый орел сказал: "Давайте лучше уйдем от волка". Ушли звери. Волк сначала обрадовался, а потом загрустил, заскучал. Стал он звать зверей: "Идите ко мне, не буду кусаться, ругаться, драться, а только защищать всех буду". Поверили звери волку и вернулись. Только лиса все равно говорила: "Плохой волк, плохой волк". А тут как раз охотники в лес пришли за лисой охотиться. А волк их отогнал. И тогда и лиса, и все звери как закричат: "Какой волк смелый, какой волк хороший!"».	**9. «Миша рассердился».** Ведущий рассказывает детям о мальчике Мише, который рассердился на кого-то за что-то, и просит детей сначала показать, как будет выглядеть сердитый Миша, сердито произнести Мишины слова: «Отойди от меня», попробовать догадаться, почему же рассердился Миша. Далее обсуждается, было ли рассерженному Мише весело или грустно, можно ли его за что-либо пожалеть. Можно предложить одному из детей «превратиться» в Мишу, а остальным различными способами пожалеть его.
10. «ТРОПИНКА». Цель: Стимуляция образного двигательного представления и воображения, создание положительного эмоционального фона. ***Ход игры***. Дети выстраиваются в затылок и идут в помещении змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. Начали. «Спокойно идем по тропинке… Вокруг кусты, деревья, травка… Птицы поют. Вдруг на пути появились лужи… Одна… Вторая… Снова спокойно идем по тропинке. Перед нами ручей. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идем по тропинке. Появились кочки, прыгаем с кочки на кочку. Раз… Два… Три… Перешли кочки, снова идем спокойно. Перед нами овраг, через него переброшено бревно. Переходим овраг по бревну… Осторожно идем! Ух, наконец перешли, снова идем. Что это? Тропинка вдруг стала липкой и мокрой от раскисшей глины. Еле-еле отдираем ноги от земли… Идем с трудом. Вновь стала хорошая дорога. Идем спокойно. А теперь через тропинку упало дерево. Ветки во все стороны!.. Пролезаем через упавшее дерево. Идем спокойно по тропинке… Хорошо вокруг! Вот и пришли, молодцы!»	**11. «Мама рассердилась».** Психолог говорит детям, что взрослые тоже иногда сердятся, потом сами сильно от этого огорчаются, поэтому им нужно помогать избавляться от «сердиток». Далее один ребенок играет роль мамы, которая рас сердилась. На что она рассердилась, он придумывает сам. Остальные по очереди играют роль ребенка, который пытается «снять сердитки с мамы». В конце игры дети хором проговаривают: «Чтоб сердиться мама перестала, я ей слово доброе сказала, а потом сердечно приласкала». **«УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ?».** Цели: развивать фонематический слух, внимание и слуховую память детей. Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.
12. «ТОЛКАЛКИ» Цель: научить детей контролировать свои движения. **Описание.** Педагог: «Разбейтесь на пары. Встаньте	**13. «ЭСТАФЕТА ДРУЖБЫ». Цель:** снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через

на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: “Стоп”». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.	прикосновение. **Описание.** Дети должны взяться за руки и передавать рукопожатие. Начинает ведущий: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет
14. «ПОПРОСИ ИГРУШКУ **Цель:** обучить детей эффективным способам общения. **Описание.** Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.	15. **«Злая Черная Рука».** Детям рассказывают сказку о Злой Черной Руке, которая била, толкала детей, отнимала игрушки, то есть всем причиняла боль и зло. Дети по очереди садятся на «волшебный стульчик» за ширму и показывают Злую Черную Руку. Далее они обсуждают, как выглядели Черные Руки, и вспоминают ситуации, в которых их руки были похожи на Черные (ситуации драки). В результате обсуждения делается вывод, что Черную Руку никому не хочется иметь. **«Как Злую Черную Руку превратить в Добрую Белую Руку».** По команде ведущего «Злая, злая, злая...» каждый ребенок своей рукой изображает Злую Черную Руку. По команде «Добрая рука» быстро снимают напряжение и изображают добрую и ласковую руку.
16. «ПОМОГИ» игра, воспитывающая сочувствие к другим **Цель:** развитие осознания того, как можно помочь человеку, которому грустно, плохо, понимание того, что конкретно для этого человека можно сделать. **Описание.** Детям зачитываются ситуации, которые дети должны разобрать и что-то посоветовать.	17. **«Кто больше знает обзывалок».** Психолог предлагает вспомнить все известные детям обзывалки и дразнилки. Спрашивает, в каких ситуациях дети обычно дразнят или обзывают друг друга. Делается вывод, что часто обзывалки употребляются как ответные реакции «Ты —...» — <<А ты — ...».
18. «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ» **Цель:** научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. **Содержание:** Скажите детям следующее. "Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д." Чтобы "третья" нога действовала "дружно", ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут "срастись" не только ногами, но спинками, головами и др.	**19. «Встаньте все те, кто**...» Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства. Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ... - любит бегать, - радуется хорошей погоде, - имеет младшую сестру, - любит дарить цветы и т.д. При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры: - Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.
20. «Три подвига мальчика» *Цель* ♦ формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях. Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время	**21. «Почему подрались мальчики»** *Цель* ♦ развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения. Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики показывает

становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим. Ведущий рассказывает историю о мальчике, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на мальчика и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой мальчик сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как мальчик избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.	этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому. На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы. **«Чудо-дерево».** Ведущий просит детей закрыть глаза и представить, что они находятся в волшебной стране, долго бродят по ней и наконец встречаются с Чудо-деревом. У него можно попросить все, что угодно, но взамен ему следует подарить что-нибудь очень ценное для себя, ведь Чудо-дереву нужно пополнять свои запасы. Далее дети открывают глаза и рассказывают, что ценное они могли бы отдать и что хотелось бы попросить.
22. «Я могу защитить…» Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях. Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить…». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить…, потому что…».	**23. «Ваню в садик провожать — надо нам поколдовать».** Один ребенок садится на корточки в центр круга. Остальные обращают к нему свои ладошки и проговаривают: «(Имя ребенка) в садик провожать — надо нам поколдовать». Далее каждый из них сообщает, что наколдовывает этому ребенку: хорошее настроение, справляться с трудностями, добрую воспитательницу, веселого друга и т.п. Такое колдовство повторяется с каждым участником.
24. «РИСУНОК НА СПИНЕ» Цель: развивать кожную чувствительность и способность различать тактильный образ. Дети разбиваются на пары. Один ребёнок встаёт первым, другой — за ним. Игрок, стоящий сзади, рисует указательным пальцем на спине партнёра образ *(домик, солнышко, ёлку, лесенку, цветок, кораблик, снеговика и т. д.).* Партнер должен определить, что нарисовано. Затем дети меняются местами.	**25. «ВОПРОС – ОТВЕТ»** Цель: развивать у детей умение отвечать на вопросы партнёра. Дети стоят в кругу. У одного из них в руках мяч. Произнеся реплику-вопрос, игрок бросает мяч партнёру. Партнёр, поймав мяч, отвечает на вопрос и перебрасывает его другому игроку, при этом задаёт собственный вопрос и т. д. *(“Какое у тебя настроение?” - “Радостное”. “Где ты был в воскресенье?” - “Ходил с папой в гости”. “Какую игру ты любишь?” -“Ловишки” и т. д.).*

Блок III. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

1. «СКАЛОЛАЗ» • *Ребенку:* «Представь, что ты – скалолаз, а эта стена – отвесная скала, по которой тебе нужно перебраться на другую сторону обрыва. Чтобы не сорваться со скалы, скалолаз должен держаться за нее четырьмя точками (руки и ноги касаются стены). При перемещении можно отрывать только одну точку (конечность). Если скалолаз отрывает сразу две точки, то значит, что он сорвался. Попробуй пройти вдоль скалы и ни разу не сорваться».

Если ребенку трудно пройти весь путь «не срываясь», можно сказать, что у него (на всякий случай) есть 5 страховок («запасных жизней»), но если он все их израсходует, то не сможет перебраться на другую сторону обрыва. Когда ребенок идет вдоль стены (скалы), проговаривайте (озвучивайте) каждый его шаг вслух, это поможет сократить количество ошибок и активизирует внимание ребенка на своих действиях. Затем попросите ребенка самому озвучивать каждый свой шаг, проговаривая программу действий – это будет способствовать формированию функции планирования и контроля над своими действиями. Если же упражнение получается хорошо, то усложните задачу, введя ограничение по времени. Например, сообщите ребенку, что через 10 секунд будет сход снежной лавины и пройти этот отрезок пути нужно как можно быстрее, но не срываясь.

2. **«Цвета эмоций».**

Раскрашивание ребенком образов или предметов, обозначающих полярные понятия

Цель: развивать умение соотносить цветовую гамму с образом, его эмоциональным состоянием, особенностями.

Педагог предлагает раскрасить:

— доброго волшебника

— сказочную птицу доброго волшебника
— волшебный ковер доброго волшебника
— дерево, уснув под которым увидишь добрые, веселые сны и т. д.
— злого колдуна
— сказочную птицу злого колдуна
— волшебный ковер злого колдуна
— дерево, уснув под которым увидишь только страшные сны
Примечание. Все образы заранее нарисованы

3.«СЛОВА»

Цель: помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Содержание: Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например, «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т. п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т. п.

4. «Покажи чувства руками»

Цель: способствовать развитию спонтанности детей;развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Содержание: Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т. п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

5. «ВЕРЕТЕНО»

Цель игры: развитие способности к волевому управлению своим поведением.

Содержание: Играющие делятся на две. группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись, быстрее.

6. «ЧАША ДОБРОТЫ»

Цель: снижение напряжения, агрессивности.

Содержание: сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

7.«Цап!»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля

Содержание: Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:

Кто под крышей? Кошки, мышки, Зайцы и зайчишки. Папа, мама, кошка: цап! Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.

8. «МАСКА»

Цель: развитие мышечного контроля, снижение импульсивности.

Содержание: Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

9.«РУКИ ЗНАКОМЯТСЯ. РУКИ ССОРЯТСЯ. РУКИ МИРЯТСЯ»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Содержание: Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь

получше узнать своего соседа. Опустите руки»
- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.
- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

10. «МОЙ ХОРОШИЙ ПОСТУПОК» **Цель:** воспитание чувств сопереживания и чуткости. **I вариант.** Каждый по очереди рассказывает о своем хорошем поступке. **II вариант.** Зачитывается история о хорошем поступке. Затем распределяются роли и проигрывается прочитанная ситуация, затем участники группы подходят к имениннику, жмут ему руку и, глядя в глаза, говорят: «Молодец!»	**5. «Простучи обиду на барабане»** Детям предлагается придумать (пофантазировать), что они на кого-то из присутствующих обиделись. Когда «обидевшийся» «простучит» обиду на барабане, дети начинают угадывать, на кого он обиделся. Разрешение чувствовать обиду или быть «загаданным» доставляет им удовольствие, заставляет их громко смеяться. В конце концов дети доходят до загаданного.
12.Упражнение «Волшебники». ***Цель***: Развивать творческое воображение, самостоятельность, активность в поисках способов изображения образа. ***Материал***. Два изображения фигур «волшебников» для каждого ребенка, цветные карандаши или фломастеры. ***Ход упражнения***. Взрослый предлагает детям две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Их задача – дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброго», а другого в «злого» волшебника. Для девочек можно заменить «волшебников» на «волшебниц». Затем детям предлагается самим нарисовать «доброго» и «злого» волшебников. По окончании работы целесообразно сделать выставку рисунков и оценить, чей волшебник лучше.	**13. «Три задания».** Детям предлагается пред ставить, что им нужно пройти сложное испытание и выполнить три задания: трудное, скучное, не получающееся. И тот, кто сейчас выполнит эти задания, преодолеет три горы сегодня, тот обязательно сможет преодолеть их и в будущем. Гора «Трудно». Детям предлагается ловить палочку локтями, ногами, ступнями и т.п. Гора «Скучно». Детям предлагается скучное задание: в течение 2 — 3 минут внимательно рассматривать маленький мячик, не отводить от него взгляд. Гора «Неудача». Детям предлагается выполнить задание из теста Керна-Йирасека — перерисовать слова, написанные прописными буквами: **«Я преодолел эти горы».** Дети рисуют свой путь через три сказочные горы и обязательно себя, попавшего в страну Знаний.
14. «МОСТИК» **Цель:** снятие нерешительности, скованности, стимуляция положительных эмоций. **Материалы:** обычная школьная линейка около 20 см или незаточенный карандаш. **Описание.** Взрослый показывает детям линейку и говорит, что это не линейка, а мост дружбы и его надо удержать лбами. Линейку надо удерживать не меньше 5-10 секунд и при этом разговаривать.	**15. «Я люблю свою семью, потому что...»** Один ребенок (водящий) загадывает, почему он любит свою семью. Остальным нужно догадаться, почему любит свою семью водящий. **Нарисуем свою семью в виде цветов».** Детям предлагается представить, что волшебник превратил всю их семью в цветы и поместил их на одной полянке, а затем нарисовать эту волшебную полянку, не забыв при этом самого себя.
16. «ДВА БАРАНА» **Цель**: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. **Описание.** Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше.	17. «**Ролевое проигрывание ситуаций»**. Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных " средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания. Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь: 1) плачущему ребенку, он потерял мячик; 2) мама пришла с работы, она очень устала; 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;

Можно издавать звуки «Бе-е-е». ***Примечание.*** *Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.*	4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку; 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию... Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.
18. «В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ» **Цель:** Развитие чувства эмпатии, взаимопонимания взрослого и ребенка. **Описание.** Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют её на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться. Ребенок сопровождает рисунок описанием своих похождений «в сказке». Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя…?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился бы здесь…?».	**19. «УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ!»** **Цель:** выражение негативных эмоций приемлемым способом, снятие психоэмоционального напряжения. **Материалы:** несколько подушек, успокаивающая музыка. **Описание.** 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 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.
20. «Сделаем по кругу друг другу подарок» Цель: развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии. Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: "Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен." Подарок можно описать словами или показать жестами.	**21. «СОРОКОНОЖКА» - игра на сотрудничество с другими** развитие групповой сплоченности, умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения. **Описание.** Несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впередистоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.
22. «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ» **Цель:** развитие эмоциональной сферы. **Описание.** Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках? После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в такое состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? В каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь ещё? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. *Через 2-3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2-3 недели или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы*	**23. «ПОРТРЕТ САМОГО ЛУЧШЕГО ДРУГА»** Цель: развитие навыков анализа и самоанализа. Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа: - Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести? В ходе общего обсуждений формулируются правила общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например: - Помогай друзьям. - Делись с ними, учись играть и заниматься вместе. - Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.

испытывать как можно больше положительных эмоций? »	- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно. - Не завидуй. - Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись. - Спокойно принимай советы и помощь других ребят. - Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему. - Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.
24. «КОПИЛКА ДОБРЫХ ДЕЛ» Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если ребенок затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом совершать что-то хорошее.	**25. «ЗЕРКАЛО»** Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - зеркала, другая - дети. Дети ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.
26. «На что похоже настроение?» Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.	**27. «Лабиринт»** Цель: тренирует умение соотносить действия с партнером, формирует доверие и сплоченность. Ход: Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель строит на полу запутанный «лабиринт» с узкими переходами. Затем говорит детям: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись лицом друг к другу. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери лабиринта захлопнутся, и игра остановится». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет спиной, повернувшись лицом к партнеру.
28. «РАЗГОВОР С РУКАМИ» Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал, провинился, можно предложить ему игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2 - 3 дней (сегодняшнего вечера, а в случае гиперактивного ребенка еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошее: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.	**29. «ВСЕ НАОБОРОТ»** Эта игра наверняка понравится маленьким упрямцам, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п. Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуется не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту

	игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы, например, ведущий скажет "теплый", игрок тут же должен ответить "холодный" (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать - стоять, сухой - мокрый, добро - зло, быстро - медленно, много - мало и т. д.).
30. Игра «Вежливый мостик» Представьте, что перед нами река. Нам надо перейти на другой берег? Как? (по мостику). Хорошо, но наш мостик необычный. Чтобы по нему пройти, надо назвать волшебное слово. Понятно? Сейчас вы по очереди будете называть волшебное слово, и переходить на другой берег.	31. **«Морские волны»** Развитие эмоционально-коммуникативной сферы Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения. Ход игры: по сигналу педагога "Штиль" все дети в группе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие за первыми столами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми столами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".
32. «Повтори эмоцию» Цель: закрепление техники выразительных движений и выражение эмоций. Содержание: Каждому вытягивает карточку с эмоцией, и её необходимо повторить так, чтобы остальные её узнали. Цель: наработка умения анализировать свое эмоциональное состояние и предполагать причины его возникновения. Со словами «Кубик, кубик, покрутись, настроеньем повернись» дети по очереди крутят кубик в руках, чтобы найти то настроение, которое подходит каждому ребенку, показать его всем и сказать -Я сегодня ... (веселый, спокойный, удивленный), потому что.. .(высказать причины того или иного настроения).	**33. «Вежливая просьба»** Я буду давать вам различные задания, а вы должны будете их выполнять, но только если я скажу «пожалуйста». Если я не скажу Волшебное слово, вы ничего не делаете. Поднимите правую руку, пожалуйста и т.д. Присядьте – Встаньте- Попрыгайте- Улыбнитесь- Покружитесь- Похлопайте в ладоши - Поднимите левую руку- Встаньте на одну ногу- Разведите руки в стороны. * Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.
Блок III. ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ	
1. «УМЕЮ - НЕ УМЕЮ» **Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства. **Оборудование***:* мяч. **Содержание:** Ведущий бросает мяч и произносит:	**2. «КРЫЛЬЯ».** Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают свои

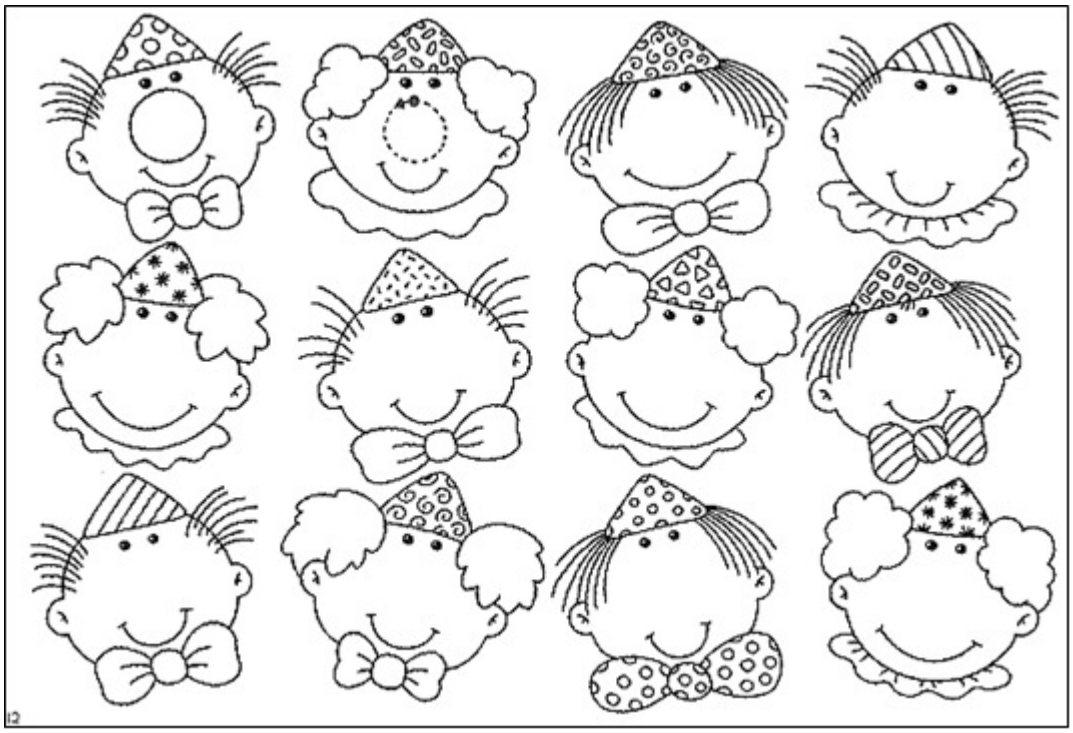
«Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например, «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».	фантазии группе.
3. «Герой и его подвиг». Ведущий спрашивает детей, кто такой герой, кого можно назвать героем, какие подвиги совершают герои. Затем дети играют в героев. Один из детей идет спасать детский сад от злого волшебника. Для этого он сначала сражается со злым говорящим лесом, со злой горой, потом побеждает и самого волшебника (ведущий помогает проиграть ситуацию подвига). После этого на роль героя выбираются другие дети. **«Рисунок героя».** Ведущий обсуждает с детьми, кого можно считать героем. Затем дети рисуют портрет человека, который, по их мнению, является героем.	**4. «СКАЖИ ДОБРЫЕ СЛОВА»** Цель: способствовать повышению самооценки детей. Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —… (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.
5. «НЕОКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ» **Цель:** формирование уверенности в себе, снятие тревожности. **Описание.** Детям предлагаются предложения, которые нужно закончить: «Я люблю…», «Меня любят…», «Я не боюсь…», «Я верю…», «В меня верят…», «Обо мне заботятся…»	**6. «СМЕНА РИТМОВ»** для тревожных детей игра на формирование уверенности в себе и чувства доверия **Описание.** Если психолог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.
7. «Один день из жизни плохого-хорошего мальчика (девочки)» *Цели:* содействовать проявлению истинных чувств детей; предоставить детям возможность получения опыта «плохого ребенка». Выбирается ребенок на роль водящего. Он должен изобразить один день из жизни плохого мальчика (девочки): он спит (ложится на стулья), просыпается, идет в садик/школу, возвращается, играет, ложится спать и т. п. Ведущий и остальные участники при этом помогают наполнить каждый временной отрезок своим содержанием, играют роли плохих мамы, учительницы, папы и т. п. (по необходимости), стимулируя при этом проявление агрессии со стороны ребенка (осуждают его, наказывают и т. п.). После того как ситуация проиграна, тот же ребенок изображает один день из жизни хорошего мальчика (девочки), соответственно остальные дети подыгрывают ему, изображая любящих его маму, папу и т. п.	**8. «КОНКУРС ХВАСТУНОВ»** Цель ♦ способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств. Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я – красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего. . **«Я могу!»** Цель: способствовать развитию самоуважения детей. Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например, «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.
9. «ИНТЕРВЬЮ» *Цель:* способствовать повышению самооценки детей. Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или	**10. «ЧТО Я ЛЮБЛЮ?»** *Цель:* содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе. Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать…»

журнала» и берет у ребенка интервью, в котором расспрашивает его о работе, семье, детях и т. п.	
11. «РИСУНОК ИМЕНИ» *Цель:* содействовать повышению самоуважения детей. Взрослый просит детей представить, что они уже выросли и стали кто-то известным мореплавателем, кто-то врачом, может быть, знаменитым ученым или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть на писано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Каждый из детей с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво свое имя и рисует задуманное. (Если дети не умеют писать, им помогает взрослый.)	**12. «ПЛАНЕТЫ»** *Цель:* предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля. Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким – они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера – планеты – и просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т. п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать, и т. п.
13. «Я - РАЗНЫЙ» Для проведения данной игры потребуется лист бумаги, разделенный на три части, цветные карандаши. Предложите ребенку нарисовать себя в трех рисунках: какой он был раньше, какой он сейчас и каким бы он хотел стать (какой он будет). После рисования можно обсудить рисунки: в чем их разница, что необходимо, чтобы стать таким, каким хочется, что для этого нужно.	**14. «ШАГИ ПРАВДЫ»** *Цель* ♦ способствовать повышению рефлексии детей. Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу – от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.
15. «КНИГА МОИХ ПОДВИГОВ» *Цель:* содействовать повышению самооценки детей. Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.	**16. «Царевна Несмеяна» (или «Грустный принц»)** Цель: повышения самооценки, помощи застенчивым детям. Взрослый рассказывает сказку про царевну Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к царевне Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку царевны. Затем дети меняются ролями.
17. «ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ» Цель игры: научить замечать в других и в себе положительные качества для повышения самооценки. Рекомендуемый возраст детей: от 5-ти лет	**18. «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?»** **Цель*:*** учить детей распознавать различные эмоциональные состояния, развивать эмпатию. **Описание игры**: педагог выставляет портреты детей с различными выражениями

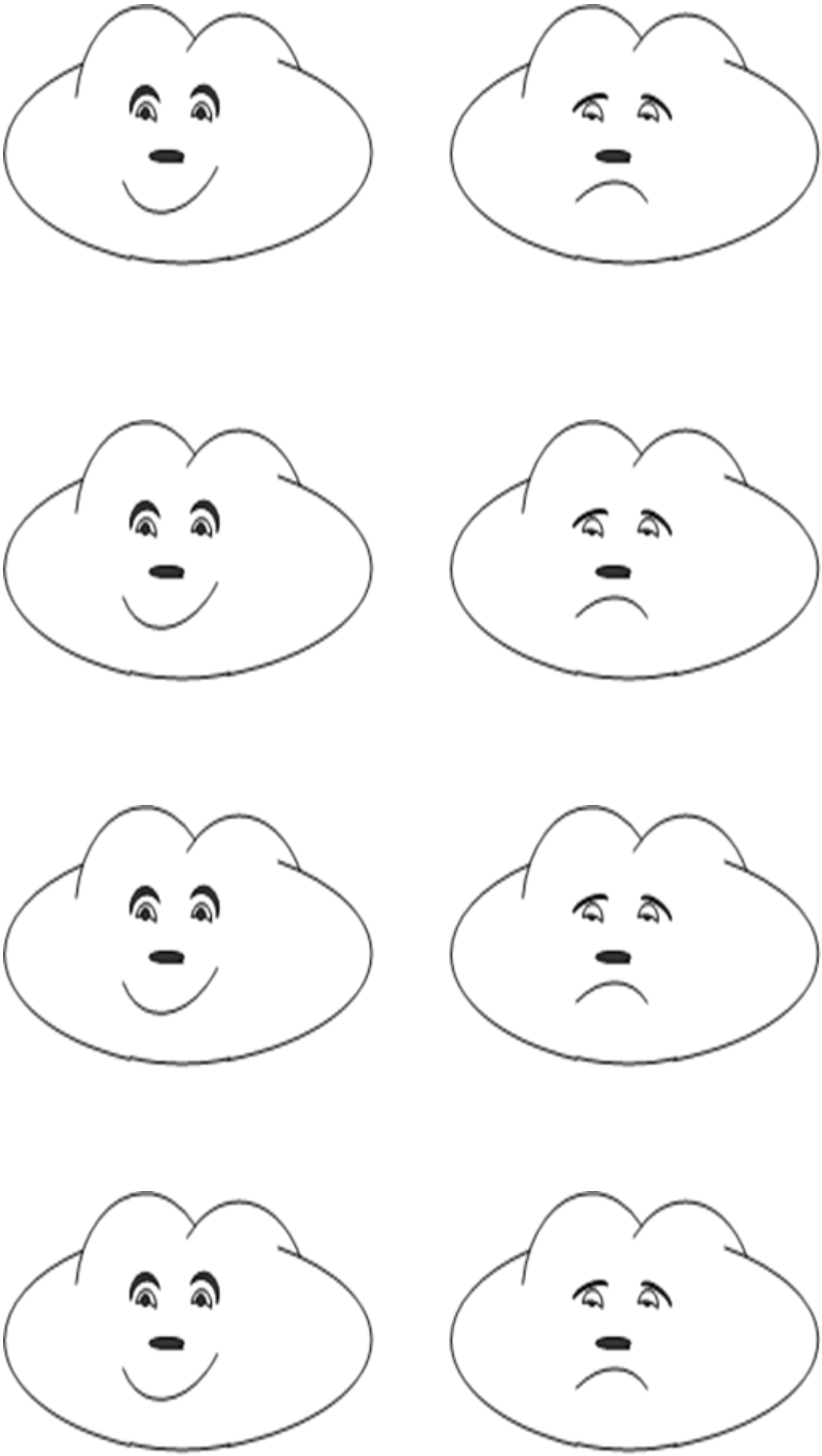
Ход игры. Покажите детям очки и расскажите, что они волшебные. Если их надеть, то сразу увидишь в человеке много хорошего, даже то, что он старается не показывать. Примерьте очки и поделитесь, какими вы всех видите красивыми, умными, веселыми! Подойдите к каждому ребенку и скажите о нем хорошее: «Витя хорошо рисует», «У Кати красивая коса», «Олеся знает много загадок» и т. д. Затем предложите детям примерить очки и рассказать о достоинствах других. Описание качеств у ребят могут повторяться, но желательно помочь им находить новые достоинства в товарищах.	эмоциональных состояний, чувств. Участники игры поочередно выбирают любое состояние, называют его и придумывают причину, по которой оно возникло: «Однажды я очень сильно, » потому что… » Например, «Однажды я очень сильно обиделся, потому что мой друг..»
19.«ПУТЕШЕСТВИЕ НА КОРАБЛЕ» «Ребята представьте, что мы все с вами оказались на судне корабля, плывем путешествовать в неизведанные страны. Каждый из вас сейчас, назовем свое имя и немного расскажет о себе».	**20. «КНИГА МОИХ ПОДВИГОВ»** *Цель*: содействовать повышению самооценки детей. Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.
22. **«ХОР ЗВЕРЕЙ»** Дети встают полукругом напротив психолога. Психолог раздает детям картинки с изображением животных и говорит: - Давайте покажем выступление звериного хора. Посмотрите, какое животное изображено на вашей картинке. Вспомните, какие звуки оно издает... А теперь начнем наш концерт. Я буду дирижировать. Издавать звуки будет тот певец, на которого я покажу. Закончить упражнение можно «хоровым пением». **Примечание.** Упражнение можно усложнить следующим образом: если «дирижер» поднял руку вверх, то «петь» надо громко, если опустил вниз - тихо.	23. «**ЗАКРЫТАЯ ДВЕРЬ»** Психолог раздает детям части предметных картинок и предлагает по ним найти себе пару. Дети садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника. Психолог говорит: - Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь... Кто из вас будет «дверью» ?.. Держите свои ладошки очень крепко! А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!.. Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения психолог выясняет у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.
24. «Дерево» Психолог говорит: - Лежало в земле маленькое семечко (дети сидят на корточках, обхватив руками колени). Земля пропиталась водой, и семечко стало набухать (медленно разводят руки в стороны, распрямляют спину). Вот оно лопнуло, и появился маленький росток (складывают ладошки вместе, поднимают их вверх). Росток пробил землю (вытягивают руки со сложенными вместе ладошками вверх) и начал расти, устремляясь к солнцу (встают, высоко подняв руки со сложенными вместе ладошками). Выросло большое дерево (тянутся) с сильными корнями, крепким стволом (напрягают ноги и туловище), расправило свои ветки (разводят руки в стороны). Распустились на ветках почки	25. Упражнение «ОДНАЖДЫ...» Все садятся в круг на ковер. Психолог говорит: - Однажды один мальчик сказал: «Как страшно!» Как вы думаете, чего боялся мальчик?.. Однажды мальчик проснулся и сказал маме: «Я видел очень плохой сон». Расскажите, какой сон увидел мальчик. Дети высказывают свои предположения. Психолог спрашивает: - А вам когда-нибудь снились страшные сны?.. Вы боитесь чего-нибудь?.. Дети по желанию рассказывают о своих страхах.

(растопыривают пальцы). Вдруг налетел сильный ветер, дерево согнулось (нагибаются, свесив вниз руки). Но вот вновь выглянуло солнце, дерево расправило свои ветви и потянулось вверх, к солнышку (распрямляют спину, поднимают руки, встают на носочки, тянутся вверх). **Примечание.** При первом проведении упражнения дети повторяют движения за психологом. Далее психолог только следит за процессом напряжения и расслабления.	**Примечание.** Высказывания детей могут быть использованы для выявления у них страхов.

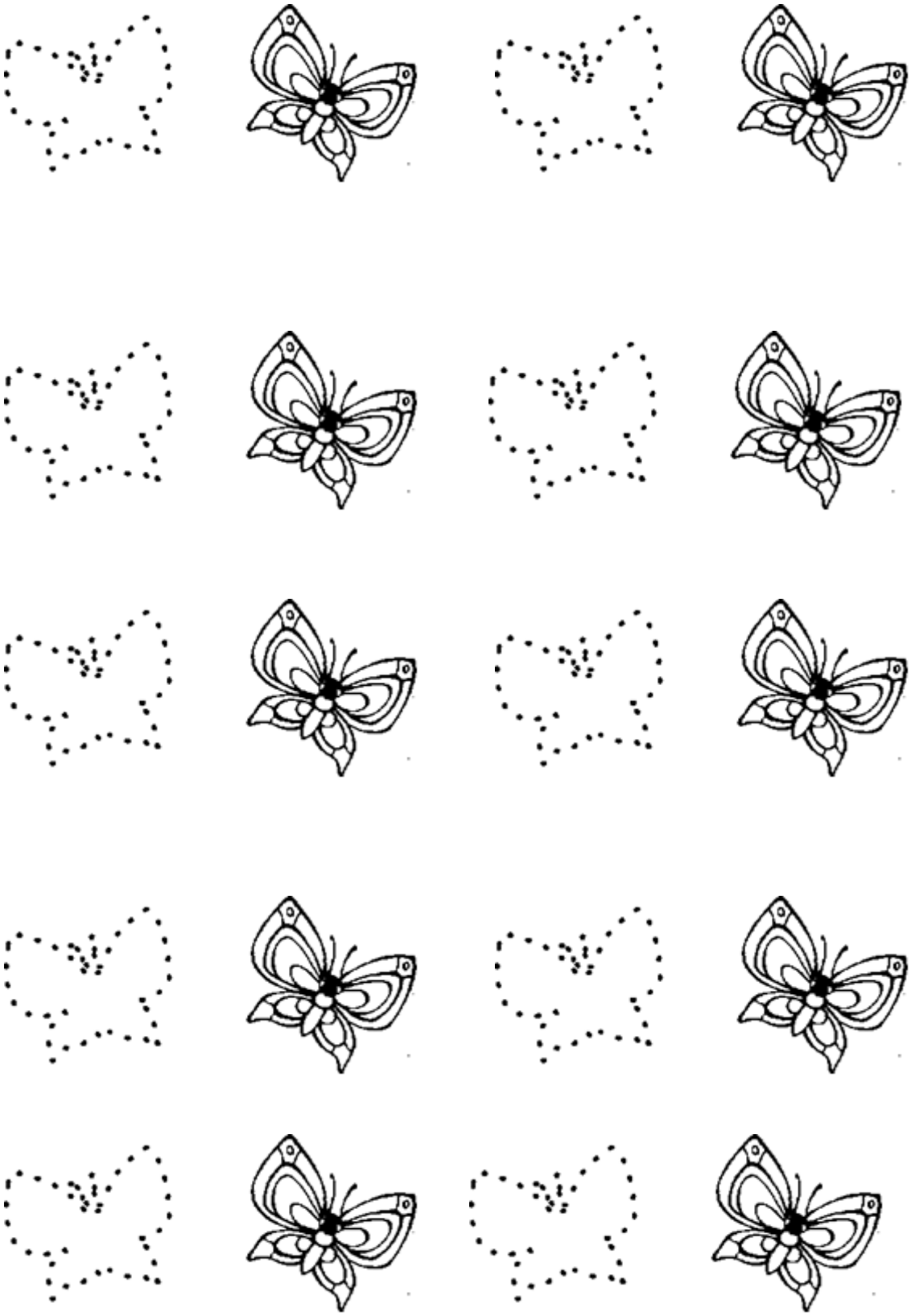
К занятию № 3



К занятию № 4



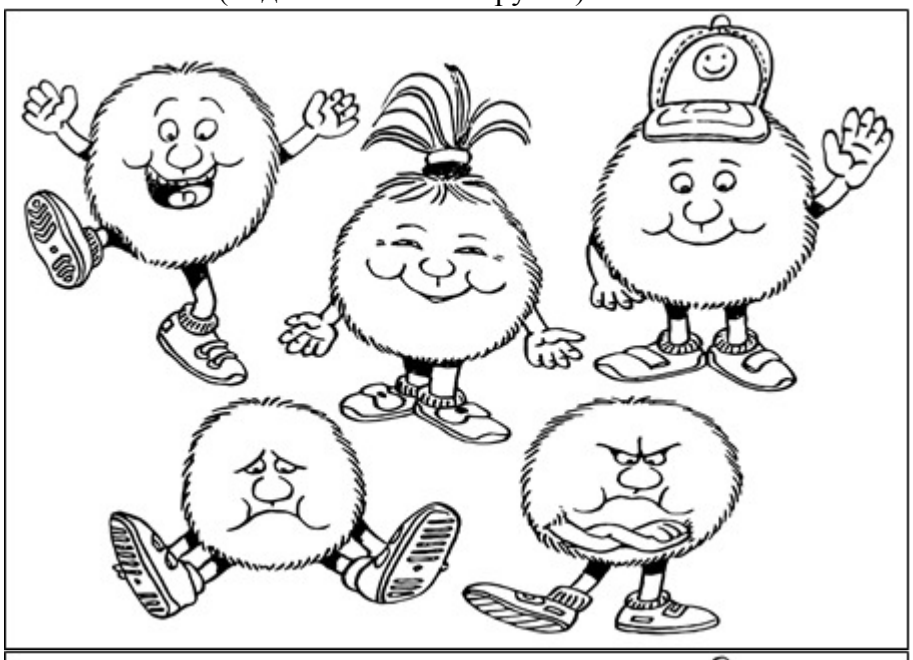
К занятию № 6

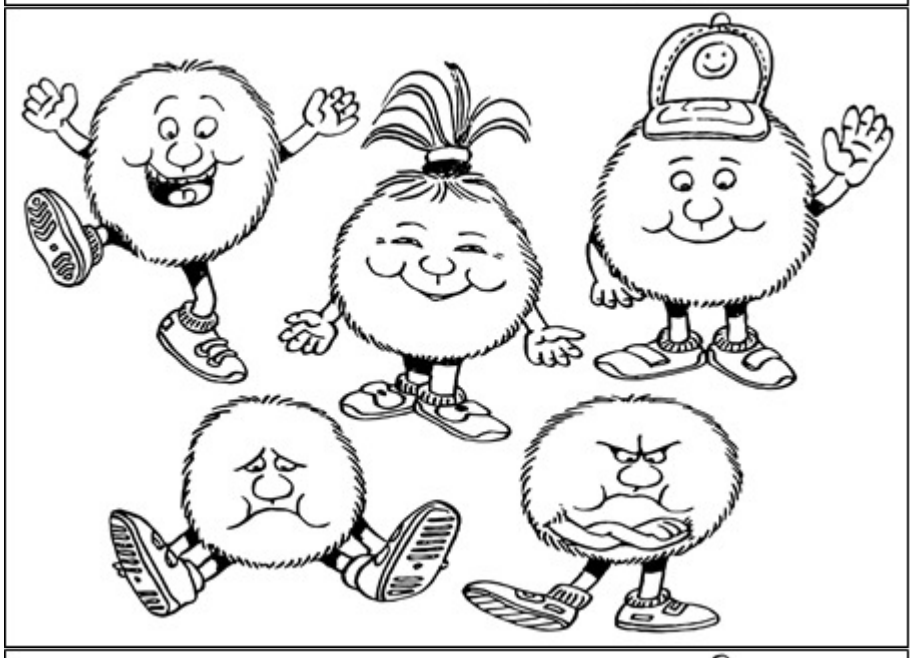


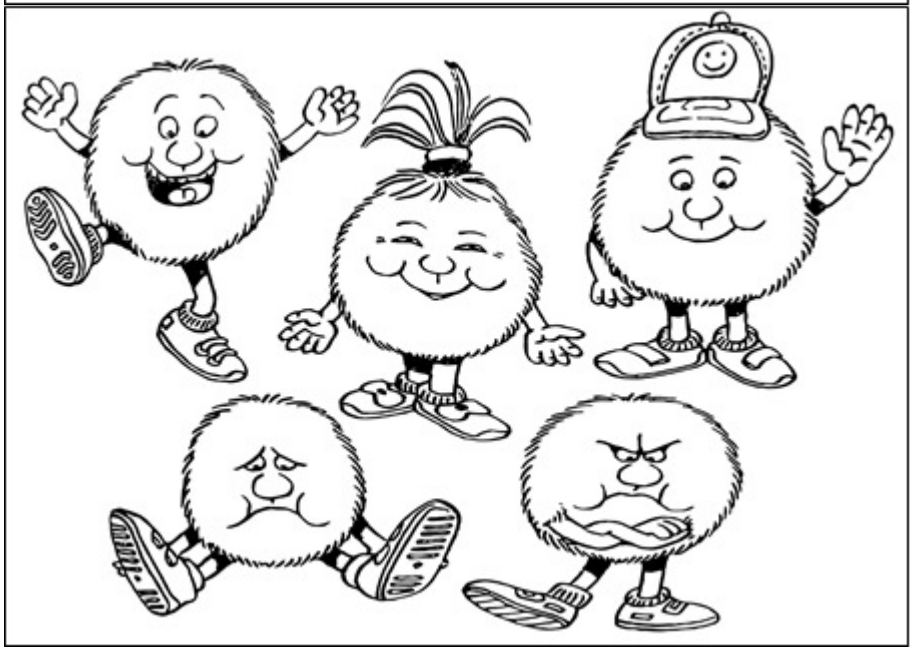
К занятию № 7

СПОКОЙСТВИЕ
РАДОСТЬ
ВЕСЕЛЬЕ
ГРУСТЬ
ЗЛОСТЬ
ГНЕВ, ЯРОСТЬ
ОБИДА
УДИВЛЕНИЕ
ИСПУГ
СМУЩЕНИЕ, СТЫД

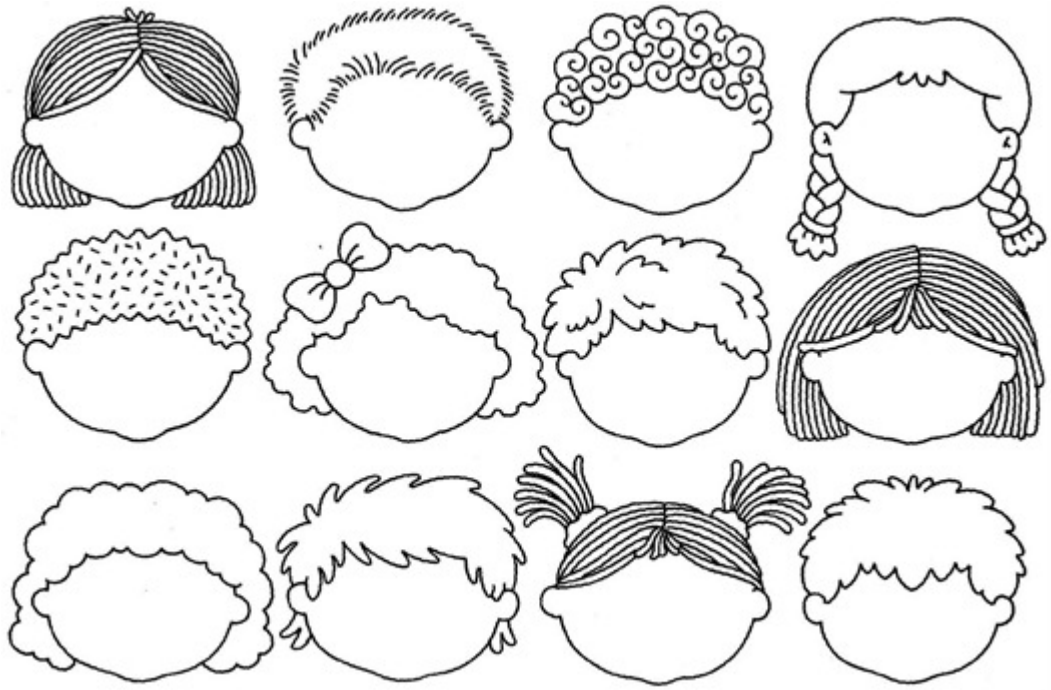
К занятию № 3 (подготовительная группа)

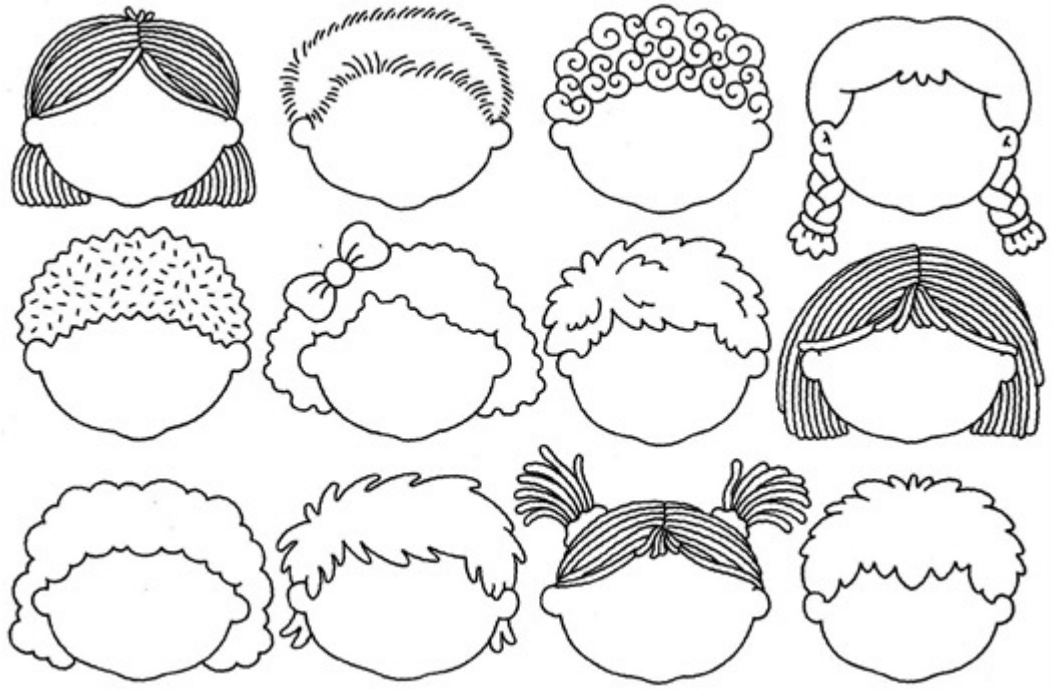






К занятию № 11





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075091

Владелец Исакова Оксана Евгеньевна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026