

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Подстепки муниципального района Ставропольский Самарской области
Структурное подразделение «Детский сад «Золотой ключик»

ПРИНЯТ решением педагогического совета СП «Детский сад «Золотой ключик» Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ: Руководитель СП «Детский сад «Золотой ключик» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Подстепки муниципального района Ставропольский Самарской области _____Ледяева В.Н. « » 20 г.
--	---

Программа социально – эмоционального развития детей 5-6 лет
«В мире чувств и эмоций»

Автор:
педагог – психолог Шикина светлана Леонидовна

Подстепки, 2024

РЕЦЕНЗИЯ

на профилактическую психолого-педагогическую программу
социально-эмоционального развития детей 5-6 лет
«В мире чувств и эмоций»
педагога-психолога ГБОУ СОШ села Подстепки муниципального района
Ставропольский Самарской области. СПДС «Золотой ключик»
С.Л. Шикиной

Сегодня, когда все в мире изменяется в ускоренном темпе, когда цифровые технологии и виртуальное общение оказывают значительное влияние на психическое развитие и психическое состояние людей, особенно остро встает вопрос о профилактике социально-эмоциональных нарушений, уже начиная с дошкольного детства. Дошкольник сам по себе эмоционален, но еще не обладает умениями регулирования и управления собственными эмоциями, а также испытывает сложности при считывании эмоций и состояний других людей: как взрослых, так и детей. Поэтому появление психолого-педагогических программ профилактического характера в данном направлении является обоснованным.

Профилактическая психолого-педагогическая программа социально-эмоционального развития детей 5-6 лет «В мире чувств и эмоций» составителя С.Л. Шикиной является примером одной из таких программ.

В основу программы положены идеи развития эмоциональной сферы, вербализации переживаний, расширения круга осознаваемых эмоций и проживания их через искусство.

Предлагаемая программа имеет блочный тип построения, каждый блок связан друг с другом.

Изложенные составителем научные, методологические и методические основания программы позволяют понять методологическую основу социально-эмоционального развития и применяемых в его ходе форм и методов взаимодействия с детьми. А практический материал позволит педагогам-психологам, работающим с детьми 5-6-летнего возраста сделать первый шаг в решении задачи снижения рисков в развитии каждого ребенка.

Рецензируемая программа может быть использована в работе педагогов-психологов, работающих с детьми 5-6 лет.

Рецензент:

заместитель директора по развитию
и инновациям в образовании АНО ДО «Планета
детства «Лада», к.п.н.



Н.А. Матуняк

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональная сфера ребенка – сложное понятие, которое включает в себя не только настроение ребенка, но и его эмоциональные состояния. У детей эмоции носят непосредственный характер и проявляются очень наглядно и активно: во взгляде, мимике и жестах. По мнению А.Н.Леонтьева, эмоции выполняют роль сигналов, то есть несут информацию о событиях жизни. Положительные эмоции напрямую связаны с выполнением желаний и потребностей, а отрицательные – с неудовлетворением.

Психика детей неустойчива и легко уязвима, а современный темп жизни и эмоциональная неустойчивость создают дополнительную нагрузку на восприимчивую к воздействию внешнего мира личность ребенка. М.В. Ермолаева и И.Г.Ерофеева считают «Эмоциональные процессы являются той сферой психологического бытия ребенка, которая заряжает и регулирует все остальные функции, такие как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др. Эмоциональные образы и эмоциональный контроль являются целью и продуктом воспитания».

Развивать эмоциональную сферу ребенка, научить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их должны педагоги – психологи, специалисты сада, воспитатели, родители.

Предлагаемая программа дает возможность детям познакомиться с основными эмоциями. На занятиях дети переживают эмоциональные состояния, озвучивают свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с литературой, живописью, музыкой. Ценность этих занятий в том, что у детей расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают глубже понимать себя и других, у них чаще возникает эмпатия по отношению к сверстникам.

Актуальность программы. Необходимо признать, что современные дети испытывают некоторые трудности при организации совместной деятельности и взаимодействии со сверстниками. Многие дети не умеют по собственной инициативе обратиться к другому человеку, порой даже

стесняются ответить, если к ним обращается кто-либо. Они не могут поддержать и развить установившийся контакт, адекватно выражать свою симпатию, сопереживание, поэтому часто конфликтуют или замыкаются в одиночестве. Трудности социально -эмоционального развития выражаются в:

- недостаточности внимания к другому человеку, направленности на познание его чувств, состояний, действий, намерений;
- недостаточности овладения основами психоэмоциональной саморегуляции.

Поэтому **цель** программы была определена следующая:

-формировать осознание собственной самооценности (индивидуальности), способности проявлять, распознавать и принимать эмоциональное состояние других через общение (сотрудничество).

А основными задачами программы были определены:

1. формирование осознания собственной ценности, уникальности, умение принимать себя таким, какой есть, развитие адекватную самооценку;
2. формирование эмоциональной произвольности, эмпатии, умение понимать и выражать социально приемлемым способом свои чувства, желания, мнения;
3. формирование навыка совместной бесконфликтной деятельности, общения.

Адресат: дети старшего дошкольного возраста

Продолжительность курса: 8 часов 20 минут (20 занятий по 25 минут, периодичностью 1 раз в неделю).

Принципы построения программы и ее реализации в работе с детьми:

- Принцип всестороннего развития;
- Принцип сотрудничества (сотворчества);
- Принцип доступности;
- Принцип индивидуализации;

- Принцип наглядности;
- Принцип сознательности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип заинтересованности.

В соответствии с поставленными задачами программа включает **три блока**:

1. Кто я? Какой я?
2. Мир эмоций и чувств.
3. Я в стране друзей.

Задачи каждого блока программы сводятся к следующему:

Блок 1: «Кто я? Какой я?»:

Задачи:

- воспитать у детей интерес к собственной личности,
- сформировать позитивные отношения ребёнка к самому себе (элементы самопринятия);
- развить умение выделять в себе разнообразные качества, содержащие как свои индивидуальные особенности, так и общие черты, объединяющие его с другими;
- сформировать адекватную самооценку;

Блок 2: «Мир эмоций и чувств»:

Задачи:

- познакомить с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку и расширить представления о них;
- создать благоприятные условия для проживания и реагирования чувств;
- развить способность адекватно, социально приемлемым способом выражать своё эмоциональное состояние;

- развить способность распознавать и принимать эмоциональное состояние других людей, сопереживать им и реагировать на них адекватными социально-приемлемыми действиями.

Блок 3: «Я в стране друзей»:

Задачи:

- сформировать у детей представление о возможности переживать положительные эмоциональные состояния от общения с другими детьми и о необходимости сотрудничать, развивать потребность в общении;
- воспитать дружелюбие, сформировать умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку;
- сформировать у детей ряд понятий: «друг», «дружба» «дружелюбие», «враждебность»;
- развить у детей навыки конструктивного общения в различных жизненных ситуациях взаимодействия с окружающими
- научить видеть, понимать, принимать и оценивать чувства и поступки себя и других, мотивировать, объяснять свои суждения;
- научить формулировать суть конфликта, умение видеть возможные пути его разрешения;

В соответствии с поставленными задачами занятия строятся в интересной, занимательной для детей форме. В содержании занятий использованы игры, упражнения, разработки, имеющиеся в отечественной литературе (М.И. Чистякова, Н.Л. Кряжева, Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина и др).

В качестве основных *методов и приёмов* используются:

- игротерапия: игры и упражнения на эмоции и эмоциональный контакт, коммуникативные игры, дидактические игры
- арттерапия: рисование, ритмопластика, музыкально – ритмические движения

- психогимнастика: этюды, пантомимика, мимика
- телесно – ориентированные методы
- имитационные игры;
- нейроигры;
- чтение и обсуждение художественных произведений,
- сказкотерапия;
- обыгрывание конфликтных ситуаций и выхода из них;

Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы:

- *материально – техническая оснащенность:* небольшое помещение для проведения групповых занятий, столы, стулья, канцелярские принадлежности, аудиотехника, ковер.
- *требования к ведущим:* специалисты (педагог – психолог, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель) должны быть знакомы с технологиями: «Психогимнастика» М.И. Чистяковой, нейрогимнастика по Н.А.Бернштейну, основам арттерапии, наличие опыта работы с данной целевой аудиторией.

В соответствии с задачами программы и опираясь на ***параметры эмоционального развития дошкольника по Л.П.Стрелковой:***

1. адекватная реакция на различные явления окружающей среды;
2. дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;
3. широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживаний;
4. адекватные проявления эмоциональных состояний в коммуникативной сфере.

были определены ***методики для промежуточной и итоговой диагностики эффективности работы*** по данной программе:

1. Методика «Паровозик» С.В. Велиева

2. Цветовой тест М.Люшер
3. Графическая методика «Кактус» М.А. Панфилова
4. Методика изучения особенностей восприятия и понимания дошкольником эмоционального состояния изображенного человека
А.М.Щетинина
5. Методика «Два дома» И.Вандвиг, П.Экблад

Промежуточный результат:

- Сформированные навыки распознавания своего и чужого эмоционального состояния;
- Сформированные навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний;
- Сформированное чувство принадлежности к группе.

Апробация программы происходила на базе ГБОУ СОШ структурного подразделения «Детский сад «Золотой ключик» села Подстепки.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель СП «Детский сад «Золотой ключик»
_____ /Ледяева В.Н./

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
психопрофилактической программы
социально -эмоционального развития детей 5-6 лет
«В мире чувств и эмоций»

Задачи:

- Способствовать осознанию детьми собственной ценности, уникальности, умению принимать себя таким, какой ты есть, формированию адекватной самооценки;
- Формировать эмоциональную произвольность, эмпатию, умение понимать и выражать социально приемлемым способом свои чувства, желания, мнения;
- Развивать у детей навыки бесконфликтной совместной деятельности, общения;

Категория участников: дети 5 - 6 лет.

Количество занятий: 20 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Комплектность групп: 10 человек.

№ п/п	Название блока	Всего часов	В том числе практ.	Форма контроля
1	Кто Я? Какой Я?	1 час 15 мин	1 час 15 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2	Мир эмоций и чувств	5 часов	5 часов	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.

3	Я в стране друзей	2 часа 5мин	2 часа 5 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
	Итого	8 часов 20мин	8 часов 20 мин	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель СП «Детский сад «Золотой ключик»
_____ /Ледяева В.Н./

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
психопрофилактической программы
социально -эмоционального развития детей 5-6 лет
«В мире чувств и эмоций»

Задачи:

- Способствовать осознанию детьми собственной ценности, уникальности, умению принимать себя таким, какой ты есть, развитию адекватной самооценки;
- Формировать эмоциональную произвольность, эмпатию, умение понимать и выражать социально приемлемым способом свои чувства, желания, мнения;
- Развивать у детей навыки конструктивной совместной деятельности, общения;

Категория участников: дети 5 - 6 лет.

Количество занятий: 20 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Комплектность групп: 10 человек.

№ п/п	Название блоков и тем	Всего часов	В том числе практ.	Форма контроля
1	Кто я? Какой Я?	1 час 15 мин	1 час 15 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
1.1	Знакомство (вводное)	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
1.2	Знакомство Кто Я? Какой Я?	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
1.3	Знакомство Кто Я? Какой Я?	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.

2.	«Мир эмоций и чувств»	5 часов	5 часов	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
2.1	«Волшебные средства понимания. Мимика и пантомимика»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
2.2	«Волшебные средства понимания. Интонация»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
2.3	«В гостях у сказки.»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.4	«Три поросенка»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
2.5	«Воробьиная семья»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
2.6	«Помощники»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.7	«Клоуны»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.8	«Доброе и злое животное»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.9	«Капризы»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.10	«Пчелки»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.11	«Смелый- трусливый»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
2.12	«Я и мои чувства»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.

3	«Я в стране друзей»	2 часа 5 мин	2 часа 5 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
3.1	«Дружба начинается с улыбки»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
3.2	«Подарки друзьям»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
3.3	«Мы такие разные»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
3.4	«Друзья»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия.
3.5	«Будем дружить!»	25 мин	25 мин	Наблюдение за умением детей: Обсуждение с детьми в конце занятия. Анализ рисунков детей.
	Итого	8 часов 20 мин	8 часов 20 мин	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель СП «Детский сад «Золотой ключик»
_____ /Ледяева В.Н./

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
социально-эмоционального развития детей 5-6 лет
«В мире чувств и эмоций»

Основные задачи программы:

1. Способствовать осознанию детьми собственной ценности, уникальности, умению принимать себя таким, какой он есть, развитию адекватной самооценки;
2. Формировать эмоциональную произвольность, эмпатию, умение понимать и выражать социально приемлемым способом свои чувства, желания, мнения;
3. Развивать у детей навыки конструктивной совместной деятельности, общения;

В соответствии с поставленными целями программа включает **три тематических блока:**

1. Кто я? Какой я?
2. Мир эмоций и чувств.
3. Я в стране друзей

В качестве основных *методов и приёмов* используются:

- имитационные игры;
- социально-поведенческий тренинг;
- психогимнатика;
- чтение и обсуждение художественных произведений, сказкотерапия;
- обыгрывание конфликтных ситуаций и выхода из них;
- методы арттерапии (выражение эмоционального состояния в рисунке).

Занятия длительностью 25 минут проводятся 1 раз в неделю.

Блок1. Кто Я? Какой Я?

Занятие № 1 -3 «Знакомство»

1. «Приветствие»
2. «Правила общения»
3. «Мусорное ведро»
4. Релакс «Дождь в лесу»

Блок2 . Мир эмоций и чувств

Занятие № 1 «Волшебные средства понимания. Мимика и пантомимика»

1. «Давайте здороваемся»
2. «Волшебные средства понимания»
3. «Лица»
4. «Маски»
5. Пантомима
6. Релакс «Дерево»

Блок2 . Мир эмоций и чувств

Занятие № 2 «Интонация»

1. «Это Я. Узнай меня»
2. «Кто позвал меня, отгадаю»
3. Упражнение «Интонация»
4. «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»
5. Релаксационное упражнение
6. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 3 «В гостях у сказки»

1. «Съедобное-несъедобное»
2. Прослушивание сказки
3. Театрализация
4. Подвижная игра
5. Упражнение «»Поймай комара
6. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 4 «Три поросенка»

1. «Приветствие»
2. «Летает-не летает»
3. Прослушивание сказки
4. Тетрализация
5. «Кото или чего я боюсь»
6. «Избавься от недобрых чувств»
7. «Всем-всем, до свиданья»

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 5 «Интонация»

1. «Приветствие»
2. Игра «Змея кусает свой хвост»
3. Прослушивание сказки «Воробьиная семья»
4. Этюды
5. Игра «Воробьиные драки»
6. Релакс «Всем-всем, до свиданья»

Блок2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 6 «Помощники»

1. «Зеркало»
2. «Вежливые слова»
3. «Слепой и повадырь»
4. «Волшебные водоросли»
5. Релакс
6. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 7 «Клоуны»

1. «Давайте поздороваемся»
2. «Веселые клоуны»
3. «Клоуны ругаются»
4. «Путешествия клоунов»
5. Релакс
6. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 8 «Доброе и злое животное»

1. «Приветствие»
2. «Злые и добрые кошки»
3. «Танец снежинок»
4. «Снежинка»
5. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 9 «Капризы»

1. «Приветствие»
2. Упражнение «Липучки»
3. Этюды
4. Театрализация
5. «Капризный ребенок»
6. «Волшебная подушка»
7. Релакс
8. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 10 «Пчелки»

1. «Приветствие»
2. «Я такой»
3. Этюды

4. Подвижная игра «Песни пчел»
5. Подвижная игра «Шалости в ульи»
6. «Пчелка в темноте»
7. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 11 «Смелость - трусость»

1. «Приветствие»
2. «Мы охотимся на льва»
3. «Трусливый еж»
4. «смелые мышки »
5. «Добрые привидения»
6. Релаксационное упражнение
7. Итог

Блок 2 Мир эмоций и чувств.

Занятие № 12 «Я и мои чувства»

1. «Приветствие»
2. «Летает -не летает»
3. «Театр»
4. «Ссора »
5. «Недобрые чувства»
6. Релаксационное упражнение
7. Итог

Блок 3 Я в стране друзей

Занятие № 1 «Дружба начинается с улыбки»

1. «Приветствие»
2. «Добрый зайчишка»
3. Обсуждение мультфильма «Крошка енот и тот, кто живет в пруду»
4. Этюды
5. Театрализованная игра
6. Упражнение «Маленький щенок»
7. Итог

Блок 3 Я в стране друзей

Занятие № 2 «Подарки»

1. «Приветствие»
2. «Подарок другу»
3. Чтение и обсуждение Носова «Живая шляпа»
4. Этюд
5. Упражнение на расслабление
6. «Всем-всем, до свиданья»
7. Итог

Блок 3 Я в стране друзей

Занятие № 3 «Мы такие разные»

1. «Приветствие»
2. «Ласковое имя»

3. «Такие разные, но такие похожие»
4. «Покажи по другому»
5. «Покажи, что чувствуешь»
6. «Иностранец»
7. Упражнение на расслабление
8. Итог

Блок 3 Я в стране друзей

Занятие № 4 «Друзья»

1. «Приветствие»
2. «Комплименты другу»
3. «Новенький в группе»
4. «Бабушка»
5. «Скажи без слов»
6. Релаксационное упражнение
7. «Всем-всем, до свиданья»

Блок 3 Я в стране друзей

Занятие № 5 «Будем дружить»

1. «Приветствие»
2. «Гусеница»
3. Этюды
4. Театрализация
5. Упражнение «Мы любим...»
6. Рисование «Мои друзья»
7. «Всем-всем, до свиданья»

Учебная программа «В мире чувств и эмоций»

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Дошкольный возраст – ответственный период в воспитании и развитии ребенка. Он является возрастом первоначального становления личности. Общение со сверстниками является важным условием формирования общественных качеств.

Если у ребенка недостаточно сформирована способность к общению в детстве, то в дальнейшем у него могут возникнуть межличностные и внутриличностные конфликты, которые у взрослого человека разрешить очень сложно, а иногда и невозможно.

Опыт первых отношений со сверстниками является тем фундаментом, на котором строится дальнейшее его становление. Этот первый опыт во многом определяет отношение человека к себе, к другим, к миру в целом, и далеко не всегда он положительный. У многих детей уже в дошкольном возрасте формируется и закрепляется негативное отношение к окружающим, которое может иметь весьма печальные отдаленные последствия. Вовремя определить проблемы в общении и помочь ребенку преодолеть их важнейшая задача педагогов, психологов, родителей. Взаимоотношения детей, их характер, направленность формируют, развивают и корректируют эмоциональную сферу ребенка. Неудовлетворенность потребности в общении со сверстниками ведет к развитию повышенной тревожности, агрессивности, чувства неуверенности в себе, закреплению отрицательных эмоций у дошкольников. В свою очередь, накопившийся эмоциональный опыт определяет характер общения. Если дошкольник переживает негативные эмоции в процессе общения, то у него не складываются отношения со сверстниками, в их среде он неуспешен, что приводит к отрицательным эмоциям.

Помочь ребенку конструктивно взаимодействовать со сверстниками, повысить эмоциональную устойчивость, снизить тревогу возможно при условии последовательной реализации психопрофилактической работы. В этой связи была разработана предлагаемая программа.

Цель программы: формировать осознание собственной самооценки (индивидуальности), способности проявлять, распознавать и принимать эмоциональное состояние других через общение (сотрудничество).

Задачи:

1. формирование осознания собственной ценности, уникальности, умение принимать себя таким, какой есть, развитие адекватную самооценку;
2. формирование эмоциональной произвольности, эмпатии, умение понимать и выражать социально приемлемым способом свои чувства, желания, мнения;
3. формирование навыка совместной бесконфликтной деятельности, общения.

Категория участников: дети старшего дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 8 часов 20 минут (20 занятий).

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 25 минут.

Методы и приемы, используемые в программе:

- сюжетно-ролевая игра;
- приемы телесно-ориентированной терапии;
- приемы арттерапии и музыкотерапии;
- приемы библиотерапии с использованием произведений отечественных и зарубежных авторов;
- нейроигры;
- психогимнастика;
- релаксационные упражнения.

Структура занятий. Занятия носят комплексный характер и включают в себя в начале занятия - игры на сплочение группы, раскрепощение участников, в основной части - игры и упражнения на развитие,

распознавание эмоций, навыков сотрудничества, мимики, пантомимики, разрядку агрессивных импульсов, на релаксационный этап - снятие мышечных зажимов, снижение тревожности, психоэмоционального напряжения и в конце занятия -(получение обратной связи.

Ожидаемые результаты программы:

- сформированные навыки распознавания своего и чужого эмоционального состояния;
- сформированные навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний;
- сформированное чувство принадлежности к группе;

Отслеживание эффективности программы осуществляется с помощью следующих психодиагностических методик:

1. Методика «Паровозик» С.В. Велиева
2. Цветовой тест М.Люшер
3. Графическая методика «Кактус» М.А. Панфилова
4. Методика изучения особенностей восприятия и понимания дошкольником эмоционального состояния изображенного человека А.М.Щетинина
5. Методика «Два дома» И.Вандвиг, П.Экблад

Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы:

Необходимые ресурсы	Требования
1. Кадровый	1 ведущий - наличие опыта работы с данной целевой аудиторией -наличие опыта использования предлагаемых техник
Материально-технический	-помещение для проведения групповых занятий с использованием арт-терапевтических и

	<p>двигательных техник</p> <ul style="list-style-type: none"> -аудиотехника -канцелярские принадлежности, - индивидуальные коврики и подушки
--	---

Показания к участию в программе:

- дети старшего дошкольного возраста

2. Основное содержание программы

Блок 1. Занятие № 1 -3 «Знакомство» .

Цель: развить у участников чувство принадлежности к группе.

Задачи:

- создание условий для объединения участников;
- избавление от негативных качеств в общении;
- ознакомление с правилами общения.

1. «Утреннее приветствие».

Все встают в круг и поднимают руки вверх (пальцы соединены вместе).

Ведущий. С добрым утром, солнце! Мы тебе рады. Мы проснулись, за руки взялись (дети медленно опускают руки, затем берутся за руки). И (Таня) здесь....И (Саша) здесь (поочередно глядя на каждого ребенка). Дети вслед за ним повторяют: «И (Таня) здесь...». Все здесь! (Участники встают на носочки, не разъединяя рук, поднимают их вверх и хором говорят: «Все здесь»).

2. Упражнение «Правила общения».

Ведущий. А сейчас мы установим правила общения и соберем их в нашу копилку-шкатулку. Психолог раздает детям бусинки, это и будут правила. Дети называют свое правило и помещают бусинку в шкатулку (не ругаться, не перебивать друг друга, нужно помогать, если что-то не получается, говорить «волшебные» слова, улыбаться собеседнику, не спорить громко,

нельзя обижать того с кем разговариваешь). А что же может помешать нашему общению? Психолог раздает детям небольшие бумажки, каждый ребенок называет, что ему мешает в общении и кидает, смяв листок, в «мусорное ведро». Важно чтобы эти бумажки были сожжены в присутствии детей.

3. Упражнение «Мусорное ведро».

Ведущий. А что же может помешать нашему общению? Психолог раздает детям небольшие бумажки, каждый ребенок называет, что ему мешает в общении и кидает, смяв листок, в «мусорное ведро».

4. Упражнение «Собираем фрукты».

Ведущий. Представьте, что вы находитесь в саду, где растут фрукты. Рвите яблоки и груши, кладите их в корзинку. Пытайтесь увидеть каждый фрукт, который срываете. Нет двух одинаковых. Фрукты маленькие и большие, на тонком и толстом корешке. Срывать их нужно по-разному. Одни держать в руке легче, другие – тяжелее. Теперь представьте, как вы надкусываете яблоко. Какое оно, кислое или сладкое? Если яблоко вкусное, угостите вашего приятеля.

5. Релаксация «Дождь в лесу».

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Слушая психолога, дети выполняют действия.

Ведущий. В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими

ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

6. Итог занятия. Обсуждение занятия.

Блок 1. Волшебные средства общения.

Занятие № 4 «Мимика и пантомимика».

Цель: познакомить детей с различными эмоциональными состояниями и формами их поведенческого проявления, учить гибко использовать мимику и пантомимику в общении.

Задачи:

- развитие внимания, сочувствия, внимательности ко всем детям в группе;
- развитие понимания мимических выражений и выражения лица.

1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Ведущий. Давайте поздороваемся друг с другом без слов (киваем головой, возьмемся под руки, поздороваемся лбами, плечиками, ладошками, спинками). Дети стоят по кругу в парах. Как было приятнее общаться, приветствовать друг друга? С кем понравилось общаться?

2. Беседа «Волшебные средства понимания».

Ведущий. Как можно определить настроение человека? Ответы детей. По выражению лица, голосу, походке. Можно ли помочь человеку, которому грустно? Что вам помогает, когда вам трудно, когда вас обидели? Что особенного могут делать люди, с которыми приятно общаться? (Улыбка, умение слушать, добрый ласковый голос, вежливые слова, мягкие жесты, умение понять человека).

Эти средства понимания можно назвать «волшебными». Почему? Когда мы можем применять эти «волшебные» средства?

3. Упражнение «Лица».

Ведущий. Определите, какое чувство изображено на картинке.

Психолог предъявляет детям различные картинки с эмоциями: радость, удивление, интерес, гнев, злость; страх, стыд, презрение, отвращение. Дети называют какое чувство изображено на картинке.

4. Упражнение «Маски».

Ведущий. Выразите с помощью мимики радость, боль, страх, удивление. Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

5. Упражнение «Пантомимические сценки»

Ведущий. С помощью «волшебных» средств понимания окажите помощь в следующих ситуациях:

- ребенок плачет, он потерял мячик;
- мама пришла с работы, она очень устала;
- ваш друг плачет, не смог выполнить задание;
- девочка попросила помочь нарисовать животное.

6. Релаксация «Дерево».

Ведущий. Лежало в земле маленькое семечко (дети сидят на корточках, обхватив колени руками). Земля пропиталась водой, и семечко стало набухать (дети 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) 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).

7. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 1. Занятие № 5 «Интонация».

Цель: продолжать знакомить детей с различными эмоциональными состояниями и формами их поведенческого проявления, учить гибко использовать голос в общении.

Задачи:

- развитие слухового восприятия, чувствования детьми друг друга;
- развитие понимания интонации голоса.

1. Упражнение «Это я, узнай меня».

Дети сидят на ковре. Водящий поворачивается спиной к остальным участникам игры. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я узнай меня». Водящий должен отгадать, кто до него дотронулся.

2. Упражнение «Кто позвал тебя, узнай».

Дети, каждый по очереди, становится в конец комнаты и закрывают глаза – водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего – отгадать, догадаться, кто его позвал. Если дети хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив детям изменить голос.

3. Упражнение «Интонация».

Ведущий. Интонация это манера произношения, которая отражает какие либо чувства. Предлагаю всем по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией повторить фразы (радостно, задумчиво, с обидой, со злостью):

- Пойдем играть;
- Дай игрушку и др.

4. Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся».

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят друг против друга на расстоянии вытянутой руки (на каждое задание дается 2 – 3 минуты).

Ведущий. 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.

Что понравилось больше?

5. Релаксация «Из семени в дерево».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку.

Ведущий. Представьте, что вы превратились в маленькое семечко (дети сжимаются в комочек на полу, убирают голову и закрывают ее руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит детей по голове). С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти, растет стебелек (дети поднимают голову и выпрямляются). Появляются веточки с бутонами (дети разводят руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки). Наступает радостный момент, бутоны раскрываются (дети разжимают кулачки), и росток превращается в прекрасный цветок, летом цветок хорошеет, улыбается цветам – соседям (дети друг другу улыбаются). Кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (дети дотрагиваются кончиками пальцев до своих соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (дети выполняют наклоны вправо-влево, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти рук свободно опущены). Ветер срывает лепестки и листья (дети сгибают руки в локтях, затем свободно опускают их вдоль корпуса, опускают голову). Цветок сгибается, клонится к земле (наклон вниз, руки свободно опущены). Пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (дети снова приседают, закрывают голову руками). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 1 «В гостях у сказки».

Цель: знакомить детей с элементами выразительных движений, определять эмоции героев сказки.

Задачи:

- развитие адекватных форм проявления эмоций;
- развитие творческих способностей;
- развитие чувства собственного тела;
- снятие мышечных зажимов.

1. Упражнение «Съедобное – несъедобное».

Дети садятся в круг. Водящий говорит задуманное слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его. Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок, несправившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово другому ребенку и бросает мяч. В качестве съедобного и несъедобного можно называть названия съедобных и несъедобных грибов.

2. Прослушивание и обсуждение отрывка из сказки «Сказка о рыбаке и рыбке».

Ведущий читает отрывок из сказки А.С. Пушкина или кратко с участием детей вспоминают содержание сказки, затем выполняют этюды: «Старуха», «Сердитая старуха», «Грустная старуха»; «Старик», «Испуганный старик», «Удивленный старик», «Радостный старик».

3. Театрализованная игра «Сказка о рыбаке и рыбке».

Дети выбирают роли старика, старухи, золотой рыбки. Остальные дети держатся за руки, изображая море (поднимают и опускают сцепленные руки). Можно использовать музыкальный фон – морские звуки. Сказку можно проиграть несколько раз по желанию детей, чтобы в роли главных героев побывали и другие дети.

4. Подвижная игра «Поймай рыбку».

Часть детей стоят в кругу, держась за руки («сети»). Остальные дети – «рыбки» «плавают» (бегают, прыгают) внутри круга, «выплывают» из него (подлезают под сцепленными руками детей). По сигналу взрослого: «Сети» - дети, держащиеся за руки, садятся. Кто из «рыбок» остался в кругу, того и «поймали» Игра может проводиться под музыку.

5. Упражнение «Поймай комара».

Дети сидят на стульчиках, образуя круг.

Ведущий. Давайте представим, что наступило лето. Окно открыто, и к нам в группу налетело много комаров. По команде «Начали!» - вы привстанете и будете ловить комаров. Вот так! (ведущий в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки, то поочередно, то одновременно). Каждый из вас будет «ловит комаров», не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стоп» - вы сядете на стульчики. Готовы? Начали!.. Стоп! Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные руки вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдохнут. А теперь снова за работу!

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 2 «Три поросенка».

Цель: знакомить детей с адекватными формами проявления эмоций.

Задачи:

- развитие выразительных движений, мимики, пантомимики;
- коррекция страхов и негативных черт характера, мешающих общению.

1. Упражнение «Летает - не летает».

Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

2. Прослушивание и обсуждение отрывка из сказки «Три поросенка».

Ведущий читает последнюю часть сказки, затем дети выполняют этюды: «Поросенок», «Веселый поросенок», «Испуганный поросенок»; «Волк», «Сердитый волк», «Испуганный волк».

3. Театрализованная игра «Три поросенка».

Дети выбирают роли трех поросят и волка и исполняют роли героев сказки. Остальные дети держатся за руки, изображая домики поросят (поднимают и опускают сцепленные руки). Сказку можно проиграть несколько раз по желанию детей, чтобы в роли главных героев побывали и другие дети.

4. Беседа на тему «Кого или чего я боюсь?».

Дети по очереди продолжают фразу: «Я боюсь...»

5. Упражнение «Избавься от недобрых чувств».

Ведущий. Недобрые чувства – злость, страх, обиду можно победить. Для этого нарисуйте свое чувство или ту ситуацию, когда вы испытываете злость, страх или обиду. Когда будете рисовать, каждый штрих сопровождайте громким выдохом, шипением или каким-нибудь подходящим звуком (дети выполняют задание). Нарисовали? Теперь скомкайте или разорвите рисунки на множество кусочков и выбросите их в корзину для мусора (дети выполняют задание). Молодцы! Мы чувствуем, что нам стало легко и хорошо!

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 3 «Интонация».

Цель: познакомить детей с вербальными формами проявления эмоций (интонации).

Задачи:

- реализация агрессивных потребностей;
- обучение приемам саморасслабления.

1. Упражнение «Змея кусает свой хвост».

Ведущий. Становитесь в линию, держитесь за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона при этом не должно разорваться.

1. Прослушивание и обсуждение сказки «Воробьиная семья».

Ведущий. Жила–была в лесу воробьиная семья: папа, мама, сын. Мама улетала мошек ловить, семью кормить. А папа-воробей укреплял жилище веточками, утеплял мхом. Сын тоже помогал отцу, и этим всегда хвастался перед своими друзьями. Он этим пытался доказать, что он самый ловкий и сильный. А с тем, кто не соглашался с ним, воробышек ссорился и даже дрался. Как-то раз мама и папа прилетели в гнездо, а сына нет. Они ждали его к обеду, но воробушек не прилетал. Родители стали волноваться, не съели ни крошки. Папа–воробей сердился и ворчал, а мама даже всплакнула. Ведь она думала, что с ее любимым сыночком что-то случилось. А сыночек поссорился с друзьями. Взъерошенный воробушек наконец-то прилетел к родителям. И в воробьиной семье был серьезный разговор...(дети чирикают, интонациями передавая чувства мамы, папы, сына). Воробышку пришлось сознаться с том, что он хвастается и дерется. Сын рассказал родителям, как ему хотелось доказать всем, какой он взрослый. Воробышек объяснял, что очень хотел бы, чтобы его родители гордились им, как самым сильным сыном. Но вместо радости и гордости он увидел грусть в их глазах. Воробышек попросил прощения, и родители его простили. Они накормили сына вкусной едой и, погладив по перышкам, ласково объяснили, что очень любят его, и для них он самый ловкий и сильный воробышек во всем лесу.

2. Выполнение этюдов.

Дети выполняют этюды: «Воробей – сын», «Хвастливый воробей», «Задиристый воробей»; «Воробей – папа», «Сердитый воробей», «Добрый воробей»; «Воробыха – мама», «Грустная воробыха», «Ласковая воробыха».

3. Театрализованная игра «Воробьиные шалости».

Дети выбирают и исполняют роли героев сказки с помощью мимики, жестов, интонации. Сказку можно проиграть несколько раз по желанию детей, чтобы в роли главных героев побывали и другие дети.

4. Упражнение «Воробьиные драки».

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, то выбывает из игры («лечат крылышки и лапки у Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу ведущего.

5. Релаксация «Водопад».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку.

Ведущий. Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омыться вас и уноситься прочь.

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2 . Занятие № 4 «Помощники».

Цель: познакомить детей с чувством взаимопомощи, учить добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

Задачи:

- Развитие уважения в общении;
- Развитие выразительных движений, мимики, пантомимики;
- Снятие телесных барьеров.

1. Упражнение «Зеркало».

Дети встают в круг. Ведущий входит в центр круга. Он показывает различные движения, а остальные участники («зеркало») копируют увиденное.

2. Упражнение «Вежливые слова».

Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет), благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения (простите, жаль, извините), прощания (до встречи, до свидания, спокойной ночи).

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Один из детей играет роль «слепого», закрывая глаза и доверяя своему партнеру – поводырю, который должен провести «незрячего» по комнате как можно безопаснее.

По окончании игры идет обсуждение: что помогало или мешало «слепому» довериться партнеру? Обсуждается и роль поводыря: насколько он был внимателен и обеспечивал безопасность для партнера?

4. Упражнение «Волшебные водоросли».

Каждый участник по очереди пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными водорослями» - всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить его, если их плохо «просят». Затем следует обсуждение: когда водоросли расступались? Когда нет?

5. Релаксация «Путешествие в волшебный лес».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку, дети удобно устраиваются на ковре, закрывают глаза.

Ведущий. Сядьте в удобное положение и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут

с вами весь день. А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 5 «Клоуны».

Цель: познакомить детей с приемлемыми способами выражения вербальной агрессии.

Задачи:

- Разрядка вербальной агрессии;
- Развитие творческих способностей;
- Снижение мышечного и эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Ведущий. Давайте поздороваемся друг с другом без слов (киваем головой, возьмемся под руки, поздороваемся лбами, плечиками, ладошками, спинками). Дети стоят по кругу в парах. Как было приятнее общаться, приветствовать друг друга? С кем понравилось общаться?

2. Упражнение «Веселые клоуны».

«Веселый клоун» (водящий) пытается рассмешить «несмеянок». Используется мимика, жесты, интонация, рассказы. Самый серьезный из «несмеянок», становится водящим.

3. Игра «Клоуны ругаются».

Ведущий. Клоуны показывали детям представление, веселили их а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, - говорит клоун, - капуста!». А ребенок отвечает...(ответ ребенка). «А ты, - продолжает клоун, - клубника!». Другой ребенок отвечает (ругает взрослого). Обратите внимание на интонацию, она должна быть сердитая.

Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. По сигналу ведущего игра начинается и заканчивается. Ведущий может остановить игру, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей.

Ведущий. Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось. Клоуны решили научить детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Например: «Ты колокольчик...». Обратите внимание на интонацию, она должна быть ласковая, добрая.

Дети разбиваются на пары и ласково называют друг друга.

4. Упражнение «Путешествие клоунов».

Все дети превращаются в «поезд», в котором едут «клоуны». «Клоуны» любят баловаться, веселиться, прыгать, поэтому «поезд» по сигналу ведущего (гудок) останавливается; «вагончики» разъезжаются в разные стороны, дети падают. При падении необходимо быть внимательным к окружающим детям, стараться их не задеть. После того как «поезд» отремонтируют, игра продолжается.

5. Релаксация «Подвески».

Дети стоят в круге.

Ведущий. Сейчас вы превратитесь в кукол-марионеток. Спектакль в кукольном театре закончился. Кукол после выступления вешают на гвоздики в шкафу. Представьте, что вас подвесили за руку. Ваше тело зафиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается. Теперь, представьте, что вы подвешены за палец (за правое плечо, за левое плечо).

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 6 «Доброе и злое животное».

Цель: познакомить детей с приемлемыми способами снятия агрессивных импульсов.

Задачи:

- Разрядка агрессивных импульсов;
- Коррекция негативных черт характера, мешающих общению;
- Снижение тревожности.

1. Упражнение «Доброе животное».

Дети встают в круг и берутся за руки.

Ведущий. Представьте, что мы одно большое доброе животное. Давайте подышим вместе. На вдох – делаем шаг вперед, на выход – шаг назад (дети выполняют инструкцию). Так дышит животное и так же ровно и четко бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Давайте подышим и послушаем стук сердца доброго животного.

2. Упражнение «Злые – добрые кошки».

Дети встают в круг, в центре на полу лежит обруч.

Ведущий. Это волшебный круг, в котором будут совершаться «превращения». Входящий внутрь обруча по моему хлопку превращается в злющую кошку, которая шипит и царапается, из «волшебного круга» выходить нельзя. Все остальные, кто стоит вокруг обруча будут хором повторять: «Сильнее, сильнее!» «Кошка» будет злиться еще больше. После моего сигнала «превращение» заканчивается, в круг войдет следующий (игра продолжается до тех пор, пока все дети побывают в роли «злой кошки»).

Теперь разбейтесь на пары и опять превращаемся в злых кошек по моему сигналу. Ни в коем случае нельзя дотрагиваться друг до друга руками! Если правило будет нарушено, игра прекратится. По моему сигналу «кошки» останавливаются и меняются парами. А теперь «злые кошки» станут добрыми и ласковыми по моему сигналу.

3. Упражнение «Танец снежинок».

Ведущий. Представьте себе, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестает звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

4. Упражнение «Снежинка».

Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты.

Ведущий. Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка легла на правую щеку – надуйте ее; легла на левую щеку – надуйте ее; теперь снежинка легла на носик – наморщите нос; легла на лоб – пошевелите бровями; легла на веки – поморгайте глазами и откройте их. Снегопад закончился.

5. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие №7 «Капризы».

Цель: продолжать знакомить детей с приемлемыми способами снятия агрессивных импульсов.

Задачи:

- Актуализация упрямства;
- Разрядка агрессивных импульсов;
- Снятие мышечного напряжения.

1. Упражнение «Липучки».

Выбираются двое водящих – «липучки». Они, держась за руки, пытаются поймать остальных детей. При этом «липучки» произносят (напевают): «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки», взяв за руки, присоединяют к своей компании. Когда все участники станут «липучками», под веселую музыку дети танцуют и напевают: «Мы липучки - приставучки. Будем вместе мы плясать».

2. Выполнение этюдов.

Дети выполняют этюды: «Капризная лошадка», «Шаловливая лошадка», «Упрямая лошадка».

3. Театрализованная игра - сказка «Брыкающаяся лошадка».

Ведущий. Жила-была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит: «Покушай, доченька, травки свеженькой». «Не хочу, не буду», - кричит лошадка и брыкается ножками (дети выполняют действия). Папа уговаривает лошадку: «Погуляй, поиграй на солнышке» «Не хочу, не пойду!» - отвечает лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили ее дома, а сами поехали по делам. Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А навстречу ей хитрый серый волк. Говорит волк лошадке: «Не уходи, лошадка, далеко в лес, ты еще маленькая». Лошадка опять упрямится: «Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!». А волку это и надо было. Подождал он, пока лошадка в самую чащу леса зайдет и как набросится на нее сзади. Лошадка давай брыкаться. Сначала одной ножкой сильно ударила волка, затем другой ножкой. А потом двумя ножками вместе так стала брыкаться, что волк убежал, и никто его больше там не видел (дети выполняют все действия). Лошадка перестала упрямится и капризничать, выросла и теперь работает в цирке, брыкается ножками, подбрасывает высоко мячики на радость зрителям.

4. Упражнение «Упрямый, капризный ребенок».

Ведущий. Каждый из вас по очереди побудет в роли капризного, упрямого ребенка. Все остальные будут помогать словами: «Сильнее, сильнее». Потом разобьемся на пары, один ребенок, другой родитель, ребенок капризничает, а родитель его уговаривает и успокаивает (каждый ребенок должен побывать в роли ребенка и родителя).

5. Упражнение «Волшебная подушка»

Ведущий. Перед вами «волшебная подушка». Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямится. Давайте, прогоним упрямки (дети по очереди подходят к подушке и бьют кулаками со

всех сил). Сильнее, сильнее, сильнее! Послушай, все ли «упрямки» вылезли из подушки (когда движения затихают, ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает). Упрямки испугались и молчат в подушке.

6. Релаксация «Дерево».

Ведущий. Лежало в земле маленькое семечко (дети сидят на корточках, обхватив колени руками). Земля пропиталась водой, и семечко стало набухать (дети 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) 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).

7. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 8 «Пчелки».

Цель: продолжать знакомить детей с адекватными формами проявления эмоций.

Задачи:

- Разрядка агрессивных импульсов;
- Коррекция страха темноты;
- Снятие мышечного напряжения.

1. Упражнение «Я такой».

Дети стоят в круге. Каждый участник по очереди входит в центр и называет свое имя, затем возвращается на место. Все дети, идя в центр повторяют его имя и манеру двигаться (3 раза). Ребенок, имя которого называется, наблюдает за этим стоя на месте.

2. Выполнение этюдов.

Дети выполняют этюда: «Веселая пчела».

3. Подвижная игра «Песни пчел».

Ведущий. Сейчас все дети превратятся в «пчел». «Пчелки» будут «летать» (бегать) с громкими песнями (ж-ж-ж). По моему сигналу: «Ночь» - «пчелки» садятся, замолкают и «засыпают». По сигналу: «День» - «пчелки» вновь «летают» и громко распевают свои песни – жужжалки.

4. Подвижная игра «Шалости в ульи».

Ведущий. «Пчелки» будут «летать» с цветка на цветок, трудятся, собирают нектар. Но «пчелкам» хочется пошалить. И тогда они «летают» друг за другом, забыв о работе. Но «главная пчела» (ведущий) не разрешает отвлекаться. Когда замечает нарушителей, подлетает к ним и «сажает» на свой большой цветок.

5. Игра «Пчелка в темноте».

Ведущий. «Пчелки» перелетали с цветка на цветок. Когда «пчелки» прилетели на самый красивый цветок с большими лепестками, они наелись нектар, напились росы и уснули внутри цветка (дети залезают под детский столик). Незаметно наступила ночь и лепестки стали закрываться (стол покрывается покрывалом). «Пчелки» проснулась, открыли глаза и увидели, что кругом темно. Они вспомнили, что остались внутри цветка и решили поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (покрывало снимается). «Пчелки» вновь стали веселиться, перелетая с цветка на цветок.

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 9 «Смелый - трусливый».

Цель: продолжать знакомить детей с адекватными формами проявления эмоций.

Задачи:

- Разрядка агрессивных импульсов;
- Коррекция страхов и негативных черт характера, мешающих общению;
- Снятие мышечного напряжения.

1. Упражнение «Мы охотимся на льва».

Ведущий. Мы охотимся на льва, не боимся мы его (*дети маршируют*)

У нас длинное ружье (*кладут воображаемое ружье на плечо*)

И подзорная труба (*смотрят в трубу*).

Ой! А что это? (*смотрят в подзорную трубу*).

А это – поле: топ, топ, топ (*маршируют, повторяя фразу*).

Ой! А что это? (*смотрят в подзорную трубу*).

А это – болото: чав, чав, чав (*медленно переступают, вытаскивают «увязшие в болоте» ноги, повторяя фразу*).

Ой! А что это? (*смотрят в подзорную трубу*).

А это – море: буль, буль, буль (*плывут, повторяя фразу*).

Ой! А что это? (*смотрят в подзорную трубу*).

А это – тропинка: шур – шур – шур (*крадутся на носочках, повторяя фразу*).

Кто это здесь лежит? (*смотрят в подзорную трубу*).

Давайте его потрогаем! (*дети трогают воображаемого льва*).

Да это же лев! Ой, мамочки! (*испугались, побежали, в быстром темпе*)

По тропинке: шур – шур – шур (*крадутся*).

По морю: буль, буль, буль (*плывут*)

По болоту: чав, чав, чав (*вытаскивают «увязшие в болоте» ноги*).

По полю: топ, топ, топ (*маршируют*).

Прибежали домой. Дверь закрыли (*обхватили себя руками*).

Ух! Устали. Молодцы! (*На выдохе*).

2. Упражнение «Трусливый ежик».

Ведущий. Разделитесь на пары, один из вас в паре, сворачивается в клубочек, изображая ежика. Другой должен его развернуть, не используя при этом силовые приемы, щекотку, уговаривание словами.

3. Подвижная игра «Смелые мышки».

Ведущий. Один из вас будет водящим – «кот», остальные дети – «мыши». «Кот» сидит и наблюдает за «мышками». С началом стихотворения, «мышки» делают несколько шагов по направлению к «кошачьему домику». «Мышки» подходят к коту все ближе и ближе, выполняя соответствующие движения. Услышав последнее слово, «мышки» убегают, а «кот» их ловит. Пойманные «мыши» выходят из игры. Итак, начинаем:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре,
Мыши дернули за гири.
Тут раздался страшный звон!
Бим-бом, бим-бом!
Разбежались мыши вон.

4. Игра «Добрые привидения».

Ведущий. Ребята! Сейчас вы будете играть роль маленьких добрых привидений. Им захотелось немного пошалить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками движения (приподнимаем согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду тихо хлопать, произносить звук будете тихо, если громко хлопать, будете громко пугать. Помните, что вы добрые привидения и хотите только слегка пошутить. Начали. Молодцы! Пошутили, теперь вы снова стали детьми!

5. Упражнение «Снеговик».

Ведущий. Представьте себя «снеговиками». Встаньте, разведите напряженные руки в стороны, надуйте щеки и замрите (позу удерживают в

течении 10 секунд). А теперь, выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять. Постепенно расслабляемся, опускаются руки, «обмякиваем» и приседаем на корточки (упражнение можно повторить несколько раз).

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 10 «Я и мои чувства».

Цель: продолжать знакомить детей с приемлемыми способами снятия агрессивных импульсов.

Задачи:

- Снятие тревожности;
- Разрядка агрессивных импульсов;
- Снятие мышечного напряжения.

1. Упражнение «Летает - не летает».

Дети садятся в круг. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

2. Упражнение «Театр».

Ведущий. Ребята мы с вами посетим «Театр». Вы станете артистами, а буду фотографом. Вы будете изображать выражение лица различных героев.

Например, покажите, как выглядит злая Баба – Яга. Хорошо, теперь замрите, фотографирую. Молодцы. Покажите, как испугалась Красная шапочка, когда поняла, что разговаривает с Волком, а не с бабушкой. Снимаю! Сейчас изобразите злого Карабаса-Барабаса, стоп, снимаю! Молодцы! Вспомним Грустного Пьеро, замрите, снимаю! Наконец, вспомним Радостного Буратино, который нашел золотой ключик. Стоп, замерли, снимаю! Как

выглядит У вас получилось изобразить героев сказок как у настоящих артистов.

3. Упражнение «Ссора».

Ведущий. Разделитесь, пожалуйста, на пары. Представьте, что вы друг с другом в ссоре. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сомкните челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, до боли вдавите ногти в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться?

Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Пожмите друг другу руки.

4. Упражнение «Недобрые чувства».

Ведущий. Недобрые чувства – злость, страх, обиду можно победить. Для этого нарисуйте свое чувство или ту ситуацию, когда вы испытываете злость, страх или обиду. Когда будете рисовать, каждый штрих сопровождайте громким выдохом, шипением или каким-нибудь подходящим звуком (дети выполняют задание). Нарисовали? Теперь скомкайте или разорвите рисунки на множество кусочков и выбросите их в корзину для мусора (дети выполняют задание). Молодцы! Мы чувствуем, что нам стало легко и хорошо!

5. Релаксация «В волшебном лесу».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку, дети удобно устраиваются на ковре, закрывают глаза.

Ведущий. Сядьте в удобное положение и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день. А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы

хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 10 «Дружба начинается с улыбки».

Цель: продолжать знакомить детей с адекватными формами проявления эмоций.

Задачи:

- Коррекция страхов и негативных черт характера, мешающих общению;
- Снятие мышечного напряжения.

1. Упражнение «Добрый зайчишка».

Ведущий. Становитесь в одну колонну. Погладьте впереди стоящих участников по голове, по плечам, по спине, по рукам. Положите руки на талию (плечи) впереди стоящих и представьте, что вы все превратились в одного маленького доброго «зайчат». Подышите вместе, теперь «зайчонок» прыгает по комнате. Присядет, встанет.

2. Обсуждение мультфильма «Крошка енот и тот, кто живет в пруду».

Ведущий с детьми вспоминают содержание мультфильма.

3. Выполнение этюдов.

Дети выполняют этюды: «Испуганный енот», «Сердитый енот», «Радостный енот».

4. Театрализованная игра «Кто живет в пруду».

Дети выбирают и исполняют роли героев мультфильма с помощью мимики, жестов, интонации. Сценку можно проиграть несколько раз по желанию детей, чтобы в роли главных героев побывали и другие дети.

5. Упражнение «Маленький щенок».

Ведущий. Вы пришли домой, а мама принесла маленького щенка. Он испуган, потому что он первый раз в этой квартире (дети изображают

поведение такого щенка). Сейчас разобьемся на пары: один будет щенком, а другой попробует познакомиться со своим маленьким другом, успокоить его, что бы он перестал бояться (каждый ребенок играет роль щенка). Расскажите, что вы чувствовали, когда были в роли?

6. Релаксация «Волшебный цветок».

Ведущий. Сейчас превратимся в волшебный цветок. Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток, из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и снегу каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

7. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2 Занятие № 11 «Подарки друзьям».

Цель: формировать позитивное отношение к сверстникам.

Задачи:

- Развитие творческих способностей;
- Снятие барьеров в общении.

1. Упражнение «Подарок другу».

Ведущий. Вы любите получать подарки? А дарить подарки любите? Сейчас каждый из вас на время превратится в волшебника и сможет сделать любой, даже самый необычный, подарок другу. Я начну. Таня, я дарю тебе ... (бросает мяч и называет подарок). Теперь давайте обсудим, что вам понравилось больше дарить подарки или получать?

2. Чтение и обсуждение сказки Носова «Живая шляпа».

Ведущий. Шляпа лежала на комод, котенок Васька сидел на полу возле комода, а Вовка и Вадик сидели за столом и раскрашивали картинки. Вдруг позади них что-то плюхнулось - упало на пол. Они обернулись и увидели на полу возле комода шляпу. Вовка подошел к комоду, нагнулся, хотел поднять шляпу - и вдруг как закричит: «Ай-ай-ай!», - и бегом в сторону. «Чего ты?»,

- спрашивает Вадик. «Она жи-жи-живая!». «Кто живая?». «Шля-шля-шля-па».

«Что ты! Разве шляпы бывают живые?». «По-посмотри сам!»

Вадик подошел поближе и стал смотреть на шляпу. Вдруг шляпа поползла прямо к нему. Он как закричит: «Ай!», - и прыг на диван. Вовка за ним.

Шляпа вылезла на середину комнаты и остановилась. Ребята смотрят на нее и трясутся от страха. Тут шляпа повернулась и поползла к дивану. «Ай! Ой!», - закричали ребята. Соскочили с дивана - и бегом из комнаты. Прибежали на кухню и дверь за собой закрыли. «Я у-у-хо-хо-жу!», - говорит Вовка. «Куда?».

«Пойду к себе домой». «Почему?».

«Шляпы бо-боюсь! Я первый раз вижу, чтоб шляпа по комнате ходила». «А может быть, ее кто-нибудь за веревочку дергает?»

«Ну, пойдя, посмотри». «Пойдем вместе. Я возьму кочергу. Если она к нам полезет, я ее кочергой тресну». «Постой, я тоже кочергу возьму». «Да у нас другой кочерги нет». «Ну, я возьму лыжную палку».

Они взяли кочергу и лыжную палку, приоткрыли дверь и заглянули в комнату.

«Где же она?», - спрашивает Вадик. «Вон там, возле стола». «Сейчас я ее как тресну кочергой!», - говорит Вадик. «Пусть только подлезет ближе, бродяга такая!»

Но шляпа лежала возле стола и не двигалась. «Ага, испугалась!», - обрадовались ребята. «Бойтся лезть к нам. Сейчас я ее спугну», - сказал Вадик.

Он стал стучать по полу кочергой и кричать: «Эй ты, шляпа!». Но шляпа не двигалась. «Давай наберем картошки и будем в нее картошкой стрелять», - предложил Вовка. Они вернулись на кухню, набрали из корзины картошки и стали швырять ее в шляпу. Швыряли, швыряли, наконец, Вадик попал. Шляпа как подскочит кверху! «Мяу!», - закричало что-то. Глядь, из-под шляпы высунулся серый хвост, потом лапа, а потом и сам котенок выскочил. «Васька!», - обрадовались ребята. «Наверно, он сидел на полу, а шляпа на него с комода упала», - догадался Вовка. Вадик схватил Ваську и давай его

обнимать! «Васька, миленький, как же ты под шляпу попал?» Но Васька ничего не ответил, он только фыркнул и жмурился от света.

3. Выполнение этюдов.

Дети выполняют этюды: «Страх», «Удивление», «Радость».

4. Упражнение на расслабление

Дети стоят в круге на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

Ведущий. Шалтай-болтай сидел на стене (дети поворачивают корпус вправо и влево, руки свободно болтаются), Шалтай-болтай свалился во сне (дети приседают или падают на ковер).

5. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 2. Занятие № 12. «Мы такие разные».

Цель: формировать позитивное отношение к сверстникам.

Задачи:

- Развивать умение доброжелательно относиться друг к другу;
- Развивать эмпатию.

1. Упражнение «Ласковое имя».

Ведущий. Давайте вспомним, в каком настроении вам больше нравится быть и подарим его друг другу. Нам хорошо и радостно когда мы слышим свое ласковое имя. Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик, и к кому он попадет, будет называть одно или несколько своих ласковых имен. А все должны запомнить их. Так делает каждый ребенок в группе.

2. Упражнение «Такие разные, но такие похожие».

Ведущий. Ребята, все мы очень разные, но в чем-то все-таки похожи. Давайте посмотрим. Сейчас поднимут руки только девочки, теперь только мальчики... А теперь попрыгают те, кто в брюках... У кого есть сестренка, обнимут себя... У кого есть брат, похлопают в ладоши... Те, кто ел сегодня кашу, погладят себя по голове...

3. Упражнение «Покажи по другому».

Ведущий (сопровождает свои слова действиями). Внимательно смотрите на меня. Вот я захожу в ворота высокие (показывает), а вот я захожу в ворота...(нагибается). Какие? (дети подбирают антоним к слову «высокие»). Я несу легкий пакет..., а теперь я несу... Какой пакет? (дети отвечают). Я перехожу широкую реку..., а вот я перешагиваю через ручей...Какой?... Я иду медленно, а вот я иду... Как? Я гуляю, мне жарко. Но вот подул ветер, и мне стало... Я смотрю грустный спектакль. А теперь смотрю... Теперь попробуем вместе показать эти действия.

4. Упражнение «Покажи, что чувствуешь».

Ведущий. Встаньте так, чтобы в центре круга образовалось как можно больше места. Представьте, что вы на пляже, под ногами раскаленный песок. По очереди выходите в центр круга так, словно ступаете босыми ногами по горячему песку. Постарайтесь почувствовать песок под ступнями своих ног. Теперь представьте, что вам нужно перейти горный ручей с холодной водой. Покажите, как вы это делаете. Представьте и изобразите, что вы пробираетесь через кусты. Покажите, как вы идете по болоту. Теперь изобразите, как вы наслаждаетесь нежным весенним ветерком. Представьте и изобразите, что вы укрываетесь от снежной бури. Покажите, как вы пробираетесь сквозь толпу перед кинотеатром. А теперь покажите, как вы протискиваетесь в переполненном автобусе к выходу. Молодцы! У вас все получилось.

5. Упражнение «Иностранец».

Ведущий. Вы попали в другую страну, не знаете языка, вас не понимают. Спросите дорогу в зоопарк (бассейн, на площадь, где стоит памятник, в кинотеатр, в кафе, на почту и т.п.).

6. Упражнение на расслабление

Ведущий. Поднимите руки вверх, не отрывая пятки от пола, тянитесь выше и выше. А теперь кисти рук как будто сломались и безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, опустились плечи, повисла голова.

Мы сломались в талии, подогнулись колени, и мы упали на пол.

Лежим расслабленно, удобно...

Прислушайтесь к себе. Все ли части тела расслаблены?

Наступило полное расслабление.

7. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 3. Занятие № 1 «Друзья».

Цель: формировать позитивные установки друг на друга.

Задачи:

- Развивать умение доброжелательно относиться друг к другу;
- Развивать чувство взаимопомощи.

1. Упражнение «Комплименты другу».

Ведущий. Вы можете, свободно передвигаясь по комнате, подходить к любому из вас и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, кто-то чем-то помог вам, поблагодарите его. Обойдите всех.

2. Этюд «Новенький в группе».

А теперь представьте, что к вам в группу пришел новенький ребенок, ему грустно, скучно и одиноко. Как можно ему помочь? Разыграем эту ситуацию. Один ребенок - новенький, остальные - группа (кто-то пытается приласкать, приглашает играть, задает разные вопросы и в итоге принимают в группу).

3. Упражнение «Бабушка».

Все мы в хорошем настроении отправимся вершить добрые дела.

Разделитесь на пары, где один из вас будет изображать бабушку, другой – внуку или внука. Бабушки старенькие ничего не видят и не слышат (завязываем глаза). И вдруг они заболели, их нужно осторожно провести между домами (стульями) и привести в кабинет врача (стулья у стены). Теперь поменяйтесь ролями. Как вы себя чувствовали в роли бабушек?

Уверенно или нет? Важно чтобы дети в роли бабушки чувствовали себя уверенно и надеялись на свою пару по игре. В какой роли было интереснее и почему? Какая роль не поправилась и почему?

4. Упражнение «Скажи без слов».

Ведущий. Вспомним, как можно разговаривать и выражать свою просьбу без слов. Например, объясните без слов: Я болен не могу говорить. Я хочу с тобой играть. Хорошо. Теперь, я по тебе скучаю. Давай с тобой дружить. Молодцы ребята!

5. Релаксация «Дождь в лесу».

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Слушая психолога, дети выполняют действия.

Ведущий. В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

6. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Блок 3. Занятие № 2-5 «Будем дружить».

Цель: формировать позитивные установки друг на друга.

Задачи:

- Развивать умение доброжелательно относиться друг к другу;
- Развивать чувство взаимопомощи.

1. Упражнение «Гусеница».

Ведущий. Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться руками до воздушного мяча строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

2. Этюды.

Ведущий. Дети показывают этюды: «озябшие котята», «сладкий сон согревшихся котят», «сердитая хозяйка», «сжалившаяся хозяйка».

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котёнка озябли на дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.

«Ну что, – она спросила, – не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,

И оба перед печкой заснули сладким сном,

А вьюга до рассвета шумела за окном.

3. Театрализованная игра «Котята».

Дети выбирают и исполняют роли героев стихотворения с помощью мимики, жестов, интонации. Сценку можно проиграть несколько раз по желанию детей, чтобы в роли главных героев побывали и другие дети.

4. Упражнение «Мы любим...».

Ведущий. Чтобы каждый сейчас почувствовал, что у него много друзей, поиграем в игру. Каждый ребенок выступает в роли ведущего по очереди, а остальные кидают ему мячик и называют его ласковое имя и какие качества в нем самые хорошие (дружелюбие, доброта, умение рисовать и др.).

5. Рисование на тему «Мои друзья».

Ведущий. Изобразите пожалуйста своих друзей, то чем вы вместе занимаетесь.

6. Релаксация «Бабочки».

Ведущий. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный осенний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок... Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз... Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка...рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ..., представьте какого цвета бабочка и откройте глаза.

7. Итог занятия.

Обсуждение занятия.

Литература.

1. Алябьева Е.А. Коррекционно - развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997.
3. Крюкова С.В. Здравствуй, Я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет. – М.: «Генезис», 2002.
4. Кряжева Н.Л. Кот и пёс спешат на помощь. – Ярославль: «Академия развития», «Академия» К», 2000.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис. 2000.
6. Ненасилие: программа по формированию способностей к ненасильственному взаимодействию у детей дошкольного возраста/ Под ред. В.Г. Маралова. – Череповец, 1998.
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.
8. Рузская А.Г. Развитие общения дошкольников со сверстниками. – М.: Педагогика, 1989.
9. Семенова С.И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2002.
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. «Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника»// М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
12. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.п., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребёнка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет). – «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2001.