

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок» поселка Псебай  
муниципального образования Мостовский район

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детского сада комбинированного вида № 11 «Теремок»  
поселка Псебай муниципального образования  
Мостовский район

\_\_\_\_\_ Шабашова Е.Н.

« 31 » \_\_\_\_\_ 2021 года

(протокол педагогического совета  
от 31.08.2021 года № 1)

## ПРОГРАММА

**по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста  
с задержкой психического развития (5-7 лет)**

## «В СТРАНЕ ЭМОЦИЙ»

Разработала:

**Еремкина Наталья Александровна**

педагог-психолог,

учитель-дефектолог

п. Псебай, 2021г.

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3-13 стр.
1.1. Актуальность проблемы.....	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы .....	4 стр.
1.3. Реализация программы .....	4 стр.
1.4. Структура и содержание программы.....	6 стр.
1.5. Структура занятия.....	7 стр.
1.6. Психолого-педагогические технологии.....	7 стр.
1.7. Принципы работы по программе .....	8 стр.
1.8. Методические средства .....	8 стр.
1.9. Ресурсы эффективной реализации программы.....	9 стр.
1.10. Основные права и обязанности участников программы.....	10 стр.
1.11. Ожидаемый результат.....	11 стр.
1.12. Мониторинг результативности программы.....	12 стр.
1.13. Вывод.....	13 стр.
<b>2. Учебно - методическое обеспечение программы</b> .....	13-55 стр.
2.1. Психодиагностический инструментарий .....	13 стр.
2.2. Перспективное планирование по разделам программы.....	21 стр.
2.3. Занятия по программе «В стране эмоций» .....	27 стр.
Раздел I. «Мои эмоции» (11 занятий).....	27 стр.
Раздел II. «Я и эмоции других людей» (5 занятий).....	43 стр.
Раздел III. «Навыки общения» (4 занятия).....	50 стр.
2.4. Практический материал к занятиям.....	55 стр.
<b>3. Литература</b> .....	56 стр.
<b>4. Приложение</b> .....	57-120 стр.
4.1. Наглядный и демонстрационный материал.....	58 стр.
4.2. Протоколы психодиагностических методик.....	103 стр.
4.3. Результативность работы в диаграммах.....	111 стр.
4.4. Музыкальное сопровождение.....	117 стр.
4.5. Видеоматериал.....	118 стр.
4.6. Детские работы.....	119 стр.

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность проблемы.

Последнее время происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания; растёт сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы.

И на фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребёнка не всегда уделяется достаточное внимание, в отличие от его познавательного развития. Однако, как справедливо указывали педагоги Л.С.Выгодский и А.В.Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство, может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они не всегда способны осознать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Наблюдая за общением детей, их поведением, я поняла, что проблема заключается в отсутствии целенаправленной работы по развитию эмоциональной сферы, а также недостаточном рассмотрении этого вопроса в психолого-педагогической литературе.

Замыкаясь на компьютерах, телевизорах, дети стали меньше общаться с взрослыми, сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, в связи с этим работа, направленная на развитие эмоциональной сферы очень актуальна и важна.

Следовательно, актуальность данной проблемы очевидна. Она заключается в следующем: вопрос о развитии эмоциональной сферы и личности ребёнка дошкольника предполагает всестороннее изучение его личности, поведения и деятельности, взаимоотношений с окружающими людьми, особенностей его переживаний, мировоззрения и качеств личности.

За основу для написания авторской программы «В стране эмоций» была взята программа Н.И. Монаковой «Путешествие с гномом». Развивающая психолого-педагогическая программа «В стране эмоций» направлена на более полное раскрытие социально-личностного потенциала воспитанников, формирования и развитие их социально-психологических умений и навыков, развития креативности. Данная программа была разработана для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и утверждена на педагогическом совете МБДОУ №11 «Теремок» посёлок Псебай 31 августа 2021 года. Апробирована и реализуется в образовательном учреждении на протяжении двух лет. В 2019-2020 учебном году была представлена на районном семинаре-практикуме педагогов-психологов и учителей - дефектологов, на методических объединениях воспитателей, на IV краевой психолого-педагогической конференции.

Программа по развитию эмоциональной сферы для детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста «В стране эмоций»

знакомит детей с различными эмоциональными состояниями, способствует снижению тревожности и агрессивности, развитию эмпатии, воображения, творческих способностей и навыков общения. Реализация данной программы способствует формированию у детей понятия о гуманном и негуманном поведении, они учатся замечать общность настроения природы и человека, сострадать людям, животным, растениям.

Ограничений и противопоказаний на участие дошкольников в освоении программы не существует.

Новизна развивающей программы «В стране эмоций» заключается в разработке системы данных игровых занятий, направленных на развитие эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Программа «В стране эмоций» может использоваться педагогами-психологами, воспитателями и родителями в процессе работы с детьми.

Основываясь на вышесказанном, я считаю, чтобы помочь ребенку понять свое эмоциональное состояние и научиться управлять собой, необходимо развивать у детей эмоциональную сферу, через программу «В стране эмоций».

### **1.2. Цель и задачи программы.**

Цель программы: развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

Задачи программы:

- расширить знания детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения, обогатить словарь детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;
- развивать и совершенствовать умения детей распознавать собственные эмоциональные состояния;
- формировать и развивать умения детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации);
- способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (вербальными, творческими);
- развивать у детей навыки общения со сверстниками и окружающими взрослыми в различных жизненных ситуациях.

### **1.3. Реализация развивающей программы «В стране эмоций»**

Реализация данной программы проводилась по основным направлениям:

- психодиагностика эмоциональной сферы, направленная на выявление проблем эмоционального развития и наблюдения за динамикой развития ребёнка в условиях целенаправленной развивающей работы;
- развивающая работа, направленная на гармонизацию и оптимизацию развития эмоциональной сферы ребёнка;
- психологическое консультирование и психопрофилактика, направленные на предупреждение педагогических ошибок в развитии эмоционального мира детей.

Психологическую работу по развитию эмоциональной сферы для детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста я строила со всеми участниками образовательного процесса: с детьми, родителями воспитанников и педагогами ДООУ.

Для приобретения большей информации по данной теме и подбора диагностического материала я изучила литературу многих авторов, которые придавали большое значение развитию эмоциональной сферы.

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога. – М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.

2. Кокуева Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребёнка в детском саду. Методическое пособие. – М.: «Педагогическая литература», 2011.

3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004.

4. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.

Работа с родителями в рамках реализации программы «В стране эмоций» по развитию эмоциональной сферы для детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста занимает особенное место.

Цель работы с родителями: гармонизация детско-родительских отношений.

В соответствии с этой целью я ставила следующие задачи в работе с родителями:

- формировать у родителей способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности своего ребенка;
- осуществлять психолого-педагогическое просвещение с целью повышения психологической грамотности.

Взаимодействую с родителями по интересующим их вопросам, в форме тематических выступлений на родительских собраниях: «Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению», «Тревожность родом из детства», «Наказание и поощрение». Чтобы узнать, какие поведенческие трудности испытывает ребенок в повседневной жизни, с родителями проводятся опросы: «Что вас тревожит в собственном ребёнке?», «Эмоциональное развитие ребёнка»; семинары, тренинги «Агрессивный ребёнок: кто он и как ему помочь?»; индивидуальное консультирование, совместное проведение праздников и развлечений. Предоставляю родителям воспитанников информационные буклеты с рекомендациями.

В каждой группе есть «Страничка психолога». Такая система позволяет добиться тесного взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения при коррекции нежелательных отклонений в поведении ребёнка.

Работа с педагогами в рамках реализации программы «В стране эмоций» по развитию эмоциональной сферы для детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста очень значима.

Цель работы с педагогами: повысить уровень компетентности педагогов по теме развитие эмоционального мира дошкольников.

В соответствии с этой целью я ставила следующие задачи в работе с педагогами:

- формировать у педагогов способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности проблемных детей;
- развивать у воспитателей умение сотрудничать с данной категорией детей;
- повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов в вопросах эмоциональной сферы дошкольников.

В рамках повышения психологической и педагогической компетентности педагогов:

- провожу семинары, семинары-практикумы по проблемам педагогического общения: «Эмоциональная жизнь ребёнка», «Мы и наши дети в общении», «Взаимодействие педагогов с «трудными» детьми»;
- тренинги «Активное слушание», «Кто я? Какой я?»;
- тематические консультации: «Игры, в которые играют », «Как помочь эмоциональным детям?»;
- выступаю на педсоветах «Психологическое здоровье детей в ДОУ», «Использование релаксационных упражнений в педагогической практике».

Благодаря совместной работе всеми воспитателями, специалистами и мной используются одни и те же педагогические технологии, методы, способы. Такое объединение позволяет комплексно сопровождать детей с учетом их индивидуальных особенностей в системе реализовывать программу «В стране эмоций» по развитию эмоциональной сферы для детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста. А использование единых способов и методов в воспитательно-образовательном процессе всеми специалистами дает хорошие результаты у детей.

#### **1.4. Структура и содержание программы.**

Программа развития эмоциональной сферы для детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста «В стране эмоций» включает 20 игровых занятий и состоит из 3 разделов: «Мои эмоции», «Я и эмоции других людей», «Навыки общения».

В первом разделе «Мои эмоции» (1-10 занятие) собраны игры и упражнения, направленные:

- на расширение представлений об основных эмоциях: радость, грусть, удивление, страх, гнев;
- на развитие внимания к самому себе, к своим эмоциям и переживаниям;
- на развитие способности различать свои мышечные и эмоциональные ощущения;
- на развитие умения адекватно выражать свои чувства.

Во втором разделе «Я и эмоции других людей» (11-15 занятие) представлены игры и упражнения, направленные:

- на понимание индивидуальных особенностей других людей;
- на распознавание эмоциональных реакций окружающих;
- на дальнейшее развитие языка жестов, мимики и пантомимики.

Третий раздел «Навыки общения» (16-20 занятие) является итоговым.

В этом разделе в ходе упражнений у детей:

- закрепляются знания об основных эмоциях;
- приобретаются навыки взаимодействия с другими людьми в различных жизненных ситуациях.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 2 года.

Формы и режим игровых занятий: игровые занятия рассчитаны на старших дошкольников, проводятся один раз в неделю с ноября по март месяц. Продолжительность каждого из них составляет 25-30 минут, форма работы групповая, но можно использовать и для индивидуальной работы.

### **1.5. Структура игрового занятия:**

Каждое занятие состоит из четырёх частей: вводная, основная, практическая и заключительная часть.

Вводная часть или разминка в неё входит приветствие и ставит своей целью, включить детей в работу.

Основная часть определяется содержанием темы, рассматриваются определенные эмоции.

Практическая часть включает в себя проигрывание сказок, рисование на определённую тему.

Заключительная часть – снятие у детей эмоционального возбуждения, подведение итогов занятия.

Каждое занятие программы начинается с приветствия, дети настраиваются на положительную эмоциональную атмосферу внутри группы и друг на друга. Завершаются занятия созданием детьми какого-либо рисунка, который является итогом работы, своеобразной рефлексией и объединяет в себе все впечатления, полученные в ходе игрового занятия. Все рисунки детей складываются в отдельную папку, в дальнейшем они дают возможность проследить динамику каждого ребёнка. Заканчивается каждое занятие традиционным прощанием.

### **1.6. В своей деятельности использую следующие психолого-педагогические технологии:**

Социоигровые подходы (В.Букатов А.Ершов). Данную технологию применяю для формирования социальной компетентности детей, коммуникативной культуры, представлений о внутреннем мире человека и его месте в окружающем мире.

КТД (коллективно-творческое дело). Технология направлена на развитие навыков взаимодействия, сотрудничества, творчества и включения детей в социально-значимую деятельность. Применяю ее при организации совместной деятельности детей и родителей.

Социально-оздоровительные развивающие технологии использую для развития индивидуальных способностей детей, коррекции поведения и

эмоциональной сферы (работа с тревожными детьми, имеющими страхи, низкую самооценку).

### **1.7. Принципы работы по программе «В стране эмоций».**

Занятия по программе «В мире эмоций» строятся по такому принципу: знакомство с чувствами, пропуская их через все каналы восприятия информации, то есть аудиальную, визуальную, кинестетическую.

Аудиальный канал – детям показываются пиктограммы и картинки с изображением чувств, они наблюдают за мимикой сверстников и психолога.

Визуальный канал – слушают музыку, проговаривают воспоминания вслух из своего прошлого опыта, слушают остальных детей.

Кинестетический канал – рисуют, показывают чувства телодвижением. Таким образом, знакомство с чувствами происходит по возможности со всех сторон.

На групповых занятиях работа идет параллельно по четырем основным направлениям:

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования у ребенка умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, то есть формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление заключается в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за собственную жизнь, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Данные направления помогают заложить основу рефлексии, самоизменения и личностного роста.

### **1.8. Методические средства.**

В занятиях по программе «В стране эмоций» используются следующие методические средства:

Ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе.

Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга.

Коммуникативные игры: направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и обеспечивать другого вербальными и невербальными «поглаживаниями»; игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; игры, обучающие умению сотрудничать.



Игры и задания, направленные на развитие произвольности, осознание понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

Релаксационные методы — использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации.

Использование эмоционально – символических методов – групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева, страха, печали, удивления; рисование на определенные темы.

Сказкотерапия - проигрывание ситуаций и сюжетов, где от ребенка требуется произвольная регуляция эмоций: хладнокровие, эмоциональная выдержка, овладение своим страхом или неуместным весельем, преодоление неуверенности.

Музыкотерапия - наполнение текста оптимистичным содержанием позволяет сформировать у детей позитивную установку и образы, вызывающие положительные, оптимистические ощущения и настроения.

### **1.9. Ресурсы эффективной реализации программы «В стране эмоций»**

Главным ресурсом эффективной реализации программы «В стране эмоций» является предметно-развивающая среда. Развивающие занятия по программе можно проводить как в групповых комнатах детского сада, так и в кабинете психолога, музыкального руководителя, физкультурном зале.

Игровые занятия по программе «В стране эмоций» проводятся в кабинете психологической разгрузки, где созданы все условия. На занятиях дети стоят или сидят полукругом, так как форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей. Подобраны дидактические и наглядные пособия по развитию эмоциональной сферы.

Оснащение комнаты психологической разгрузки:

Сенсорные зоны в комнате психологической разгрузки оборудованы по индивидуальному проекту, условно это оборудование можно разделить на два функциональных блока: релаксационный и активационный.

В релаксационный блок входят:

1. Пуфики и разнообразная символика мягкого оборудования развивают детское воображение. Помогают преодолевать страх замкнутого пространства, созданию доброжелательного и радостного настроения, умение выбрать удобное место и любимую игрушку.

2. Сухой бассейн с шариками - великолепное средство для точечного массажа всего тела. Кроме того, постоянное изменение положения тела в бассейне способствует развитию вестибулярного аппарата.

3. Музыкальный набор «Релакс» мини-магнитола со стереонаушниками, сборник звуков живой природы, инструментальных сопровождений этих звуков, разнообразные мелодии, создающие атмосферу покоя и уюта.

4. Электроприборы для ароматерапии и солевой лампы предназначены для комплексного воздействия на организм человека.

5. Комплекс «Трио» воздушно-пузырьковый модуль. Мягкая платформа позволяет детям расположиться ближе и удобнее. Зеркала создают эффект расширения пространства, отражая фрагменты интерьера.

6. «Волшебный шатер». Игры и индивидуальные занятия с использованием «Шатра» доставляют детям огромное удовольствие, способствуют формированию чувства «защищенности», комфорта, устойчивого положительного эмоционального настроения.

7. Фонтан внес в интерьер частичку природы. Звук журчащей воды успокаивает, также прохладные струи оказывают стимулирующее воздействие на кожу.

В активационный блок входит оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами.

1. «Зеркальный шар».

2. «Звездный дождь» - набор волокон, изменяющий свой цвет вдоль волокна.

3. Световой прибор «Калейдоскоп» проецирует разнообразнейшие световые эффекты по всему пространству помещения.

4. Световой прибор «Водный свет» - имитирует стекание воды по всему пространству.

5. «Волшебная нить» со специальными световыми эффектами используется для создания положительного эмоционального настроения.

6. Звукоактивированное тактильно - игровое панно «Ёжик в лесу» формирует познавательную активность, совершенствует зрительно-моторную координацию у детей, умения ориентироваться на вертикальной плоскости.

Методические материалы.

- Кейс практического психолога. (Набор практических материалов для профилактики, диагностики и коррекции нарушений развития у детей).
- Практические материалы для психологической работы в ДОУ (картотеки пальчиковой гимнастики, психогимнастики, релаксации, и др.).
- Набор игрушек и настольных игр (мячи, куклы, пирамиды, кубики, лото, домино и многое другое).
- Набор материалов для детского творчества (строительный материал, пластилин, краски, цветные карандаши, фломастеры, бумага, клей и так далее).
- Уголок песочной терапии.
- Пособиями для развития мелкой моторики: «чудесные» мешочки, ящички, баночки с различными наполнителями, шнуровки и другое.
- Библиотека практического психолога.
- Раздаточный материал для детей, родителей, педагогов.

Созданная предметно-развивающая среда в кабинете психологической разгрузки оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние воспитанников: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

### **1.10. Основные права и обязанности участников программы.**

Основные права ребенка при реализации программы «В стране эмоций»:

- Право на охрану;
- Право на игру, отдых и развлечения;

- Право на занятие искусством;
- Право на сохранение своей индивидуальности.

Основные обязанности взрослых (специалистов, педагогов, родителей) при проведении игровых занятий по данной программе, следующие:

1. Не навязывайте себя никому, в том числе и детям, с которыми вы хотите заниматься. Если по каким-то причинам детям не понравилось занятие, значит, отложите его до лучших времен, и попробуйте понять, что вы сделали не так.

2. Остановитесь – если не знаете, как воздействовать. В процессе занятий с детьми могут возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Пройгнорируйте это событие, продолжайте вести занятие так, как будто ничего не произошло.

3. Исключите неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции на момент ваших занятий с ними.

4. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми. Помните, что вы взрослый, потому что ведете занятие, во всем остальном вы такой же участник, как дети. Вы так же ползаете с ними по полу, показываете различные эмоции, рисуете. Вы – образец того свободного творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянутся дети.

5. Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренне желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то больше подбодрить. Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное благополучие ребенка, а значит – навредить ему.

6. Давайте качественные оценки, если не можете удержаться от них. На занятиях не бывает правильных и неправильных действий, здесь у всех все получается, все проявляют себя, как могут и как хотят, не боясь заслужить порицание, осуждение.

7. Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример. Помните, что здесь главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие.

8. Используйте разные формы несловесной поддержки ребенку – улыбку, поглаживание по голове, обнимание за плечи и т.д.

### **1.11. Ожидаемый результат.**

Занятия по программе «В стране эмоций» способствуют:

- снижению интенсивности проявлений тревожности;
- исчезновению нежелательных форм поведения;
- появлению способности выполнять такие виды деятельности, которые раньше им были недоступны;
- позитивной и адекватной оценкой себя;
- непринуждённому поведению детей при общении с взрослыми и сверстниками;
- позитивной динамике эмоционального развития ребёнка, характеризующейся возрастанием степени осознания чувств эмоций;

- гармонизации образа «я», выступающей в преобладании позитивных самооценок ребёнка по отношению к себе (повышению самооценки);
- увеличению степени самопринятия и уверенности в себе и своих возможностях.

### **1.12. Мониторинг результативности программы.**

Авторская программа «В стране эмоций» была апробирована на базе МБДОУ д/с комбинированного вида № 11 «Теремок» со 125-ю дошкольниками старшего возраста с ЗПР (5-7 лет) в течение 2 лет (2019-2020 гг.).

Для того, что бы дать оценку результативности данной программы была проведена диагностика среди детей старшего дошкольного возраста до проведения игровых занятий и после них.

Диагностика состояла из 2 методик: графическая методика «Кактус» и диагностические задания Л.П.Стрелковой.

Результаты проведённой диагностики перед проведением занятий по программе «В стране эмоций» по методике Л.П. Стрелковой свидетельствуют о том, что 85 % опрошенных детей 5-7 лет в целом правильно определяют своё эмоциональное состояние. При этом дети достаточно легко отличают радость – 44%, грусть - 44%, злость - 40%, а вот испуг - всего 28 %, а удивление - лишь 7 %. Дети, прежде всего, обращают внимание на выражение лица (мимику) не придавая значения пантомимике и жестам, не умеют выразить их словесно, а также недостаточно хорошо распознают эмоции других людей - 48%.

Итоговая диагностика обследования детей старшего дошкольного возраста после игровых занятий по программе «В стране эмоций» показала следующие результаты: с высоким уровнем - 55 % детей, со средним уровнем - 38%. Эти дети испытывали трудности в произношении выразительной речи и распознавание эмоций (страх, удивление) графически. С низким уровнем – 7%, они испытывает трудности, как в произношении выразительной речи, так и в использовании детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Анализ результатов первичной диагностики «Кактус» показал: повышенный уровень агрессии испытывали - 25% детей, тревожность – 35%, стремление к защите – 50%, эгоцентризм – 60%, интровертированность – 45% , демонстративность – 30% детей, наличие чувства одиночества – 15% .

Повторная диагностика показала, что для 45% детей характерно изображение рисунка в центре листка, что говорит об эгоцентричной направленности личности, стремление к лидерству. И наоборот, маленький рисунок, изображенный в низу листка, свидетельствует об неуверенности в себе, интровертированности и зависимости ребенка, с высоким уровнем тревожности, такие характеристики имеют 15% детей.

Агрессивность, тревожность, импульсивность, скрытость свидетельствуют внутренние штриховки, прерывистых линий, темных цветов и большое количество иголок 10% .

20% детей нарисовали домашние кактусы, это свидетельствует о стремлении к домашнему уюту, к защите со стороны взрослых, ребенок чувствует себя частичкой домашнего уюта.

15% имеют демонстративный, оптимистичный и открытый характер, они дружелюбны и стремятся к лидерству.

При рисовании кактуса, дети в основном использовали зеленые цвета, так как он ассоциируется с цветом цветка и является базовым в рисунках 100% детей. Но у некоторых детей прослеживались темные линии, контуров, штрихов 10% .

Штриховки, выходящие за контур рисунка, являются типичными для проявлений страха - 10%, ситуативного повышение уровня тревоги.

По результатам графического теста «Кактус» всем детям свойственна, агрессия как защитная реакция – 80%.

Данные результаты представлены в виде диаграмм (*см. приложение*).

По результатам диагностики видно, что данная программа помогает решить многие проблемы детей, она благоприятно влияет на их психическое и эмоциональное состояние.

### **1.13. Вывод.**

Таким образом, можно сделать следующий вывод: развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой стороны сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Все без исключения эмоции полезны, если мы осознаем их и «ладим» с ними, то тогда мы сможем ими управлять. Но если мы прячем их за «ширму», они, во-первых будут недоступны, когда понадобятся, ведь мы их не одолеем, если подведет «ширма», прорвись они – нам же и повредят.

Поэтому, в первую очередь необходимо развивать эмоциональную сферу, а потом благодаря развитому направлять свою деятельность в другие сферы.

Необходимым условием эффективности программы является активное участие в ней педагогов и родителей.

## **Раздел 2. Учебно - методическое обеспечение программы**

### **2.1. Инструментарий для оценивания результатов**

Перед тем как начать работать по программе «В стране эмоций» с детьми дошкольного возраста (5-7 лет) проводится диагностика, с целью исследования эмоционального развития детей. Для этого я использую следующие психодиагностические методы:

1. Методика Л.П.Стрелковой. Предложенные задания позволяют изучить:

- особенности использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции;
- изучение выразительности речи (произнести фразу «Вот эта погода» с

разной интонацией);

- изучение восприятия детьми графического изображения эмоций;
- изучение понимания детьми эмоционального состояния своего и окружающих.

2. Графическая методика «Кактус», модификация М.А. Панфиловой

3. Наблюдение.

3. Анкета для педагогов и родителей.

Диагностика проводилась в несколько этапов:

I этап. Установление эмоционального контакта с детьми, преодоление негативизма, страхов и стеснения ребенка в общении со взрослым, смягчение эмоционального дискомфорта.

Знакомство с детьми проходит в виде совместной игровой деятельности.

II этап. Диагностическая работа с помощью психодиагностических методик: диагностические задания Л.П.Стрелковой – позволяют выявить развитие эмоциональной сферы у детей и графическая методика «Кактус» - позволяет выявить внутреннее состояние ребенка, его благополучие или неблагополучие эмоциональной сферы.

III этап. Сбор дополнительных сведений о ребенке с помощью метода наблюдения и анкетирования.

### Диагностические задания Л.П. Стрелковой

1. Изучение особенностей использования детьми мимики пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Ребенку предлагается продемонстрировать веселого, печального, испуганного, сердитого, удивленного мальчика (девочку). Каждое эмоциональное состояние называют по мере выполнения.

Выразительное средство, используемое ребенком при демонстрации указанного эмоционального состояния, обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы.

Ф.И. ребенка	Веселый	Печальный	Испуганный	Сердитый	Удивленный
	М П	М П	М П	М П	М П

М – мимика

П – пантомимика

2. Изучение выразительности речи

Ребенку предлагается произносить фразу «Вот это погода» радостно, грустно, удивленно, испуганно, сердито. Адекватно переданную эмоцию обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы.

Ф.И. ребенка	Радостно	Грустно	Испуганно	Сердито	Удивленно

3. Изучение детьми графического изображения эмоций.

Ребенку предлагают карточки с графическим изображением радости, горя, страха, гнева, удивления. Предъявляют их по одной с вопросом «Какое это лицо?». Ответы детей записывают в таблицу.

Ф.И. ребенка	Радость	Грусть	Страх	Гнев	Удивление
--------------	---------	--------	-------	------	-----------

4. Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей.

Ребенку предлагается ответить на вопросы:

Как ты думаешь, почему детям больше нравятся книги с картинками?

Что произойдет с человеком, если он увидит на березе груши?

Что ты чувствуешь, когда ешь любимую конфету?

Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание?

Что чувствует кошка, когда за ней гонится собака?

Что чувствует собака, когда другая собака утащила у нее кость?

Что почувствует мальчик, если ему подарят «Денди»?

Что почувствует человек, если у него пропадает любимая собака?

Каждый следующий вопрос задают после ответа ребенка на предыдущий. Ответы заносятся в таблицу.

Ф. И. ребенка	Ответы ребенка
---------------	----------------

5. Изучение понимания детьми своего эмоционального состояния

(За 1 раз дети рисуют 2-3 эмоции)

Детям помогают вспомнить и нарисовать ситуацию, когда они испытывают: интерес, удивление, удовольствие, стыд, страх, злобу, горе, радость.

(Оценивают содержательную сторону детских работ, расположение изображения на листе бумаги, величину изображения, использование цвета).

### **Графическая методика «Кактус»**

При проведении диагностики испытуемому выдаются лист белой бумаги А4 и простой карандаш.

Инструкция

«На листе белой бумаги нарисуй кактус – такой, какой ты себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, свойственные всем графическим методам: пространство, расположение, размер рисунка, характеристика линий, нажим. Кроме того, учитываются показатели специфические именно для данной методики: характеристика «образа кактуса»

(дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный); характеристика иголок (размер, расположение, количество).

В рисунках может проявиться следующие качества испытуемых:

Агрессия – наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм – крупный рисунок, центр листа

Зависимость – маленький рисунок, низ листа.

Демонстративность, открытость – выступающие отростки в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – зигзаги по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – «радостные кактусы»

Тревога – темные цвета, внутренняя штриховка.

Женственность – украшение, цветы, мягкие линии и формы.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен один кактус

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности – наличие цветочного горшка, изображение комнатного растения.

Наличие чувства одиночества – дикорастущие, «пустынные» кактусы.

### **Эмоциональное состояние дошкольника и его оценка путем такого психологического метода как наблюдение.**

Ситуации, в которых можно пронаблюдать и оценить степень эмоционального реагирования на них ребенка.

#### **Страх**

1. Приход в д/с, появление где-нибудь.
2. Незнакомая, удивительная игрушка.
3. Поломка игрушки.
4. Плач, крик сверстника, друга.
5. Нападение сверстника.
6. Незнакомый друг.
7. Воспитатель запрещает, ругает.
8. Незнакомая комната.
9. Появление знакомых взрослых или детей.
10. Приближение знакомых людей.

#### **Гнев**

1. Уход матери.
2. Желание иметь что-то, чем обладает сосед, сверстник.
3. Желание что-то иметь, чем обладает воспитатель.



4. Желание иметь что-то, что нельзя взять.
5. Трудная игра, поломка игрушки.
6. Внимание близкого обращено на другого ребенка.
7. Другой ребенок забирает игрушку, нападает, дразнит, прячет игрушку.
8. Воспитатель забирает игрушку.
9. Наказание.
10. Воспитатель ругает.
11. Наличие препятствия.
12. Возвращение матери.

### Радость

1. Приход куда-либо.
2. Выполнение задания.
3. Смотрит в зеркало, дурачится.
4. Сверстник дурачится.
5. Внимание, похвала другого человека при общении.
6. Смешной, незнакомый звук.
7. Воспитатель дурачится, напевает.

Для оценки эмоциональных проявлений была разработана 5-ти бальная шкала, в которой представлены поведенческие реакции ребенка, пребывающего в том или ином эмоциональном состоянии. Наблюдая за ребенком в описанных выше ситуациях, можно по этой шкале оценить силу эмоциональных состояний ребенка.

### Страх

- 1 б. – спокоен, нерешителен, малоактивен.
- 2 б. – таращит глаза, смотрит и сторонится, уклоняется.
- 3 б. – морщится, хмурит брови, отворачивается, возбужден, напряжен.
- 4 б. – отказывается смотреть, убегает, хнычет, дрожит
- 5 б. – хватается, цепляется за близкого, замирает, волнуется, плачет, визжит.

### Гнев

- 1 б. – спокоен, отворачивается, хмурит брови, смотрит угрюмо.
- 2 б. – морщится, надувает губы, становится более активным, корчит рожи, возбужден, сдерживает слезы, отворачивается.
- 3 б. – убегает, хнычет, протягивает руки, крепко зажмуривается, колотит руками, сжимает кулаки.
- 4 б. – все отвергает, плачет, пронзительно кричит, дрожит. Убегает, дерется, колотит руками.
- 5 б. – орет, визжит, кидается чем-либо, набрасывается.

## Радость

- 1.б – расслаблен, слегка улыбается.
- 2 б. – напевает, глаза сияют, щебечет
- 3 б. – обнимается, активно играет, широко улыбается.
- 4 б. – размахивает руками, скачет.
- 5 б. – хохочет, дурачится, восторженно кричит.

### Анкета для педагогов и родителей

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. родителя/педагога \_\_\_\_\_

1.Как ребенок засыпает?

- быстро
- медленно
- требует, чтобы с ним сидели
- требует, чтобы не гасили свет

2.Как он спит?

- крепко, спокойно
- беспокойно
- вскрикивает
- плачет
- разговаривает во сне

3.Как просыпается?

- сразу
- не сразу

4.В каком настроении просыпается ребенок?

- веселый, спокойный
- раздражительный
- грустный
- в слезах

5.Как он ест?

- охотно, не выбирает пищу, быстро, сам
- неохотно, выбирает пищу, медленно, с помощью взрослых

6.С каким настроением ребенок идет в детский сад?

- радостно
- иногда не хочет
- часто отказывается
- капризничает
- другое

7.В чем вы видите причину нежелания ребенка идти в детский сад?

- трудности в отношениях с воспитателем
- трудности в отношениях со сверстниками
- привязанность к матери

- позднее засыпание вечером
- другие причины

8.Замечаете ли Вы проявление у Вашего ребенка?

- да
- иногда
- нет

9.Если замечаете, то при каких обстоятельствах?

- в темной комнате
- при наказаниях, окриках
- при недовольстве взрослых его поведением
- когда слушает страшную сказку
- когда видит собаку, змею
- без видимой причины

10.Как проявляется страх у ребенка?

- плачет
- убегает
- впадает в ярость
- зовет взрослых
- справляется сам

11.Часто ли ребенок бывает сердитым, агрессивным?

- часто
- иногда
- редко

12.Как Ваш ребенок реагирует на агрессию со стороны других детей и взрослых (когда на него кричат, отнимают игрушки, угрожают...)

- ответное нападение
- плачет
- проявляет гнев (бросает игрушки, мимическое выражение эмоций, словесное)
- замыкается, «уходит в себя»
- уходит, убегает от обидчика

13.Чему радуется Ваш ребенок?

- новой игрушке, подаркам
- встрече с близкими людьми
- встрече со сверстниками, друзьями
- когда вы вместе играете
- совместным походам в театр, цирк...

14.Что вызывает у него огорчение

---

15.На что он обижается?

---

16.Часто ли ребенок плачет?

- да
- нет

17. Какое обычное состояние у ребенка?

- спокойное
- плаксивое
- возбужденное

18. Как быстро проходит у него переживание?

- быстро
- не очень быстро
- через длительное время

19. Умеет ли Ваш ребенок выразить свое сочувствие близким?

- да
- редко
- нет

20. Какие эмоции наблюдаются в игре по отношению к предметам и игрушкам?

- доброжелательный интерес
- агрессивность
- безразличие

21. Как ребенок относится к животным?

- доброжелательный интерес, желание потрогать
- страх
- агрессивность
- безразличие

22. Какие эмоции преобладают по отношению к сверстникам во время игры?

- доброжелательность
- агрессивность
- безразличие

23. С кем из детей группы Ваш ребенок наиболее часто общается?

---

24. Рассказывает ли дома о своих взаимоотношениях с детьми?

- да
- иногда
- нет

25. Жалуется ли на сверстников?

- да
- иногда
- нет

26. На что жалуется в отношениях со сверстниками?

- дети не принимают в игру
- обижают
- не хотят дружить
- отнимают игрушки
- шумят

27.Какой Ваш ребенок в общении с другими детьми?

- уравновешенный
- терпеливый
- чуткий
- уступчивый
- приветливый
- вспыльчивый
- склонный чаще командовать, чем подчиняться

28.Умеет ли ребенок отстаивать свои интересы перед взрослыми?

- да
- не всегда
- нет

29.Умеет ли ребенок отстаивать интересы перед сверстниками?

- да
- не всегда
- нет

30.Каким образом он отстаивает свои интересы?

- находит аргументы
- спрашивает
- вежливо требует
- агрессивно требует
- плачет

31.Как, на Ваш взгляд, влияют детско-родительские отношения в семье на общение ребенка со сверстниками и взрослыми в детском саду?

- прямого влияния не оказывают
- благополучие семейных отношений - это эмоциональный тыл ребенка, облегчающий его жизнь в детском саду
- сущность семейных отношений еще недостаточно понятна ребенку, поэтому \_\_\_\_\_

#### 2.4. Перспективное планирование по разделам программы

Тема	Количество занятий	Наименование занятий	Ожидаемый результат
<b>Установочный блок программы</b>			
1.Знакомство. Объединение в группе	3	«Знакомство»	Раскрепощение детей, объединение их в группу; знакомство детей друг с другом; установление ведущим психологического контакта с детьми.

		«Настроение»	Снятие психомышечного напряжения; развитие чувства принадлежности к группе; установка на дальнейшую работу.
		«Сказочная страна»	Знакомство со сказочной страной; накопление положительного эмоционального опыта; готовность к восприятию дальнейшего материала.
<b>Развивающий блок программы</b>			
2. Радость	2	«Путешествие в страну радости»	Обогащение представлений детей об эмоции «радость»; развитие у детей положительных эмоций, чувств через улыбку; расширение представлений детей о поступках, которые приносят радость.
		«Мое веселое настроение»	Научение способом самораскрытия через движения и умения понимать свое внутреннее состояние путем ассоциации с цветом; развитие внимания к

			своим эмоциональным ощущениям.
3. Грусть	1	«Путешествие в страну Грусти»	Расширение представлений детей об эмоции «грусть»; умение выражать свои эмоции; научение способам самораскрытия через образы.
4. Удивление	1	«Путешествие в страну Удивление»	Расширение представлений детей об эмоции «удивление»; снятие психомышечного напряжения; развитие воображения (самораскрытие через движения).
5. Страх	1	«Путешествие в страну Страха»	Расширение представлений детей об эмоции «страх»; умение выражать эмоцию страха, проговаривая характерные детали этого чувства; умение детей избавиться от страха.
6. Злость	1	«Путешествие в страну Злости»	Расширение представлений детей об эмоции «злость»; научение детей умению анализировать свою агрессивность и устранять ее социально

			приемлемыми способами.
7. Закрепление знаний об основных эмоциях	2	«Мы узнали много нового»  «Наши эмоции»	Закрепление полученных знаний; узнавание и выражение эмоций «радость», «грусть», «удивление», «страх» терминами, связанными с лексической темой обогащения словаря.  Закрепление знаний обо всех эмоциях; умение детей понимать свои и принимать во внимание чувства другого человека; научение детей работе с демонстрационным материалом; развитие воображения, выразительности речи и движений.
8. Я и эмоции других людей	5	«Наше хорошее настроение»  «Мы сегодня не	Совершенствование умения выразить эмоцию «радость»; создание доброжелательной атмосферы в группе; развитие умений детей сравнивать эмоции; развитие эмпатии; обогащение активного словаря детей.  Совершенствование



		грустим»	представлений детей об эмоции «грусть» путем сравнения ее с противоположной; научение детей приемам саморасслабления.
		«Удивительное рядом»	Закрепление представлений детей об эмоции путем сравнения их с противоположными; умение выражать эмоции мимикой и пантомимикой. Обогащение эмоционального словаря терминами, связанными с лексической темой; развитие воображения.
		«Победим страх»	Развитие слухового внимания; коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты; научение детей приемам саморасслабления.
		«Смешинки и злючки»	Закрепление умений распознавать и выразить эмоцию «злость»; умение сравнивать и работать с демонстрационным материалом; умение детей выразить злость социально приемлемыми

			способами; научение детей приемам релаксации.
9. Преодоление эмоционального «барьера» в общении с детьми и взрослыми.	4	<p>«Поиграем вместе»</p> <p>«Мы в группе детского сада»</p> <p>«Про друзей»</p> <p>«Про взрослых»</p>	<p>Развитие у детей коммуникативных навыков; умение работать с партнером; формирование эмпатии и доверия друг к другу.</p> <p>Преодоление собственных внутренних барьеров в общении со сверстниками. Развитие чувства групповой сплоченности; закрепление навыков конструктивного общения со сверстниками.</p> <p>Умение детей регулировать свои поведенческие реакции; адекватно реагировать на поведение других.</p> <p>Приобретение и закрепление социально приемлемых для ребенка стереотипов поведения; научение умению оценивать собственные поступки и поступки других людей.</p>

## 2.3. Занятия по программе «В стране эмоций»

### Раздел I . «Мои эмоции»

#### Занятие 1. «Знакомство»

**Цель:** развивать чувство принадлежности к группе; развивать навыки позитивного социального поведения; установка на дальнейшую работу.

#### Приветствие.

Дети становятся в круг. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить:

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой),  
Доброе утро, Маша ... (называются имена детей по кругу),  
Доброе утро, Наталья Александровна,  
Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают),  
Доброе утро, небо (аналогичные движения руками),  
Доброе утро, всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают)!

#### Игра «Узнай по голосу».

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

#### Игра « Я люблю большего всего ... ».

Все становятся в круг и взрослый, называя одного из участников группы, бросает ему мячик и просит рассказать, что он любит больше всего. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не расскажут, что они любят больше всего.

#### Рисование на тему «Я люблю больше всего ...».

Дети рисуют то, что они больше всего любят. После выполнения задания они показывают и рассказывают, что у них получилось. Желательно, чтобы при этом произносились добрые слова.

#### Прощание.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

#### Занятие 2. «Настроение».

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения; развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умение его выразить.

#### Приветствие.

Давайте начнём наше сегодняшнее занятие с игры «Эхо». Тот, кто сидит справа от меня, называет своё имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ка-тя, Ка-тя», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем своё имя прохлопывает Катина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди называют и прохлопывают своё имя.

Педагог читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:  
Два маленьких котёнка 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 во дворе.  
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,  
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.  
Но сжалилась хозяйка и отварила дверь.  
«Ну что, - она спросила, - не ссорились теперь?»  
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,  
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,  
И оба перед печкой заснули сладким сном,  
И оба перед печкой заснули сладким сном,  
А вьюга до рассвета шумела за окном.

После чтения ведущий спрашивает детей: изменялось ли их самочувствие во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело?

#### **Этюд «Солнечный зайчик».**

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, ротике, щёчках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».

#### **Беседа.**

Ведущий говорит с детьми об изменении их самочувствия во время прослушивания стихотворения и выполнения этюда, объясняет им, почему у них изменилось настроение.

#### **Рисование на тему «Моё настроение».**

Дети рисуют рисунки, после рассказывают, какое настроение они изобразили.

#### **Прощание.**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

### **Занятие 3. «Сказочная страна».**

**Цель:** знакомство с волшебной страной; накопление положительного эмоционального опыта; развивать групповую сплочённость; учить детей действовать согласованно.

#### **Приветствие.**

Дети встают в круг и поочерёдно произносят в адрес соседа слова приветствия:  
«Я рада тебя видеть, (Ксюша) ».

#### **Сказка.**

Далеко - далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Грусть, Удивление, Страх, Злость и Обида. Живут они в маленьких цветных домиках. Причём каждое Чувство живёт в домике

определённого цвета. Кто - то живёт в красном домике, кто - то в синем, кто - то в чёрном, кто - то в зелёном ... Каждый день, как только встаёт солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унёс ветер.

У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям раскрасить домики. *(Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой приложения №1, где изображены домики.)*

**Игра «Раскрась домик»** *(Приложение №1).*

Педагог: « Спасибо вам, ребята, от лица всех жителей волшебной страны. Вы восстановили её. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте или подчеркните название чувства цветом, соответствующим цвету его домика. *(Дети выполняют задание).*

Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но, как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите - вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта ещё не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, а теперь помогут раскрасить карту.

Теперь, ребята, когда вы раскрасили карту, мы можем отправиться с вами в путешествие по этой волшебной стране».

**Игра «Змейка».**

Дети становятся друг за другом, держась за руки. Под весёлую музыку они бегут зигзагом.

**Психодинамическая медитация «Сказочный лес».**

Педагог: « В лесу живёт много животных. Изобразите зайца, волка, лису, медведя, змею, лягушку. А теперь мы перевоплощаемся в сказочных птиц и летим, свободно машем крыльями. У нас сильные и крепкие крылья. Птицы летят свободно и легко. Вот и всё ребята, пора возвращаться из леса и сказочной страны».

**Прощание.**

Педагог говорит:

- Ну, вот мы и вернулись. Вам понравилось в волшебной стране? Какие чувства

вы испытывали сегодня на занятии? Что произошло в волшебной стране? А что, вы сделали для жителей страны? Как вы им помогли? Что лично для вас было интересным на занятии? На этом наше занятие заканчивается, всем большое спасибо, до свидания».

#### **Занятие 4. «Путешествие в страну Радости».**

**Цель:** расширение представлений детей об эмоции «радость»; формирование положительных эмоций, чувств через улыбку; расширение представлений детей о поступках, которые приносят радость.

##### **Приветствие.**

Педагог: «Доброе утро ребята! Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа ..... »

##### **Упражнение «Страна радости» (Приложение №2).**

Педагог: «Ребята! С сегодняшнего дня мы начинаем удивительное путешествие по разным странам. Сегодня мы отправимся в волшебную страну... А как она называется, узнаем позже».

Звучит весёлая музыка, и, держась за руки, педагог вместе с детьми идёт по кругу.

Дети садятся на ковёр. Педагог читает стихотворение:

У канавки две козявки  
Продают ежам булавки.  
А ежи - то хохотать!  
«Эх, вы, глупые козявки!  
Нам не надобны булавки:  
Мы булавками сами утыканы!

Затем взрослый обсуждает с ребятами настроение ёжиков. После обсуждения демонстрируется иллюстрация с изображением весёлой девочки. На столах лежат листы бумаги с «пустыми лицами» и набор цветных карандашей.

Детям предлагается нарисовать радостное лицо. После выполнения задания ребята возвращаются обратно на ковёр, педагог вместе с ними рассматривает то, что получилось, и сравнивает с пиктограммой «радость».

Педагог: «Так как же называется страна, в которую мы сегодня отправимся? (*Ответы детей*). Правильно, мы отправимся в страну Радости».

Заранее на стульях или на полу можно расположить несколько мягких игрушек. Педагог вместе с ребятами проходит мимо каждой из них: «Посмотрите, кто живёт в стране Радости (*перечисляет игрушки*). У жителей этой удивительной страны всегда хорошее настроение, улыбаются и говорят друг другу только хорошие слова. Давайте и мы покажем, как умеем

улыбаться».

### **Упражнение «Зеркало».**

Дети стоят в кругу. Педагог передаёт по кругу зеркало и предлагает каждому ребёнку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращает внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щёки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щёлочки.

Педагог: «Ребята, расскажите жителям страны Радости, когда у вас бывает хорошее настроение».

### **Игра «Я радуюсь, когда ... »**

Педагог называет одного из участников группы, бросает ему мячик и говорит: « *(Имя ребёнка)*, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Андрей ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда ... » Затем Андрей бросает мячик обратно педагогу, а он следующему участнику и так по кругу, пока все не ответят на вопрос.

Педагог: «Вот видите, ребята, как много разных ситуаций в жизни, когда у человека хорошее настроение и он улыбается». *(Перечисляются все ответы детей)*.

### **Этюд «Котёнок, который хотел порадовать свою маму».**

Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого, что-то хорошее. В подтверждение своим словам, он рассказывает следующую историю:

«Жил-был на свете маленький котёнок. Всё у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечал вокруг. А потом ему стало скучно. Всё надоело, и ничто не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли её сынок.

Однажды котёнок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрёл на кухню и ... увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придёт уставшая с работы, и ей придётся ещё мыть эту гору посуды, - подумал малыш. - Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котёнок потащил её на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец. Спасибо тебе!» А котёнок тоже улыбался, оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения истории каждому ребёнку предлагается по очереди изобразить котёнка, взрослый берёт на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость оттого, что помогли маме. В конце можно ещё раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

### **Рисование на тему « Радость » (Приложение №3).**

Педагог: «Наше путешествие заканчивается. Давайте подарим на память

жителям страны Радости рисунок весёлого котёнка. Садитесь за столы, перед вами лежат котята, но не понятно, какое у них настроение. Превратите их в весёлых котят».

После выполнения задания дети показывают то, что у них получилось. Пользуясь пиктограммой, педагог ещё раз обращает внимание на движение рта, глаз, бровей, щёк человека, который улыбается. В конце каждый ребёнок «дарит» на память одному из «жителей» страны Радости свой рисунок. Желательно, чтобы при этом произносились добрые слова.

### **Прощание.**

Педагог: «Жители страны Радости очень счастливы, что вы им подарили свои рисунки. Ребята, в волшебной стране наступает ночь, и им надо ложиться спать. Попрощайтесь со всеми (*дети прощаются с игрушками*). До новых встреч.

### **Занятие 5. «Моё весёлое настроение».**

**Цель:** тренировка радостных эмоций; развитие умения понимать своё внутреннее состояние путём ассоциации с цветом; расширение представлений детей о поступках, которые приносят радость; развитие внимания к своим мышечным и эмоциональным ощущениям.

Дети под весёлую музыку приветствуют друг друга по именам:  
Доброе утро, Данил (*улыбаясь друг другу*),  
Доброе утро, Соня ...

Педагог: «Доброе утро, ребята! Скажите, пожалуйста, в какой стране мы с вами были в прошлый раз? Правильно, мы были в стране Радости. А какое настроение бывает у жителей этой удивительной страны? (*Ответы детей*).

### **Упражнение «Вспоминалки».**

Педагог предлагает детям вспомнить, в каких ситуациях человек испытывает чувство радости. Каждому участнику группы задаются вопросы о том, что доставило ему радость за последние несколько дней (*имеется в виду время между предыдущими и нынешним занятиями*).

### **Упражнение «Разноцветные шары».**

Шары разных цветов надуваются заранее (*цвета должны повторяться*) и накрываются материей.

Педагог: «Ребята, когда у нас хорошее настроение, мы улыбаемся. Подумайте, какого цвета бывает ваше весёлое настроение?»

После ответов детей педагог говорит о том, что гном приготовил для них сюрприз. Ребятам предлагается заглянуть в царство волшебных шаров и выбрать шарик с цветом их хорошего настроения. Под весёлую музыку дети танцуют со своими шарами.

Педагог: «Хорошее настроение отображает яркие цвета. У нас получился замечательный волшебный танец». Шары возвращаются на место, в своё царство.



### **Игра «На полянке».**

Педагог: «А теперь давайте сядем на ковёр, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета».

После небольшой паузы детям предлагается открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц. Как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок, какой он был. Выслушивается рассказ каждого ребёнка.

### **Рисунок «Мой цветок».**

Детям предлагается нарисовать увиденный на полянке цветок.

### **Прощание.**

Педагог просит каждого ребёнка немного рассказать о своём цветке и о том, что понравилось на сегодняшнем занятии.

Дети становятся в круг, произносят слова и выполняют движения:

Мы попрыгаем немножко (*дети прыгают*).

И похлопаем в ладоши (*хлопают в ладоши*).

А теперь мы покружились (*кружатся*).

И на землю опустились (*сажаются на пол близко друг к другу*). Потянулись, потянулись (*потягиваются*).

И друг другу улыбнулись (*поворачивают голову друг к другу и улыбаются*).

Здесь мы вместе: ты и я (*показывают сначала на соседа, потом на себя*).

Потому что, мы - друзья! (*встают, берутся за руки*).

### **Занятие 6. «Путешествие в страну Грусти».**

**Цель:** расширение представлений детей об эмоции «грусть»; формирование умения выражать свои эмоции.

#### **Приветствие.**

Дети становятся в круг. Внимательно слушают и вместе с педагогом выполняют действия.

Здравствуй, солнце золотое.

Здравствуй, небо голубое.

Здравствуй, вольный ветерок. Здравствуй, маленький дубок.

Мы живём в одном краю,

Всех я вас приветствую.

#### **Упражнение «Страна грусти» (Приложение № 4).**

Педагог вместе с ребятами вспоминает, по какой стране они путешествовали и просит изобразить настроение, которое всегда бывает у жителей этой страны. После подаренных друг другу улыбок он говорит о том, что сегодня они отправятся в гости, а к кому - Это предстоит им узнать позже.

Педагог читает детям стихотворение:

Мне приснился грустный сон,  
Но я его забыл.  
Только помню, что во сне  
Я без мамы был.  
Мне не хочется играть  
И мультфильм смотреть.  
Даже битву рисовать,  
Даже песни петь.  
Ничему - то я не рад,  
Может, дождик виноват?

После прослушивания стихотворения дети отгадывают, какое настроение было у мальчика. Затем демонстрируется иллюстрация с изображением грустного мальчика.

На столах лежат листы бумаги с «пустыми лицами» и наборы цветных карандашей.

Детям предлагается нарисовать грустное лицо. После выполнения задания ребята возвращаются обратно на ковёр, педагог вместе с ними рассматривает то, что получилось и сравнивает с пиктограммой «грусть».

Педагог: «Ребята, как вы думаете, как называется страна, в которую мы сейчас отправимся?»

После ответов детей педагог рассказывает о том, что у жителей страны Грусти всегда печальное настроение, ничего их не радует, они часто плачут (*во время рассказа дети вместе со взрослым идут вдоль заранее рассаженных мягких игрушек*). Ребятам предлагается изобразить «грусть» на своём лице.

### **Игра «Я грущу, когда ... »**

Все становятся в круг и взрослый, называя одного из участников группы, бросает ему мячик и просит рассказать, в каких ситуациях он бывает грустным. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не расскажут о своей грусти.

### **Упражнение «Покажи эмоцию».**

Педагог предлагает детям представить, что они находятся в лесу на солнечной полянке. К ним в гости пришли весёлые зайчики, грустные лягушки, весёлые мишки, грустные мишки, весёлые лягушки, грустные зайчики. Педагог просит ребят изобразить этих животных. (*Необходимо проследить за детьми, как они выражали заданную эмоцию*).

### **Этюд «Золушка».**

Педагог предлагает детям сесть поудобнее и послушать историю про Золушку.

«Жила когда-то девочка Золушка. Жила она с отцом, мачехой и двумя сёстрами. Мачеха невлюбила её, заставляла много работать, обижала. И даже не взяла на бал. Но добрая фея, крёстная Золушки, помогла ей: подарила платье, карету, хрустальные туфельки. И Золушка отправилась на бал. Принцу она сразу же понравилась, они танцевали и не заметили, как наступила

полночь, часы стали бить 12 раз. Золушка испугалась, так как знала, что и красивое платье, и карета с лошадьми исчезнут после последнего удара часов. Она побежала и в спешке обронила туфельку. Печальная возвращалась Золушка домой. Таким же грустным был Принц: ему очень понравилась эта девочка, а он даже не спросил её имени».

Затем дети разыгрывают эту историю, начиная с того момента, когда Золушка и Принц встретились на балу. В инсценировке участвуют 2 человека. Используется кассета с записью музыки. Можно выбрать ещё третьего, чтобы он «бил» полночь. Все дети должны проиграть эту сказку.

Затем педагог задаёт детям вопросы:

- Как менялось настроение Золушки?
- Какое настроение было у Принца?
- Кто знает, как закончилась эта история?

В конце делается вывод: даже самая грустная история заканчивается весело.

**Рисунок «Радость - грусть»** (Приложение №5).

Педагог: «На столе вас ждёт лист бумаги и карандаши. Нарисуйте, пожалуйста, по своему выбору печального Принца или грустную Золушку».

**Прощание.**

Педагог: «Давайте мы не будем грустить. Попрощаемся с жителями страны Грусти и постараемся запомнить, что даже из самой грустной ситуации всегда можно найти выход».

Взрослый спрашивает у детей, какие упражнения им больше всего понравились.

Дети и педагог протягивают руки вперёд, кладут их друг на друга и говорят: «Всем, всем, до свидания».

**Занятие 7. «Путешествие в страну Удивления».**

**Цель:** расширение представлений детей об эмоции «удивление»; развитие воображения.

**Приветствие.**

Ребята, давайте все вместе возьмёмся за руки и громко скажем друг другу: «Доброе утро!» Педагог вместе с ребятами вспоминает, в каких странах они побывали, какое настроение бывает у жителей страны Радости и страны Грусти.

Педагог: «Ребята, сегодня я предлагаю вам посетить новую страну». Зачитывается часть стихотворения «Человек рассеянный».

Однажды на трамвае Он ехал на вокзал  
И, двери открывая, Вожатому сказал:  
«Глубокоуважаемый вагоноуважаемый!  
Вагоноуважаемый глубокоуважаемый!

Во что бы то ни стало  
Мне надо выходить.  
Нельзя ли у трамвала  
Вокзай остановить?  
Вожатый удивился -  
Трамвай остановился.

После прочтения идёт обсуждение, какое чувство возникло у вагонновожатого.

Педагог: «Как вы думаете, как называется наша страна? (*Ответы детей.*) Правильно, мы попали в страну Удивления. Её жители всё время удивляются (*во время рассказа дети вместе с взрослым идут вдоль заранее рассажженных мягких игрушек*). Наверно, это происходит потому, что здесь всё сказочно и необычно».

Ребятам предлагается изобразить эмоцию удивления. Заканчивается упражнение показом пиктограммы «удивление» и подведением итогов: у человека, который чем-то удивлён, глаза широко распахиваются, брови ползут вверх, а рот широко открывается и вытягивается буквой «О» (*Приложение №6*).

#### **Упражнение «Маски».**

Детям раздаются бумажные салфетки и предлагается щипковыми движениями проделать в них отверстия так, чтобы получились маски, выражающие чувство удивления. При этом пиктограмма не убирается.

#### **Психогимнастическое упражнение «Прогулка по стране удивления».**

Педагог предлагает детям прогуляться по сказочному лесу, в котором лягушки летают по небу, лапками, как крылышками, машут. А на дерево волк забрался, шишки срывает и орешки ест. Затем звучит вопрос: «Кто из вас ещё что-то необычное видит?» (*Ответы детей.*)

#### **Рассказ «Круглые глаза».**

Педагог предлагает детям отдохнуть и послушать историю о Саше и его маме, которые возвращались из магазина домой. Подходя к дому, они заметили, что на крыльце прыгает ... тряпка. Под тряпкой оказался маленький котёнок.

Ребята отвечают на вопросы: Какое чувство было у Саши и его мамы, когда они увидели движущуюся тряпку? Почему этот рассказ называется «Круглые глаза»?

#### **Рисунок «Чудеса».**

Педагог предлагает детям нарисовать на листах то, что им запомнилось на занятии, с какими чудесами они сегодня столкнулись. Эти рисунки они показывают друг другу и дарят на память жителям страны Удивления.

#### **Прощание.**

Путешествие подошло к концу. Педагог ещё раз обращает внимание на движение рта, глаз, бровей человека, который удивляется.

Дети становятся в круг и прощаются (*см. занятие б*).

## **Занятие 8. «Путешествие в страну Страха».**

**Цель:** расширение представлений детей об эмоции «страха»; обучение детей пониманию относительности в оценке чувств; формирование умения выражать эмоцию страха, проговаривая характерные детали этого чувства, знакомство со способами избавления от страха.

### **Приветствие.**

Педагог: «Здравствуйте, я рада вас видеть! А сейчас покажите мне правую руку, а теперь левую руку. Давайте поприветствуем друг друга руками.

Здравствуй правая рука,  
Здравствуй левая рука.  
Здравствуй друг,  
Здравствуй друг.  
Здравствуй весь наш общий круг!

### **Упражнение «Страна Страха».**

Педагог предлагает детям новое путешествие, предварительно проговорив с ними их состояние и настроение на данный момент.

Педагог: «Ребята, я хочу прочитать вам стихотворение «Черепаша»:

До болота идти далеко  
До болота идти нелегко.  
«Вот камень лежит у дороги,  
Присядем и вытянем ноги!»  
И на камень лягушки кладут узелок.  
«Хорошо бы на камне припечь на часок!»  
Вдруг на ноги камень вскочил  
И за ноги их ухватил.  
И они закричали от страха:  
Это - ЧЕ! Это-РЕ! Это - ПАХА!  
Это - ЧЕЧЕРЕ! ПАПА! ПАПАХА!

Затем идёт обсуждение, что чувствовали лягушки, когда камень, на котором они хотели отдохнуть, вдруг начал двигаться. После ответов ребят педагог задаёт вопрос: «Когда мы смотрим на испуганного человека, что помогает нам опознать это чувство?»

Детям предлагается изобразить эмоцию страха. Идёт обсуждение мимики лица испуганного человека. Ответы ребят сравниваются с пиктограммой эмоции «страх» (*Приложение №7*).

### **Упражнение «Страх - это ... »**

Педагог предлагает детям встать в круг. Взрослый кидает каждому по очереди ребёнку мячик и предлагает вспомнить ситуации, в которых тот испытывал чувство страха. В конце упражнения педагог перечисляет все рассказанные истории.

### **Упражнение «Победим страх».**

Продолжение предыдущего упражнения. После перечисления всех ситуаций, рассказанных детьми, педагог предлагает выбрать самые страшные и обсудить их. Он открывает ребятам один маленький секрет о том, что у страха есть одно слабое место: пока страх не назван и не рассказан, он кажется огромным, но стоит только назвать страх вслух, как он теряет почти половину своей значимости. После проговаривания своих страхов педагог предлагает детям увидеть в страшном что-то смешное, объясняя ребятам, что страхи не терпят юмора.

### **Упражнение «Посмеёмся над страхами».**

Это упражнение лучше выполнять сидя на ковре. Можно взять все те же ситуации или вспомнить что-нибудь ещё. Ребята вместе с педагогом ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

### **Рисунок «Страшный сказочный герой».**

Педагог предлагает детям нарисовать того персонажа сказки, которого он боится, а потом спрашивает каждого ребёнка, чтобы он хотел с ним сделать. Если ребёнок затрудняется ответить, взрослый предлагает ему посадить этого героя в клетку, закрыть на ключ, а потом мысленно выбросить этот ключ, или заштриховать пугающего героя чёрным фломастером. А можно вообще разорвать рисунок на мелкие кусочки.

### **Прощание.**

Педагог, подводит итоги занятия, просит ребят озвучить все способы борьбы со страхом, о которых они узнали во время путешествия.

Наше занятие подошло к концу, давайте все встанем в круг, возьмёмся за руки и поиграем в «Доброе животное». Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и ещё раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце. Тук - делаем шаг вперёд, тук - шаг назад. И ещё раз тук - шаг вперёд, тук - шаг назад. Спасибо всем. До свидания!

## **Занятие 9. «Путешествие в страну Злости».**

**Цель:** познакомить детей с эмоцией «злость, гнев»; способствовать проявлению эмоции социально приемлемыми способами; ослабление агрессивного поведения; учить детей анализировать свою агрессивность и устранять её через игру и позитивное поведение.

### **Приветствие.**

Педагог: «Смотрите, ребята! У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу и говорить друг другу добрые, ласковые слова. Я начну, а продолжит тот, кто стоит справа от меня. Посмотрите, ребята!

От ваших добрых и ласковых слов клубочек стал ещё больше и мягче. Здорово!»

### **Упражнение «Страна Злости».**

Педагог: «Ребята, я хочу прочитать вам отрывок из «Мойдодыра»:

Я - Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок командир!  
Если топну я ногою,  
Позову своих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят,  
И залают, и завоюют,  
И ногами застучат,  
И тебе головомойку,  
Неумытому, дадут  
Прямо в Мойку  
С головою окунул!»

Ребята обсуждают чувство, которое испытал Мойдодыр. Они рассматривают предлагаемую педагогом пиктограмму «злость» и пытаются изобразить эту эмоцию (*Приложение №8*). Затем делается вывод о том, что сегодняшнее путешествие будет в страну Злости. У всех жителей этой страны злое выражение лица, а узнаём мы это так: брови нахмурены, рот открыт, растянут в стороны, видны два ряда сжатых зубов.

### **Упражнение «Шкала злости».**

Педагог рассказывает ребятам о том, что все люди когда-то злятся. Наша злость бывает слабой, средней и сильной.

Детям предлагается подойти к мишени и по очереди кидать в неё шарики. Первый раз со словами: «Я слегка разозлилась(ся), когда ... », второй раз со словами: «Я разозлилась(ся) сильнее, когда ... » и последний раз со словами: «Я разозлилась(ся) очень сильно, когда ... ». Педагог объясняет, что главное в этом упражнении - это сила, с которой они должны бросить шарик. Она должна быть такой же, как их раздражение или злость. Дети по очереди выполняют задание.

### **Этюд «Злой Принц».**

Педагог читает детям рассказ о злом Принце и доброй девочке - Алёнушке и предлагает разыграть эту историю. Все дети должны побывать в роли Принца.

«Далеко ли близко, давно или недавно в одной деревне жила была Алёнушка краса длинная коса. Была она одна-одинёшенька. Решила она счастья да любви по миру поискать. Пробродила три дня и три ночи. Видит царство-королевство. Живёт там Принц. Красоты такой, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Брови - уголь, губы - розы, волосы - шёлк. Загляделась Алёнушка на Принца, а он её в гости зовёт-зывает: «Погости у меня, голубушка, погости у меня, красна-девица». Согласилась она, не противилась.

Да вот беда - не знала Алёнушка, что у Принца сердце ледяное было.

Только и делал, что людей в зверей превращал да голодом морил. Расколдовать их можно было добротой и лаской.

Как-то раз вышла Алёнушка во двор, вдруг видит - Принц медведя мучает: «Буду бить, буду казнить!» У Алёнушки душа в пятки ушла. Как ушёл Принц, бросилась она к медведю: «Медведишка - косолапушка, не печалься. Не грусти. А со мною убеги».

Не успела она три раза моргнуть, как медведь в доброго молодца обернулся.

Говорит он человеческим голосом: «Спасибо тебе, красна девица. Спасибо за доброту и ласку». А Принц тут как тут. Так разозлился, что дулся-дулся да лопнул. Осталась только льдинка, да и та на солнышке растаяла.

Стали Алёнушка жить-поживать да детишек наживать».

### **Упражнение «Прогони злость».**

Педагог ещё раз говорит детям о том, что все люди злятся. И каждый по-своему выражает это чувство: одни с помощью слов, а другие - с помощью кулаков. Для того чтобы не портить отношений с другими людьми, можно научиться волшебным приёмам, которые помогают эту злость прогнать.

Детям предлагается взять по газете и представить, что каждый из них на кого-то очень разозлился. Затем надо скомкать газету с силой и бросить её в сторону. Дети выполняют задание, а взрослый следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга.

Затем педагог просит детей закрыть глаза, достаёт подушку и кладёт её на стул. После того как дети откроют глаза, педагог объясняет, что это волшебная подушка, которая помогает прогонять злость. Каждому ребёнку предлагается по очереди разозлиться, и со всей силы начать по ней бить. Дети выполняют задание, а взрослый следит за их состоянием. На выполнение задания даётся несколько минут. Если ребёнок очень увлётся, педагог останавливает его. Каждый ребёнок должен участвовать в этом упражнении.

### **Прощание.**

Педагог предлагает детям разбиться на пары, сесть напротив друг друга, закрыть глаза и послушать спокойную музыку. Он просит детей протянуть друг другу, при этом говоря тихим голосом: «Наши руки могут делать не только плохие дела: ссориться, драться, но и хорошие: красиво лепить и рисовать, гладить котёнка, обнимать маму и т. д.»

После выполнения этого упражнения педагог просит вспомнить, в какой стране они сегодня побывали, какие пожелания им хотелось бы сделать жителям этой страны, что посоветовать им (*ещё раз необходимо обратить внимание, как можно «прогнать» свою злость*). Дети становятся в круг и прощаются (*см. занятие б*).



## **Занятие 10. «Мы узнали много нового».**

**Цель:** расширять представление детей об эмоциях «радость», «грусть», «удивление», «страх», «злость»; о их графическом изображении; закреплять умение детей выражать свои эмоции и чувства с помощью слов, позы, мимики и жестов; развивать умение детей сравнивать эмоции на фотографии и на картинке.

### **Приветствие.**

Педагог: «Здравствуйте! Ребята, давайте начнём наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я Наталья Александровна и похлопываю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то ещё, но так, чтобы все стоящие в кругу смогли повторить ваше действия».

Педагог: «Ребята, а с какими жителями волшебной страны, мы уже с вами познакомились?» (*Ответы детей*).

### **Упражнение «Узнай эмоцию» (Приложение №9).**

На столе лежат картинки, на которых изображены сказочные персонажи, выражающие эмоции «радость», «злость», «грусть», «удивление», «страх». Детям предлагается взять по одной картинке, узнать эмоцию, изобразить её с помощью мимики, пантомимики, позы или жестов. Задача остальных детей - отгадать изображённую эмоцию.

### **Упражнение «Сравниваем эмоции» (Приложение №10).**

На столе выложены пиктограммы и фотографии с эмоциями «радость», «грусть», «удивление», «страх», «злость». Педагог предлагает детям выбрать одну пиктограмму, затем взять фотографию человека, который изображает такую же эмоцию. После того как ребята составили пары «пиктограмма - фотография», все садятся в круг. Каждый ребёнок называет ту эмоцию, которую он выбрал, и показывает свою пару, остальные проверяют правильность выбора.

### **Этюд «Ёж и лягушка».**

Педагог предлагает детям послушать историю про Ежа и Лягушку:

«Договорились как-то Ёж и Лягушка вместе позавтракать. Ранним солнечным утром они встретились на полянке. Лягушка принесла на тарелочке много мух и комариков, которых она наловила для своего друга накануне, а Ёжик в качестве угощения приготовил грибы и ягоды. Каждый из них хотел порадовать другого. Но, когда Лягушка поставила на пенёк тарелку, Ёж воскликнул: «Ой, да разве это можно есть? Ну и гадость! и где ты только это взяла?»

«Ну, это же так вкусно! - недоумевала Лягушка. - Я выбрала самое лучшее, посмотри какие они жирненькие!» Долго ещё был слышен в лесу их спор, который так ничем и не закончился. Они не знали одного: у каждого свои вкусы. И то, что любил один, другому может совершенно не нравиться».

После того как была рассказана история, педагог обсуждает вместе с ребятами эту ситуацию, которую выразил Ёжик, увидев угощение Лягушки. Затем дети делятся на пары и проигрывают эту ситуацию. В конце педагог ещё

раз обращает внимание детей на то, что у всех разные вкусы и их надо уважать.

### **Рисунок «Какая эмоция мне больше нравится».**

Педагог вспоминает вместе с детьми, какие эмоции они сегодня повторили, и предлагает нарисовать то настроение, которое им больше всего нравится. После выполнения задания каждый ребёнок показывает то, что у него получилось.

### **Прощание.**

Дети становятся в круг и играют в «Доброе животное» (см. занятие 8).

## **Занятие 11. «Наши эмоции».**

**Цель:** закрепить полученные знания об эмоциях «радость», «грусть», «удивление», «страх», «злость»; развивать умение понимать свои чувства; продолжать развивать умение слушать собеседника, воображение, выразительности речи и движений.

### **Приветствие.**

Педагог обходит всех детей и прикасается своими ладонями к ладоням ребёнка, называя при этом каждого по имени.

Педагог предлагает ребятам, глядя на картинки, улыбнуться, как солнышко; погрустить, как тучка; удивиться, как малыш; изобразить испуганного зайчика и злого волка.

### **Игра «Придумай сказку».**

После повторения эмоций детям предлагается придумать совместную сказку. Все садятся в круг. Историю начинает педагог. Дети по кругу продолжают начатый рассказ. Педагог обращает внимание на настроение персонажей, на то, что именно вызвало это настроение. Если ребёнок затрудняется ответить на вопрос, группа ему помогает.

### **Игра «Джинн».**

Выбирается ребёнок на роль Джинна. Остальные превращаются в бутылку, в которой живёт Джинн. Они становятся в круг, поднимают вверх руки и направляют их к центру. Джинн становится в центре круга. После волшебных слов «Крибле! Крабле! Бумс!», которые произнесут все дети хором, им нужно будет расступиться и выпустить Джинна. Он выбегает и просит детей загадать три желания, которые он должен выполнить. Желания должны заключаться в себе изображение какого-то настроения с использованием выразительных движений. Затем на роль Джинна выбирается другой ребёнок.

### **Рисунок «Мне понравилось упражнение ...»**

Педагог предлагает нарисовать понравившийся на занятии персонаж или упражнение. После выполнения задания дети показывают свои рисунки и объясняют, почему им понравилось именно это.

### **Прощание.**

Дети становятся в круг и прощаются (см. занятие 6).

## **Раздел II. «Я и эмоции других людей».**

### **Занятие 12. «Наше хорошее настроение».**

**Цель:** закрепить умение выражать эмоции «радость»; создание доброжелательной атмосферы в группе; развивать активный словарь эмоциональных состояний.

#### **Приветствие.**

Все встают в круг, берутся за руки и все вместе говорят: «Доброе утро!»

**Разминка «Как можно по - другому назвать?»** (Приложение №11).

Педагог показывает детям сначала пиктограмму «радость», затем несколько картинок сказочных героев с радостным настроением. Задание состоит в том, чтобы дети по кругу назвали как можно больше слов, отображающих настроение одного из сказочных героев.

#### **Беседа «Что такое радость?»**

Педагог предлагает детям ответить на вопросы: что такое радость? Как вы понимаете это чувство? Какие поступки вызывают чувство радости?

В конце беседы необходимо подвести итог, упоминая все предложенные варианты, не забывая о том, что чувство радости приносит и свой хороший поступок.

#### **Упражнение «Кто как радуется».**

Детям предлагается по очереди показать, как они радуются. В конце упражнения делается вывод о том, что каждый человек радуется по-своему, но всё равно мы можем догадаться о хорошем настроении этого человека.

Педагог: «Как мы можем догадаться, что человек радуется?»

#### **Игра «День рождения».**

Педагог предлагает детям выбрать именинника. Этот ребёнок садиться на стульчик. Остальные должны изображать гостей, которые по очереди приходят к имениннику и дарят ему подарки. Задание ребятам усложняется: надо с помощью жестов показать, что именно ты подарил. Задача именинника угадать этот предмет. Если подарок не угадан, то именинник занимает место гостя, а гость становится именинником.

#### **Прощание.**

Педагог: «Ребята! Давайте встанем в круг, возьмёмся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шёпотом, потом обычным голосом и прокричим.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания.

### **Занятие 13. «Мы сегодня не грустим».**

**Цель:** закрепить умение выражать эмоцию «грусть»; обратить внимание детей на то, что с помощью слова можно изменить настроение другого человека; развивать умение детей сравнивать эмоции; развитие эмпатии; развивать активный словарь эмоциональных состояний.

#### **Приветствие.**

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе ... » Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне

очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. *(После, желательно обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.)*

**Разминка « Как можно по - другому назвать?»** (Приложение № 12).

Педагог показывает ребятам сначала пиктограмму «грусть», затем несколько картинок сказочных героев с грустным настроением. Задание состоит в том, чтобы дети по кругу назвали как можно больше слов, отображающих настроение одного из сказочных героев. После выполнения задания гном просит детей назвать несколько ситуаций, которые портят человеку настроение.

**Игра «Сравни лицо»** (Приложение №13).

Педагог предлагает детям разделиться на две команды. Каждой команде даётся пиктограммы «радость» и «грусть» и наборы картинок с разными настроениями героев *(на картинках не обязательно должны быть изображены только радостные и грустные лица)*. Задача каждой команды - как можно быстрее найти нужные настроения и положить их на соответствующие пиктограммы.

**Игра «Грустный паучок».**

Педагог говорит детям о том, что к ним в гости пришёл Паучок, у него сегодня очень плохое настроение. Он просит ребят помочь ему развеселиться. Из группы выбирается один ребёнок, который будет изображать Паучка. Он садится на стул. Задача детей - по очереди постараться рассмешить гостя. Тот, кому это удаётся, садится на место Паучка.

**Этюд «Кролик и Ёж».**

Педагог предлагает детям сесть в круг и послушать стихотворение Натальи Павловой:

Плохое настроение  
У Кролика с утра  
И потому у Кролика  
Не роется нора.

Не радуют цветочки,  
Морковь растёт не густо,  
Редиска очень горькая,  
И не хрустит капуста.

Обижен Кролик на весь свет,  
Не прыгает, не скачет,  
И никаких сомнений нет,  
Что он сейчас заплачет.

Увидев это, мудрый Ёж  
Ему сказал: «Грустишь? Ну что ж,  
Берусь тебе помочь.  
На солнце яркое взгляни

И грусть ненужную гони  
Скорей отсюда прочь.

Как только улыбнёшься ты,  
Друзья к тебе вернуться,  
Распустятся вокруг цветы,  
Не надо, зайчик, дуться!»

Затем ребята отвечают на вопросы: «Какое настроение было у Кролика? Почему? Каким кажется всё вокруг тому, У кого плохое настроение? Хорошо ли обижаться на весь свет? Что Ёж посоветовал Кролику?»

Затем дети разбиваются на пары и проигрывают это стихотворение, меняются ролями.

### **Прощание.**

Педагог: «Вот видите, ребята, что на свете может сделать улыбка и дружба! Давайте постараемся поменьше грустить, ведь даже из самой грустной ситуации всегда можно найти вывод. А теперь встанем в круг, улыбнёмся друг другу и споём песню «Про улыбку».

Звучит запись песни, и дети, взявшись за руки и двигаясь по кругу, поют песню.

## **Занятие 14. «Удивительное рядом».**

**Цель:** закрепить умение выражать эмоцию «удивление»; развивать воображение, развивать активный словарь эмоциональных состояний.

### **Приветствие.**

Дети становятся в круг и повторяют слова и движения за педагогом.

Педагог:

«Доброе утро, солнце золотое,  
Доброе утро, небо голубое,  
Доброе утро всем нам!»

### **Разминка (Приложение №14).**

Педагог показывает детям пиктограмму «удивление» и просит вспомнить, как называется эта эмоция, а потом изобразить её и рассказать несколько коротких историй, герои которых были удивлены.

### **Упражнение «Тренируем эмоции».**

Педагог: «Внимательно посмотрев на каждого из вас, я могу сразу догадаться о вашем настроении. Как можно понять слова: «У него всё на лице написано?» (Ответы детей).

Затем педагог предлагает детям такое упражнение. Выбирается один ребёнок, которому взрослый шёпотом говорит, какую эмоцию тот должен изобразить. Остальные дети отгадывают то, что изображает их товарищ. В роли ведущего должен побывать каждый ребёнок.

### **Игра «Удивительные истории».**

Педагог предлагает детям немного пофантазировать, то есть придумать продолжения для удивительных историй, которые он начнёт:

1. К нам пришёл слон ...
2. Мы оказались на другой планете ...
3. Внезапно исчезли все взрослые ...

Педагог отмечает тех детей, чей рассказ оказался наиболее удачным.

### **Этюд «Рыбаки и рыбки».**

Детям предлагается представить, что они на берегу красивого озера, у каждого из них удочка. Задание состоит в том, чтобы каждый из них изобразил ту эмоцию, которая у них возникнет, когда они поймали рыбку.

### **Прощание.**

Дети становятся в круг, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча добрую, какая есть, улыбку по очереди. Затем они поют хором, продвигаясь по кругу:

С голубого ручейка начинается река  
Ну, а дружба начинается с улыбки.

Спасибо! До новых встреч!

### **Занятие 15. «Победим страх».**

**Цель:** закрепить умение выражать эмоцию «страх»; развивать активный словарь эмоциональных состояний; коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

### **Приветствие.**

Педагог: «Закройте глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто стоит справа от меня, он примет моё приветствие и точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока моё приветствие опять ко мне не вернётся, только уже с другой стороны.

Отлично! А сейчас мы с вами, уже открыв глаза, будем жестами передавать друг другу воду, цветок, бабочку... Давайте теперь подключим наше дыхание и передадим друг другу «змею». Для этого надо глубоко вздохнуть, набрать воздух, повернуть две руки ладонями вверх к своему соседу слева (*меняем направление*) и выдувать воздух в его сторону на звук «С» ... Очень хорошо. Теперь погладим щёчку своего соседа тёплым, нежным ветерком. Сложим губки трубочкой и плавно выдохнем. Здорово!»

### **Разминка «Как можно по-другому назвать?» (Приложение №15).**

Педагог показывает ребятам пиктограмму «страх», затем несколько картинок сказочных героев с выражением страха на лице. Задание состоит в том, чтобы дети по кругу назвали как можно больше слов, отображающих эмоцию одного из сказочных героев. После выполнения задания педагог просит детей сказать, в каких ситуациях человеку бывает страшно.

### **Упражнение «Слушай и показывай».**

Педагог предлагает детям послушать несколько историй.

1. В тёмной комнате лежу,  
Озираюсь и дрожу.  
Что за чудище за креслом?  
Как оно туда залезло?!

Задание: покажите, какое лицо было у мальчика, когда он один остался в тёмной комнате. Назовите эту эмоцию.

2. В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих детей и сказала: «Рома, Женя, заканчивайте свою игру. Через час мы идём в цирк». Мама подняла руки и показала билеты.

Задание: покажите, какое лицо было у мальчиков, когда они узнали, что идут с мамой в цирк. А теперь назовите эту эмоцию.

3. У Танюше был чёрный котёнок Тишка. Стало Тишке скучно, и залез он в мешок с мукой. Смотрит Танюша, по комнате идёт незнакомый белый котёнок. «А где же мой Тишка?» - спросила Таня.

Задание: покажите, какое лицо было у Тани, когда она увидела у себя в комнате незнакомого белого котёнка. А теперь назовите эту эмоцию.

### **Игра инсценировка «Пчёлка в темноте».**

Педагог выбирает одного ребёнка, который будет играть Пчёлку. Он говорит о том, что Пчёлка очень любит собирать мёд. Она полетела на полянку, где растут много, много разных цветов. Перелетая с одного цветка на другой, Пчёлка не заметила, как наступил вечер. А вечером цветы закрываются, поэтому Пчёлке пришлось сидеть внутри цветка в темноте до утра.

Затем педагог ставит стулья так, чтобы ребёнок-Пчёлка мог залезть на стул и ходить по ним, не боясь упасть. Это цветы. После того как наступил вечер, Пчёлка остаётся на одном из стульев и его закрывают материей, которая не пропускает свет. Несколько минут ребёнок сидит в темноте, затем наступает утро, и материю снимают, Пчёлка улетает к себе домой. В роли Пчёлки должен побывать каждый ребёнок.

В конце педагог хвалит всех детей за смелость независимо от того, хорошо или плохо они исполнили роль Пчёлки.

### **Прощание.**

Педагог: «Ребята! Вы такие смелые! Давайте станем в круг и станцуем польку-хоровод из кинофильма «Золушка»:

- Станьте, дети, станьте в круг,  
Станьте вкруг, станьте в круг,

Ты мой друг, и Я твой друг,  
Оба мы друзья.  
Не боимся мы жука, паука, паука.  
Не боимся ... (*дети заканчивают фразу: «Я не боюсь ... »*).  
Мы попрыгаем слегка  
И закружим их слегка.

Спасибо! До свидания!

### **Занятие 16. «Смешинки и Злючки».**

**Цель:** закрепить умение выражать эмоции «злость»; умение детей сравнивать эмоции на фотографии и на картинке; умение детей выражать злость, гнев социально приемлемыми способами; развивать активный словарь эмоциональных состояний.

#### **Приветствие.**

Дети вместе с педагогом становятся в круг и говорят: «Всем, всем, добрый день!»

#### **Разминка «Как можно по - другому назвать?»** (*Приложение №16*).

Педагог показывает детям сначала пиктограмму «злость», затем несколько сказочных героев с выражением эмоции «злость». Взрослый просит детей по кругу назвать как можно больше слов, отображающих эмоцию одного из сказочных героев, а затем рассказать, какие ситуации могут вызвать у человека злость.

#### **Упражнение «Смешинки и злючки».**

Детям предлагается попеременно смеяться и злиться. Один хлопок - все улыбаются, два хлопка - изображают эмоцию «злость».

В этом упражнении детям надо быть очень внимательными.

#### **Упражнение «Сравни эмоцию»** (*Приложение №17*).

Педагог предлагает детям подойти к столу и рассмотреть лежащие на нём фотографии людей и картинки разных сказочных персонажей. Каждый ребёнок должен выбрать фотографию, определить эмоциональное состояние этого человека, затем подобрать к этой фотографии картинку сказочного персонажа с выражением той же эмоции. После того как дети найдут пару «фотография-картинка», все садятся в круг и обсуждают вместе с педагогом получившиеся результаты.

#### **Игра «Коврик злости».**

Перед началом игры педагог вспоминает вместе с детьми уже известные им способы выражения злости (с помощью газеты, подушки и т. д.). Взрослый говорит ребятам о том, что сегодня он научит их ещё одному способу выражения своей злости. Он показывает им коврик и рассказывает о том, что это коврик, снимающий злость. Если кто-то разозлился, достаточно встать на него и начинать вытирать ноги. Чем сильнее злость, тем сильнее надо вытирать ноги. Каждому ребёнку предлагается попробовать выполнить это упражнение.



### **Рисунок «Цвет злости»** (Приложение №18).

На столах лежат заранее приготовленные чёрно-белые рисунки. Детям предлагается раскрасить их от злого человека.

### **Прощание. Релаксация «Улыбка».**

Педагог предлагает сесть удобнее. Включается медленная приятная музыка.

«Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя ... Окружающий мир есть радость для тебя ... Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Ты всегда радость для другого ... Береги себя и другого береги ... Уважай, люби всё, что есть на Земле - это чудо! И каждый человек тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

### **Занятие 16. «События и эмоции».**

**Цель:** закрепить умение узнавать эмоции по голосу, мимике, жестам, позе; умение адекватно оценивать эмоции окружающих людей; развитие коммуникативных навыков.

#### **Приветствие.**

Дети становятся в круг. Педагог говорит:

«Все на месте? Все ли здесь?

Повернулись, оглянулись

И друг другу улыбнулись».

#### **Упражнение «Какое у меня настроение».**

Педагог предлагает детям потренироваться в выражении эмоций с помощью голоса. Взрослый говорит о том, что бывают случаи, когда мы видим лица того, кто к нам обращается, но мы можем по голосу определить настроение этого человека. Одному ребёнку, который садится спиной к остальным ребятам, даётся задание сказать фразу «Лиса бежит по дорожке» разными голосами: голосом радостного, грустного человека; человека, который злится или чего-то испугался, которому что-то не нравится или он чувствует себя виноватым. Остальные должны отгадать, какая эмоция звучит в данный момент. Желательно, чтобы в роли ведущего побывал каждый ребёнок.

#### **Упражнение «Отгадай животное и его настроение».**

Дети стоят в линейку так, чтобы было больше места для выполнения следующего задания. Педагог предлагает детям придумывать и показать какое-то животное и его настроение. Один ребёнок показывает - остальные отгадывают (необходимо следить за тем, чтобы эмоция была показана не только с помощью мимики, но и с помощью пантомимики). Желательно, чтобы каждый ребёнок показал какое-то животное.

#### **Упражнение «Что чувствует мальчик?»** (Приложение №19).

Дети садятся в круг. Педагог показывает им картинки (по одной), на которых изображён мальчик в различных ситуациях, и предлагает рассказать, что чувствует этот мальчик. Как они догадались? Какие ещё ситуации приводят к таким чувствам?

### **Рисунок «События и переживания».**

После выполнения предыдущего задания педагог предлагает детям нарисовать какое-то событие. Затем идёт обсуждение выполненных работ.

### **Прощание.**

Дети встают в круг, передавая друг другу сердечко, высказывают пожелания.

## **Раздел III. «Навыки общения».**

### **Занятие 17. «Поиграем вместе».**

**Цель:** развивать у детей коммуникативные навыки, внимание; умение работать с партнёром; способствовать сплочению детского коллектива; учить детей умению проигрывать; развивать эмпатию.

### **Приветствие.**

Дети становятся в круг и вместе с педагогом говорят слова и выполняют действия.

Здравствуй, правая рука.

Здравствуй, левая рука.

Здравствуй, друг, здравствуй, друг,

Здравствуй, весь наш общий круг.

Педагог: «Ребята, со мной произошла беда. Я на сегодняшнее занятие, принесла вам большую коробку с игрушками. Она была такая тяжёлая, что я, её не удержала и игрушки, которые находились в ней, рассыпались по полу. Вы поможете их собрать?» *(Ответы детей)*.

### **Игра «Собери игрушки».**

Перед началом игры педагог делит игровое поле с помощью верёвки или скакалки на две части. В каждой части находится одинаковое количество игрушек и ставит по одному ведёрку. Детям предлагается выбрать себе пару, взяться за руки. Педагог объясняет, что по его сигналу ребята должны с помощью свободных рук собрать все игрушки в ведро. Под весёлую музыку дети выполняют задание.

Педагог благодарит детей за помощь и предлагает им поиграть в его любимые игры.

### **Подвижная игра «Не урони мяч».**

Педагог предлагает детям встать парами лицом друг к другу и держать руками один мяч. Под звуки музыки детям нужно будет выполнить те действия, о которых будет говорить взрослый, при этом каждая пара должна постараться не выпустить мяч из рук. Действия: присесть, попрыгать на двух ногах, на одной ноге, побегать покружиться.

### **Игра «Сядь на стул».**

Перед началом игры педагог ставит в круг стулья (на один больше чем детей), спинками друг другу. Взрослый объясняет детям, что, пока звучит музыка, они должны бегать вокруг стульев. Как только музыка закончится, каждый должен

постараться сесть на стул. Тот, кто не успел, выбывает из игры, взяв с собой один стул. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один стул и два ребёнка. Выигрывает тот, кто успел первым сесть на единственный стул.

### **Игра «Рисуем вместе».**

Дети делятся на пары. Педагог предлагает детям нарисовать то, что они хотят, но только вместе.

### **Прощание.**

Дети становятся в круг, берутся за руки и играют в «Доброе животное» (см. занятие 8).

## **Занятие 18. «Мы в группе детского сада».**

**Цель:** продолжать формировать умение общаться со сверстниками; способствовать сплочению детского коллектива.

### **Приветствие.**

Дети становятся в круг и повторяют за педагогом:

Я люблю свой детский сад,  
В нём полным-полно ребят,  
Может 100, а может 200,  
Хорошо, когда мы вместе.  
Я люблю и снег, и ветер,  
Птиц, букашек и зверей,  
Всех люблю на этом свете,  
Но особенно друзей.

### **Упражнение «Моё настроение утром».**

Педагог после приветствия детей предлагает каждому ребёнку показать, как он просыпается и с каким настроением чаще всего приходит в группу детского сада.

### **Игра «Про Обидку и Грустинку».**

Педагог говорит детям о том, что они не виноваты в том, что иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Просто к ним по дороге приклеилась Обидка или Грустинка. Главное - её найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребёнок или его друг. После рассказа педагога можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения.

### **Подвижная игра «Мы играем вместе».**

Дети садятся на стульчики. Педагог предлагает поменяться местами тем детям, у которых есть:

- В одежде синий цвет (можно взять собой цвет);
  - Длинные (короткие) волосы;
  - Только мальчиков (девочек);
  - Кто добрый (злой) и так далее.
- Задания можно выбрать любые.

### **Этюд «Разные ситуации».**

Педагог говорит детям о том, что в течение дня в группе возникает много разных ситуаций - хороших и плохих: кто-то на кого-то обижается, кто-то кому-то помогает. Педагог предлагает детям вспомнить и проиграть несколько таких ситуаций.

### **Упражнение «Невидимая нить».**

Педагог предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку.

Когда клубок вернётся к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

### **Прощание.**

Дети все дружно говорят: «Всем, всем, до свидания!»

## **Занятие 19. «Про друзей».**

**Цель:** формировать у детей позитивные способы общения со сверстниками.

### **Приветствие.**

Дети становятся в круг и вместе с педагогом говорят:

Всем, всем, добрый день!

Когда нас много, мы сильные

И многое можем.

Мы - это дети.

### **Этюд «Рыжик».**

Педагог предлагает детям послушать следующую историю:

«Весело бежал зайчонок по лесной тропинке и размышлял, что интересного он сегодня увидит, с кем познакомится. Светило солнышко, и пели птицы. Вдруг он увидел ЕГО - незнакомого, рыжего, пушистого. Незнакомец сидел под деревом и, казалось не замечал зайчонка. Увидел орешек, зацокал, взял его маленькими лапками. Щёлк! - и раскусил зубами скорлупку. Пожёвывая орешек, взмахнул хвостом и вдруг, раз, оказался на ветке дерева одним прыжком. Зайчонок нерешительно подошёл поближе. Незнакомец внимательно следил за ним глазами-бусинками.

- Ты кто? - спросил зайчик.

- Я - бельчонок, - ответил незнакомец.

- А я - зайчонок. Давай вместе играть.

Бельчонок задумчиво зацокал: - Во что мы будем играть?

- Может, в салочки? - предложил зайчонок.

- Давай, догоняй! - бельчонок стрелой взлетел на дерево, но у него не получилось.

- Ну что! Ты не умеешь лазить по деревьям?! Тогда я не буду с тобой

играть! - крикнул бельчонок и поскакал с ветки на ветку. А зайчонок расстроенный побрёл домой».

Педагог предлагает обсудить эту ситуацию, рассказать возможные пути выхода из неё. Затем дети проигрывают данную историю.

#### **Упражнение «Обезьянки».**

Педагог предлагает детям разделить на пары. Один ребёнок показывает какие-то движения, строит рожицы, другой ребёнок должен в точности повторить то, что его партнёр. Затем дети меняются местами.

#### **Этюд «Самый большой гриб».**

Педагог рассказывает ребятам следующую историю.

«Проснулся однажды утром волчонок, огляделся вокруг и думает: «Мама ушла в соседний лес за ягодами, друг - ежонок пошёл за грибами. Скучно, поиграть не с кем. Надо на улицу выйти, может, кого-то встречу». Выбежал он из норки, на улице солнышко, птички поют, хорошо-о-о-о-о!

Вдруг видит - его тень по земле скользит. Он наклонится - она тоже, он побежит - она за ним. «Вот, - думает волчонок, - с кем можно поиграть». И стал играть со своей тенью. Сначала волчонок не заметил, как ему навстречу ежонок вышел. А ежонок большой белый гриб нёс, он его только что нашёл и решил домой отнести - засушить на зиму. Из-за гриба ежонку тропинки не видно, налетел на него волчонок с разбегу, да и сломал гриб. Тот разлетелся на мелкие кусочки. Ежонок заплакал».

Педагог предлагает детям обсудить возможные варианты поведения волчонка и проиграть эту историю.

#### **Рисунок «Мой друг».**

Детям предлагается нарисовать своего друга. Затем все садятся в круг, показывают рисунки и рассказывают о своих друзьях.

#### **Прощание.**

Дети становятся в круг, произносят слова и выполняют движения (см. занятие 5).

### **Занятие 20. «Про взрослых».**

**Цель:** формировать у детей позитивные способы общения со взрослыми.

#### **Приветствие.**

Дети становятся в круг и вместе с педагогом проговаривают слова и выполняют действия.

Здравствуй, солнце золотое,  
Здравствуй, небо голубое,  
Здравствуй, вольный ветерок,  
Здравствуй, маленький дубок.  
Мы живём в одном краю,  
Всех я вас приветствую.

### **Этюд «Неподаренный подарок».**

Педагог предлагает детям послушать одну историю.

Проснулся утром зайчонок, а на столе лежит записка от мамы: «Сынок, эта морковка - в подарок твоему двоюродному брату. Завтра у него день рождения». Посмотрел зайчонок - такая морковка красивая. «Я только попробую», - думает. Откусил кусочек - вкусно! И не заметил, как всё съел. «Что же теперь делать!» В это время мама вернулась. Смотрит, а морковки нет. «А где же подарок?» - спрашивает она у сына. «А братец уже заходил, я ему морковку отдал», - соврал зайчонок. В это время именинник шёл, чтобы пригласить своего брата в гости. Постучал в дверь. «Ты опять пришёл», - удивилась мама. - «Понравилась тебе морковка?» - «Какая морковка?» - спросил братец. «Тебе разве зайчонок ничего не дарил?!» - воскликнула мама. «Нет», - ответил тот. «Зачем ты обманул нас, сынок?» - расстроилась мама. Отвернулся зайчонок, молчит, стыдно ему. «Я не приглашу тебя в гости на свой день рождения, вот так!» - сказал брат».

Педагог предлагает детям обсудить все возможные варианты разрешения этой ситуации, а потом проиграть данную историю.

### **Этюд «В троллейбусе».**

Детям предлагается обсудить и проиграть различные ситуации в городском транспорте: не уступили место пожилому человеку; громкий разговор; грубость со стороны молодого человека по отношению к людям своего возраста, по отношению к людям более старшего возраста; отношение к человеку, которому стало плохо.

### **Этюд «Золотая осень».**

Педагог предлагает детям послушать начало истории и придумать её завершение. Но рассказ должен содержать сюжет о взаимоотношениях со взрослыми.

«Незаметно пришла в лес осень. Листья на деревьях стали разноцветные: жёлтые, красные, бордовые, Они, медленно кружась, падали вниз. Ветер-непоседа перебирал их и аккуратно опускал красивым пёстрым ковром. В этом замечательном лесу жила Ежиха мама со своим сыном - маленьким Ежонком ...»

### **Прощание.**

Дети становятся в круг. Педагог: «Ребята, давайте попробуем хвалить не себя, а соседа. Я начну: «Самый лучший сосед - мой сосед справа. Он очень добрый, внимательный мальчик, помогает мне ... ». А теперь вы хвалите друг друга по очереди.

На этом наше занятие заканчивается, до свидания!»

## **2.4. Практический материал к занятиям по программе «В стране эмоций»**

Для более эффективной работы по программе «В стране эмоций» необходим разнообразный демонстрационный и раздаточный материал, он включает в себя:

- пиктограммы с изображением эмоций «радость», «грусть», «злость», «удивление», «страх»;
- фотографии лиц людей выражающие разное настроение;
- картинки, где нарисованы дети с разным настроением;
- рисунки или картинки, на которых изображены сказочные персонажи с различным настроением;
- сюжетные картинки, на которых изображены люди в разных позах;
- картинки, на которых изображены дети в различных ситуациях;
- рисунки «пустого» лица, дети рисуют самостоятельно, ту или иную эмоцию по заданной теме;
- игрушки с разным настроением;
- игрушки из «Киндер-сюрприза», для игры в песочнице.

Оборудование:

- магнитная доска;
- зеркало;
- маленький мяч;
- цветные карандаши и листы бумаги;
- магнитофон с дисками, для музыкального сопровождения.

## **2.5. Музыкальное сопровождение**

### **Радость**

1. В. Шаинский «Чунга-Чанга».
2. Д. Львов-Компанейц «Хорошее настроение».
3. В. Агафонников «Маме улыбаемся».
4. Р. Шуман «Смелый наездник».
5. А. Лемуан «Этюд».
6. В. Шаинский «Цирк».
7. В. Шаинский «Когда мои друзья со мной».

### **Печаль, горе**

1. З. Левина «Митя»
2. М. Воловец «Золушка и принц».
3. Д. Шостакович «Ноктюрн».
4. П. Чайковский «Болезнь куклы».

### **Страх**

1. Г. Фрид «Появление большой собаки».
2. М. Раухвергер «Гром».
3. Н. Лысенко «Момент отчаяния».

4. Ф. Бургмюллер «Баллада».
5. П. Чайковский «Баба яга»

### **Гнев**

1. С. Прокофьев «Петя и волк».
2. А. Лепин «Карабас».

### **Смена настроения**

1. Г. Хакензик «Капризуля, мальчик Марк».
2. К. Караев «Смена грозы».
3. Е. Тиличеева «Мажор. Минор».
4. А. Глазынов «Времена года».

### **Расслабление**

1. Н. Римский-Корсаков «Волшебное слово».
2. Ф. Игубен «Аве-Мария».
3. К. Сен-Санс «Лебедь».
4. К. Дебюсси «Чудный вечер».
5. П. Чайковский «Сладкая греза».
6. Д. Шостакович «Колыбельная».



### 3. Список литературы

1. Ганичева И.В. Телестно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми.- М., 2004.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. - М., 2002.
3. Зенкевич - Евстигнеева Т.Г. Путь к волшебству. - СПб.: Златоуст, 1993.
4. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. - Санкт-Петербург, 2004.
5. Ключева Н.В., Филлипова Ю.В. Общение детей 5-7 лет. - Ярославль, 2001.
6. Колодяжная ТЛ. Управление современным дошкольным образовательным учреждением. - Изд-во «Учитель», 2002.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.Л. – Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. - М.: Генезис, 1999.
8. Кряжева Н.Л, Мир детских эмоций детей 5-7 лет.- Ярославль, 2000.
9. Лютова Е.К, Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – Санкт - Петербург, 2007.
10. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. - М., 2000.
11. Мухина В.С. Детская психология. - М.: Просвещение, 1985.
12. Особенности общения с дошкольниками. Практикум. Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 1998.
13. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Под редакцией А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. - М.: Педагогика, 1986.
14. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребёнка в обществе.- М., 2004.
15. Семенака С.И. Уроки добра. - Армавир, 1999.
16. Семенака С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. - М., 2003.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990.
18. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. - М., 1998.
29. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. - Ростов-на-Дону, 2003.
20. Шипицина Л.М., Защирина О.В., Воронова А.Л., Нилова Г.А. Азбука общения. «Детство-ПРЕСС», 1998.

**Приложения  
к развивающей программе  
«В мире эмоций»**

*Домики Жители*

*Карта страны*



**Радость**



**Удовольствие**



**Страх**



**Вина**



**Обида**



**Грусть**

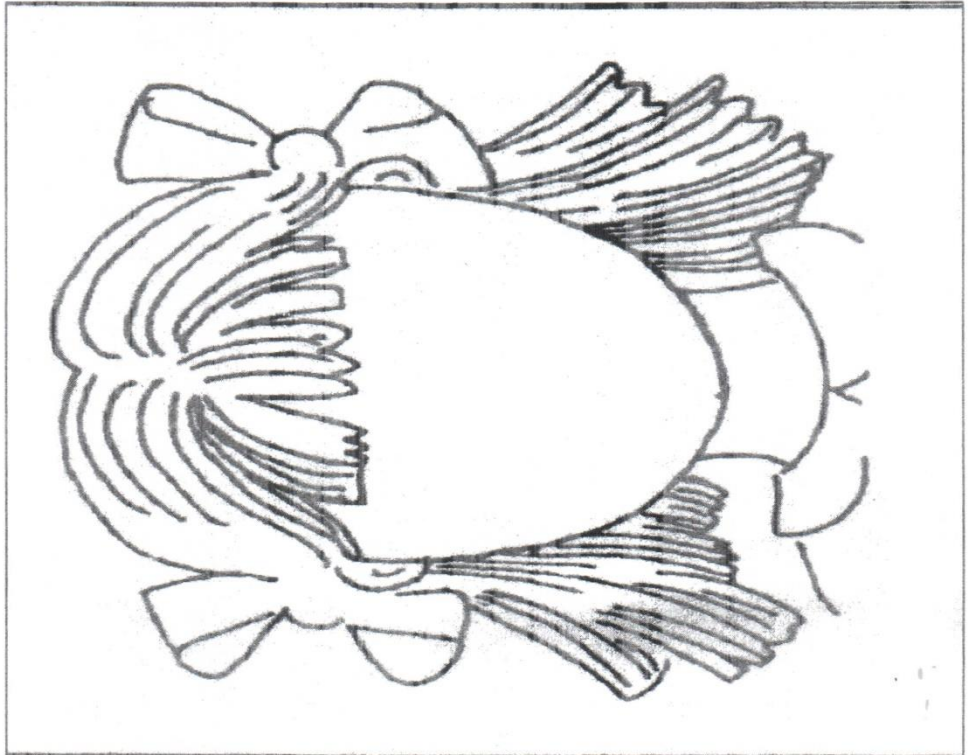
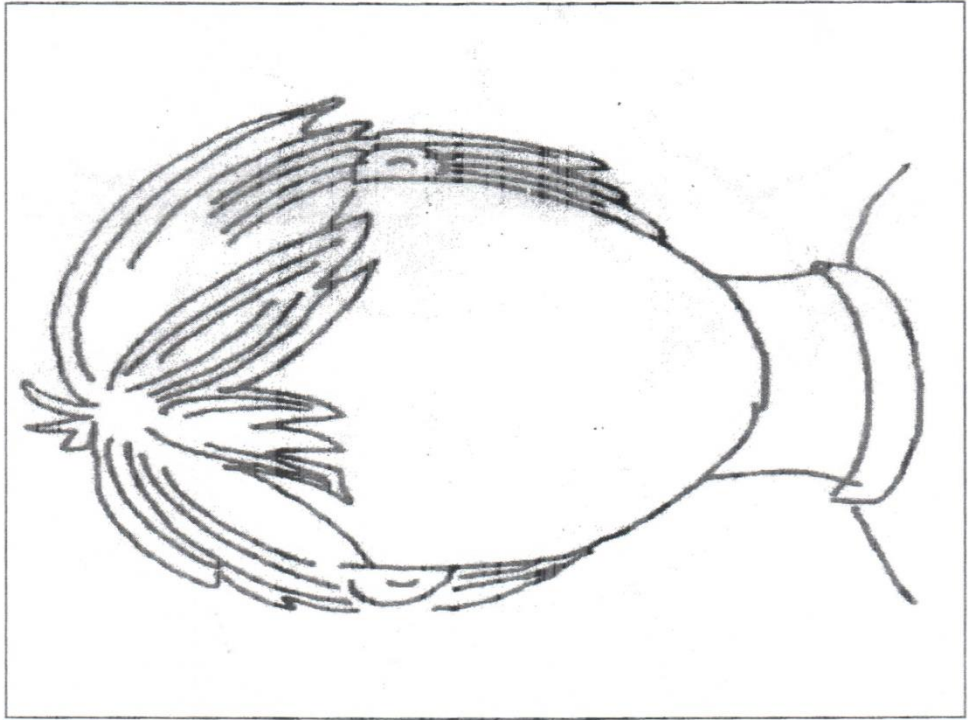


**Разочарование**



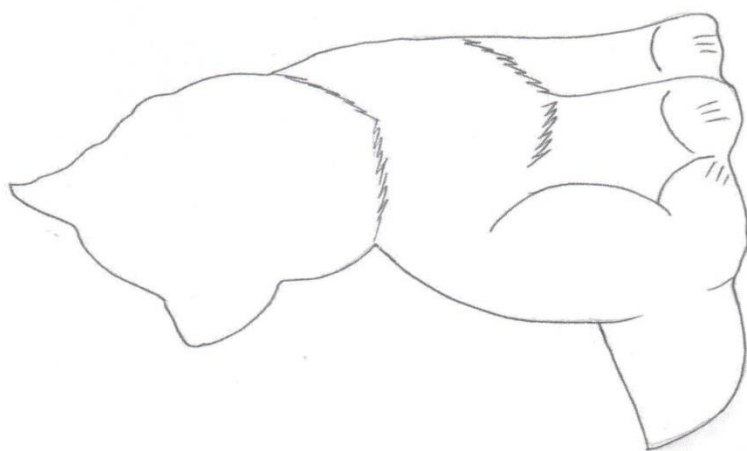
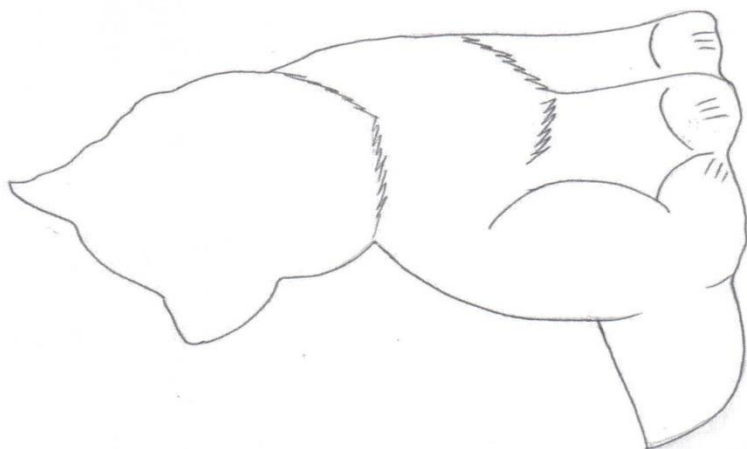
**Интерес**

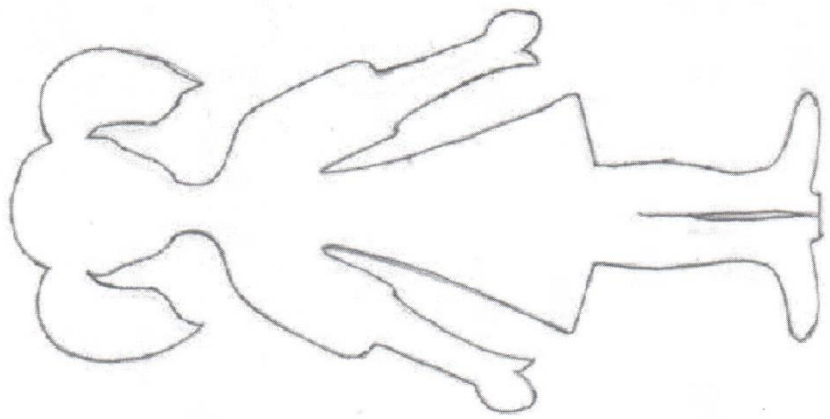
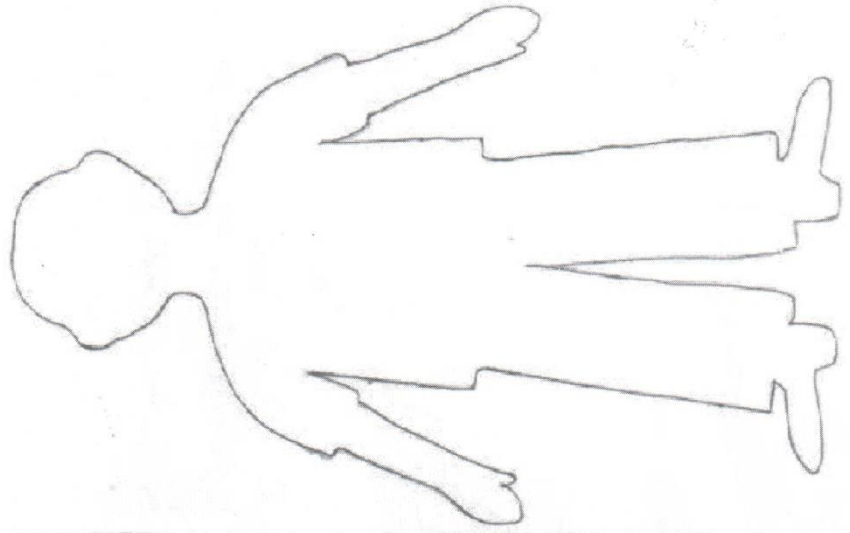


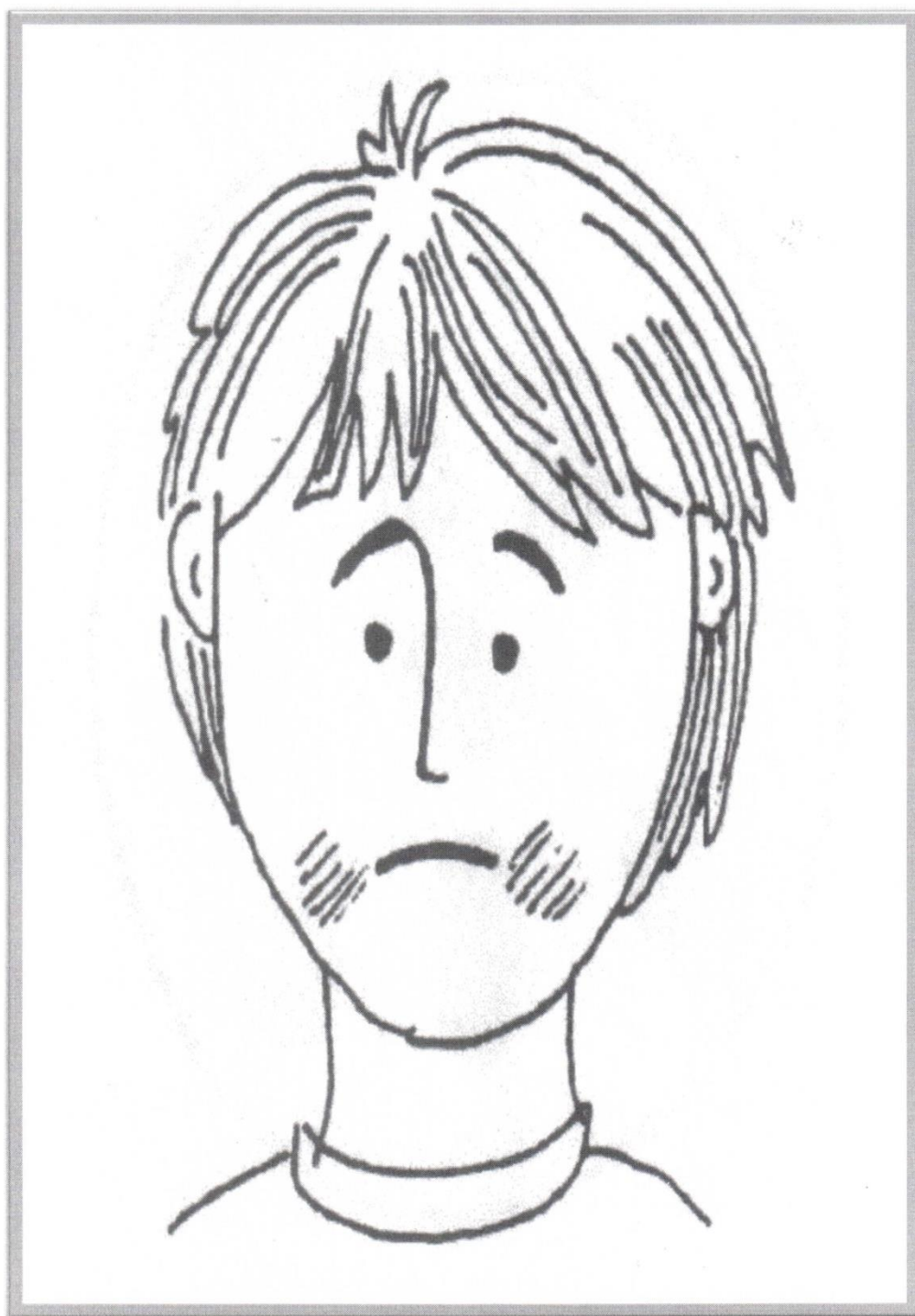




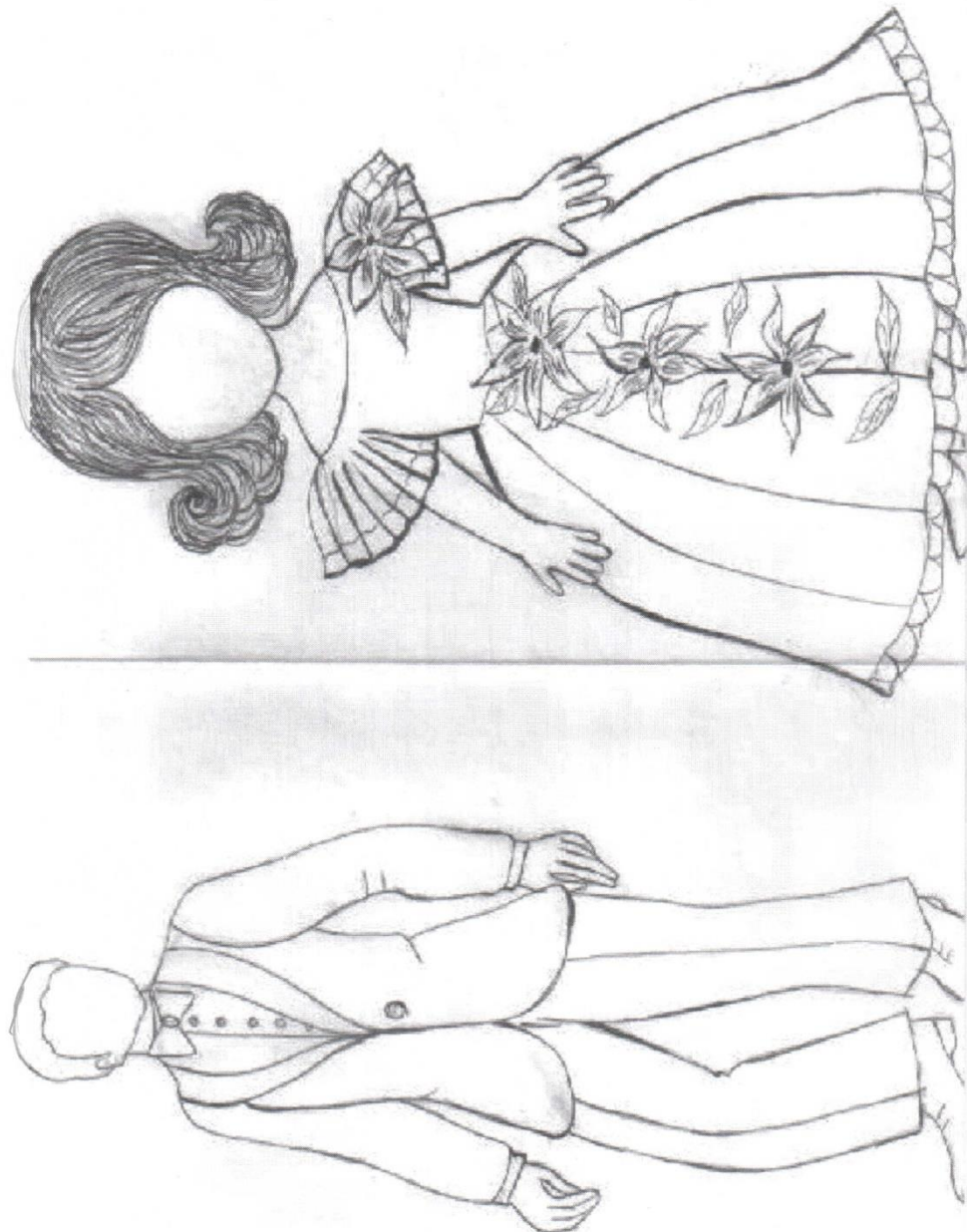
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

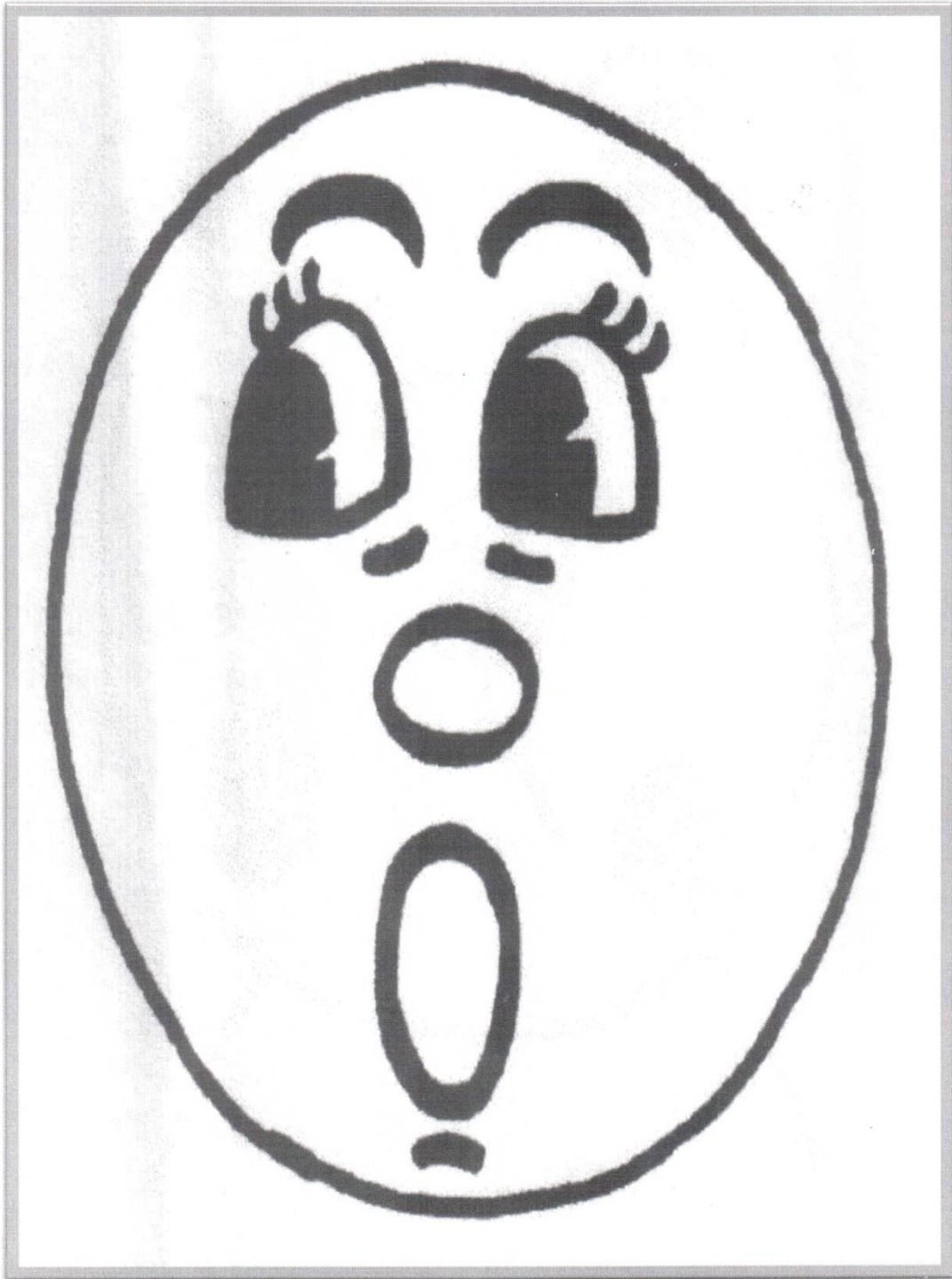


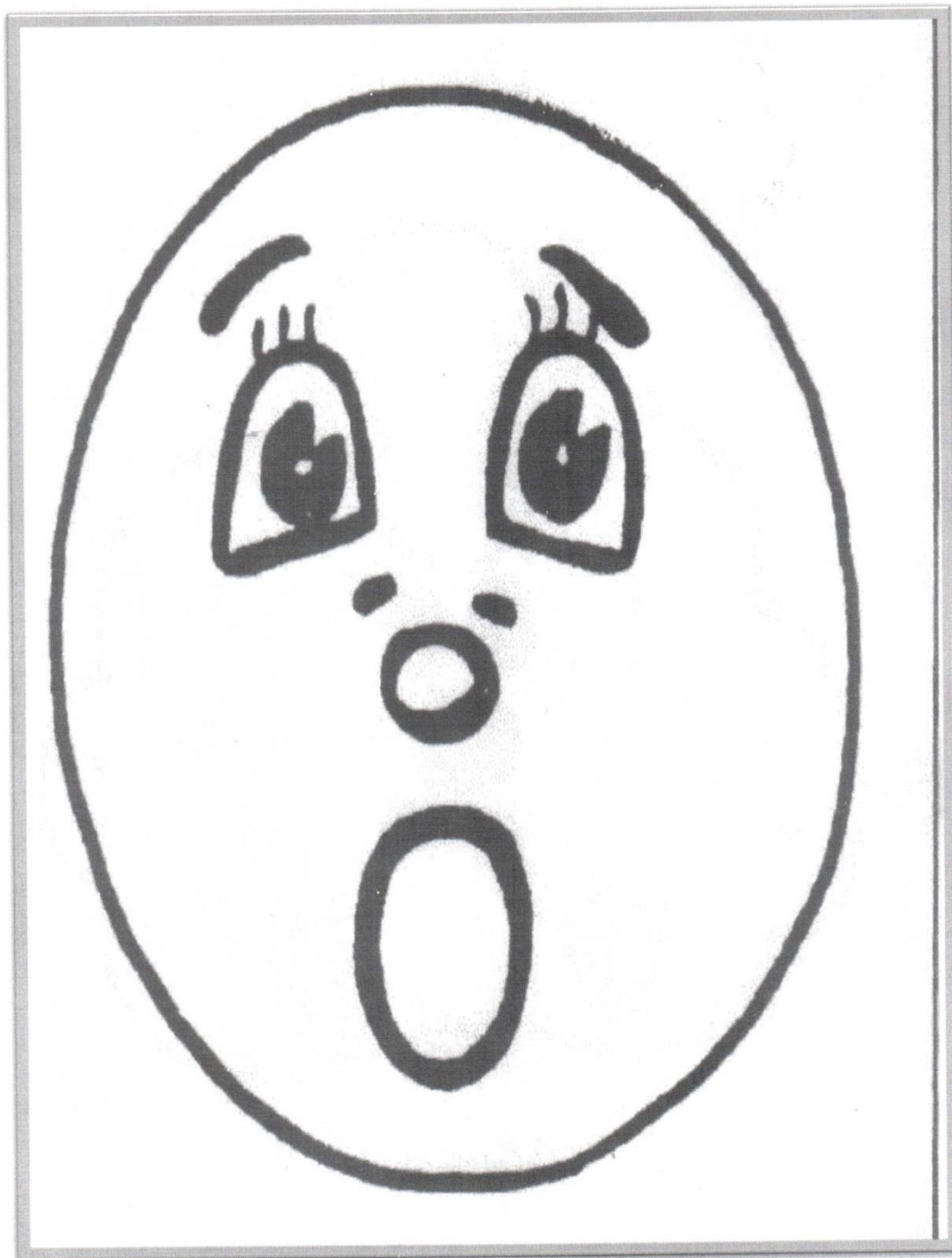


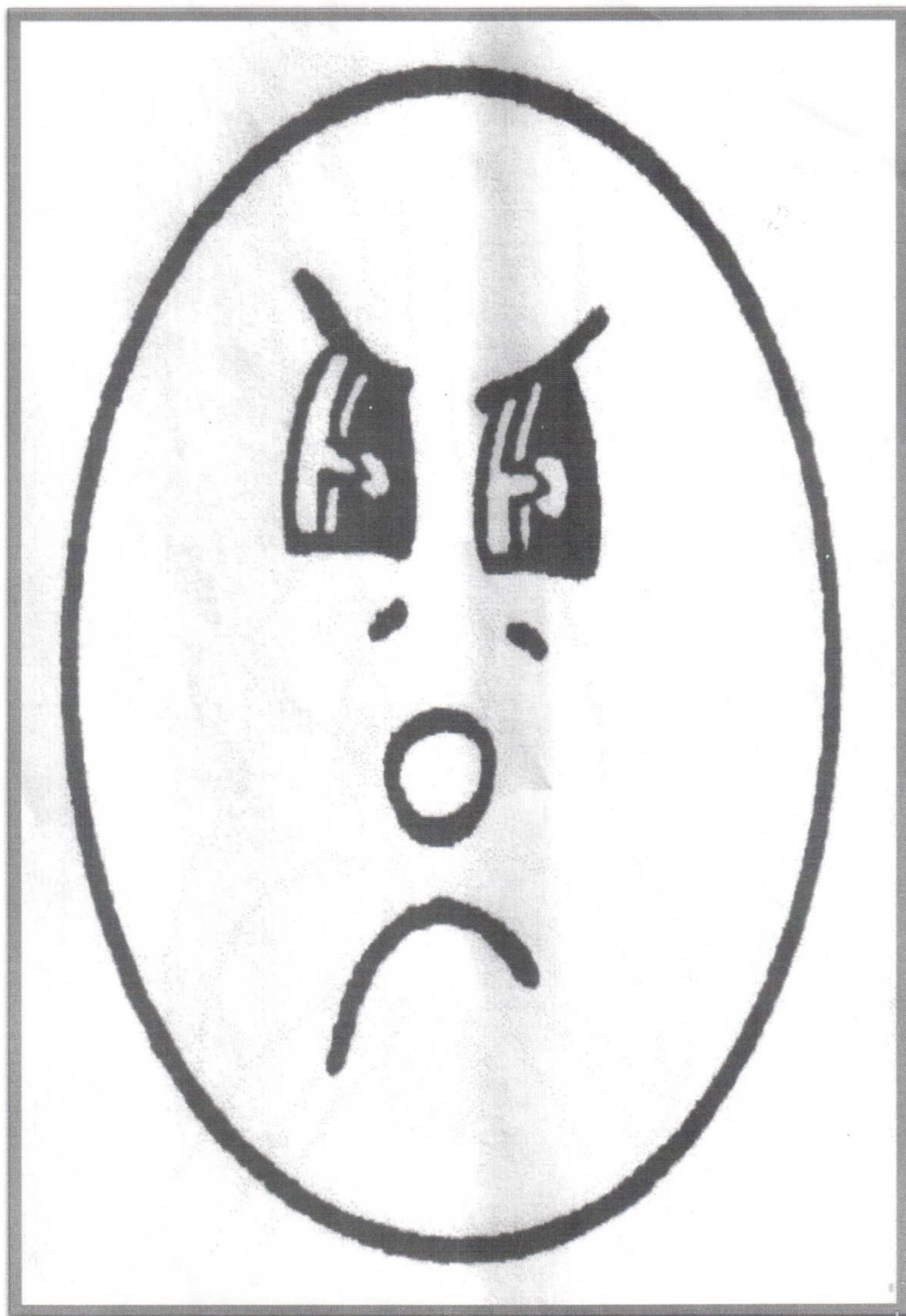




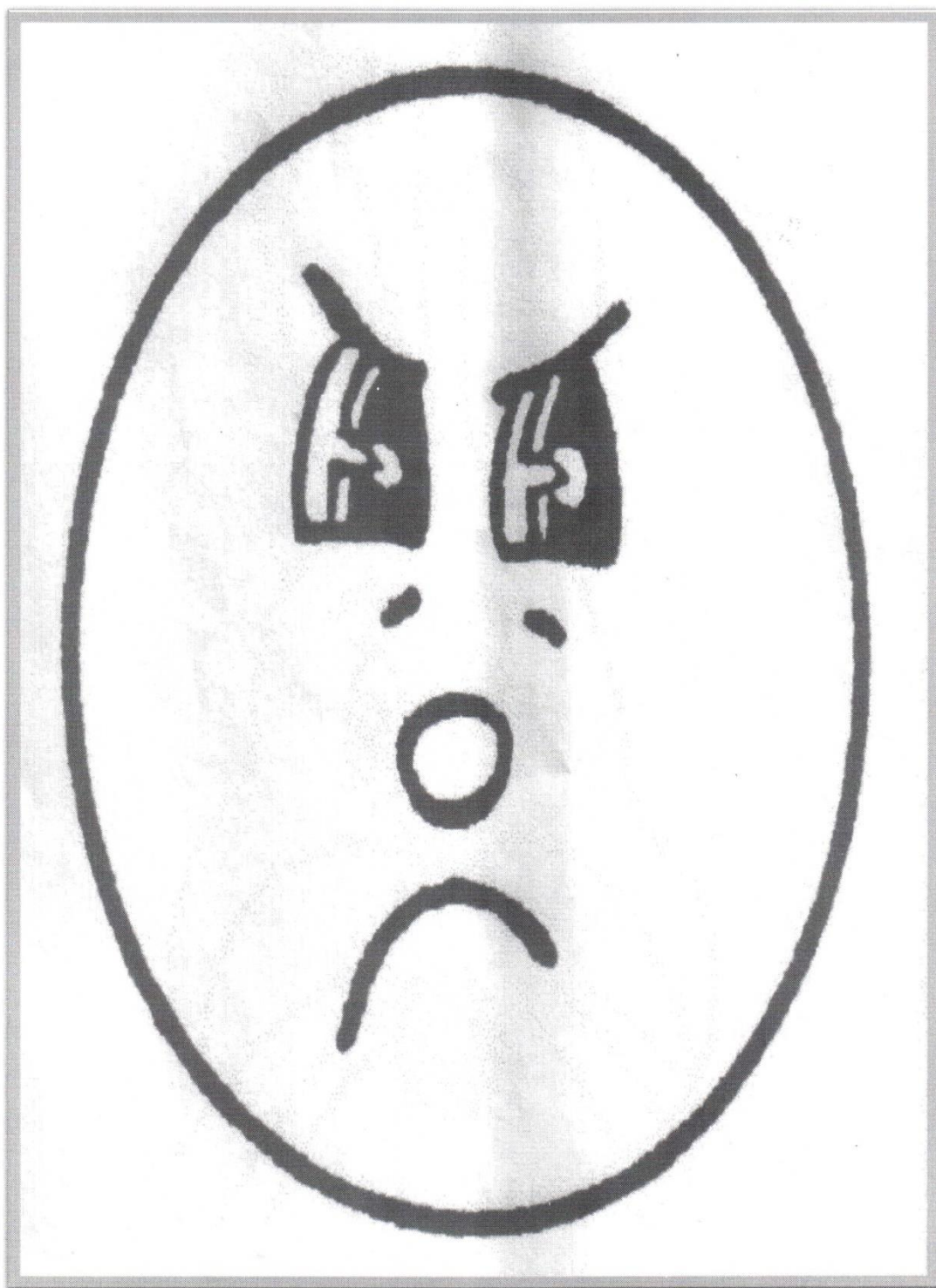




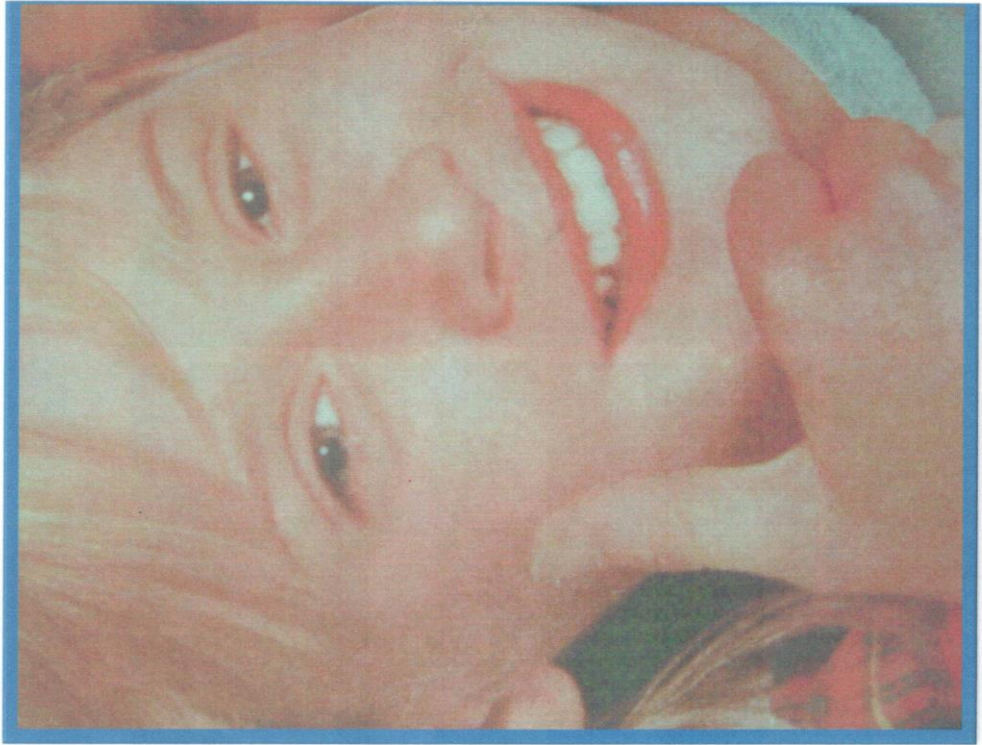








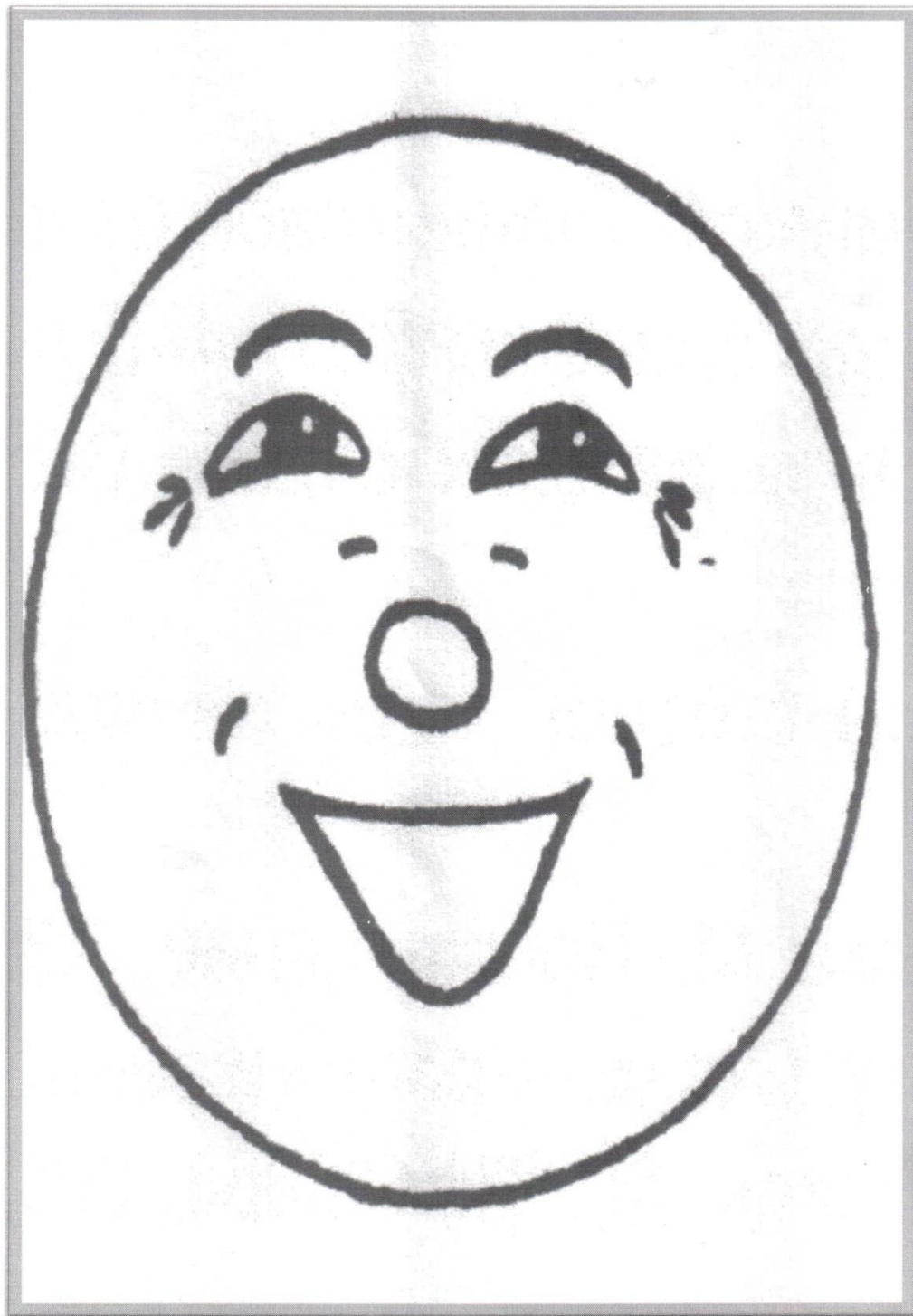
ПРИЛОЖЕНИЕ № 10

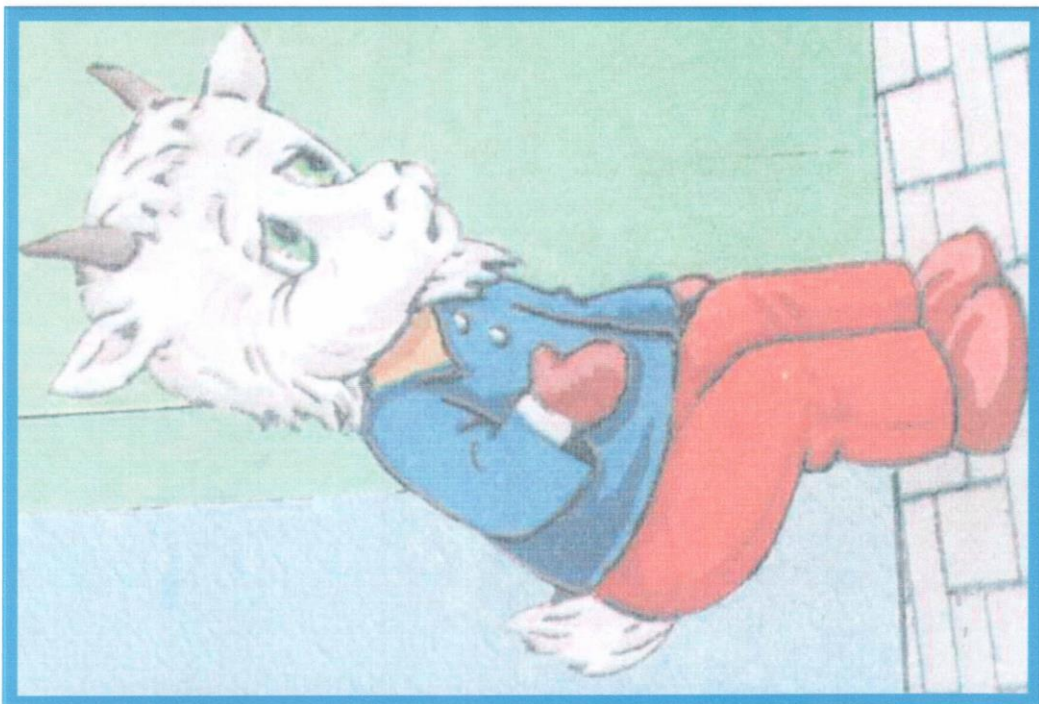
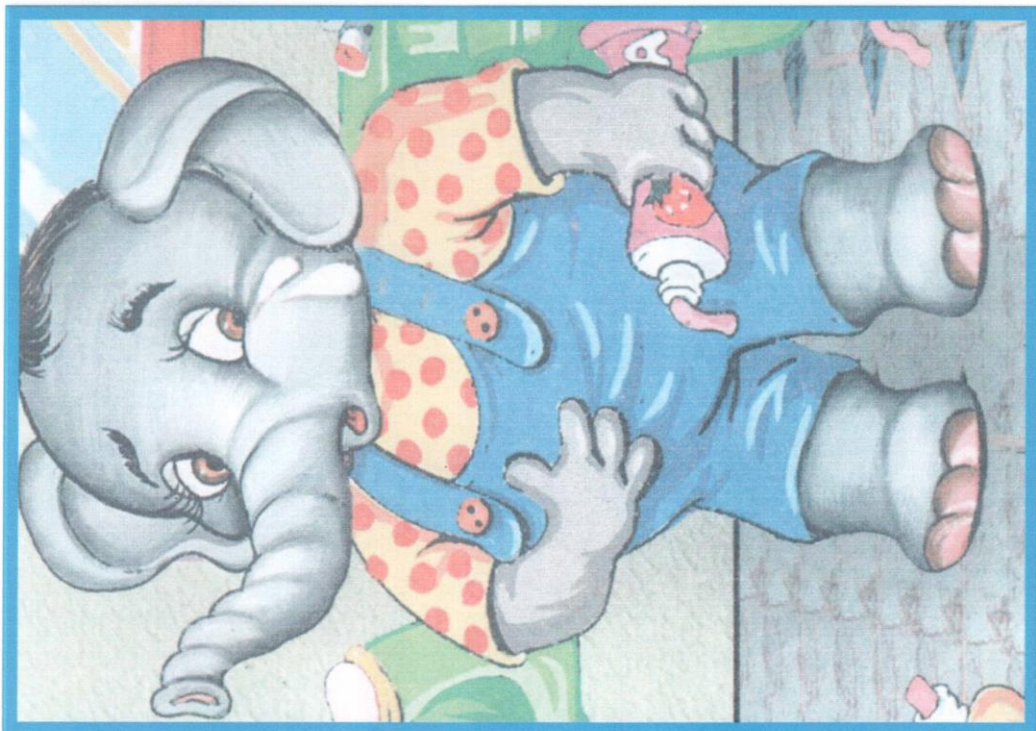


10/10



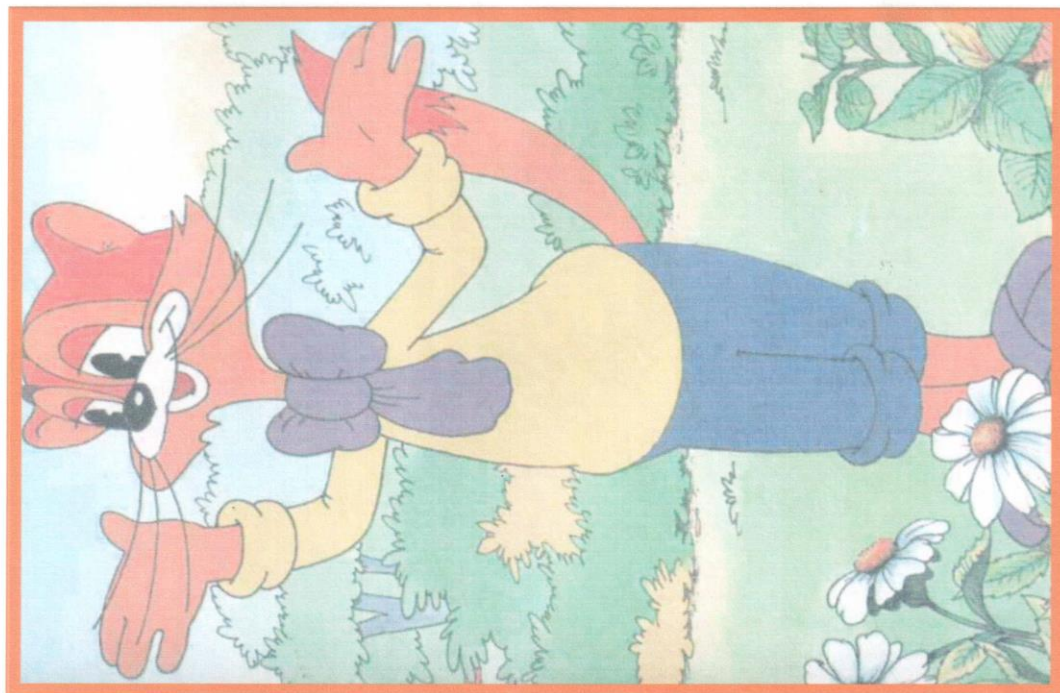


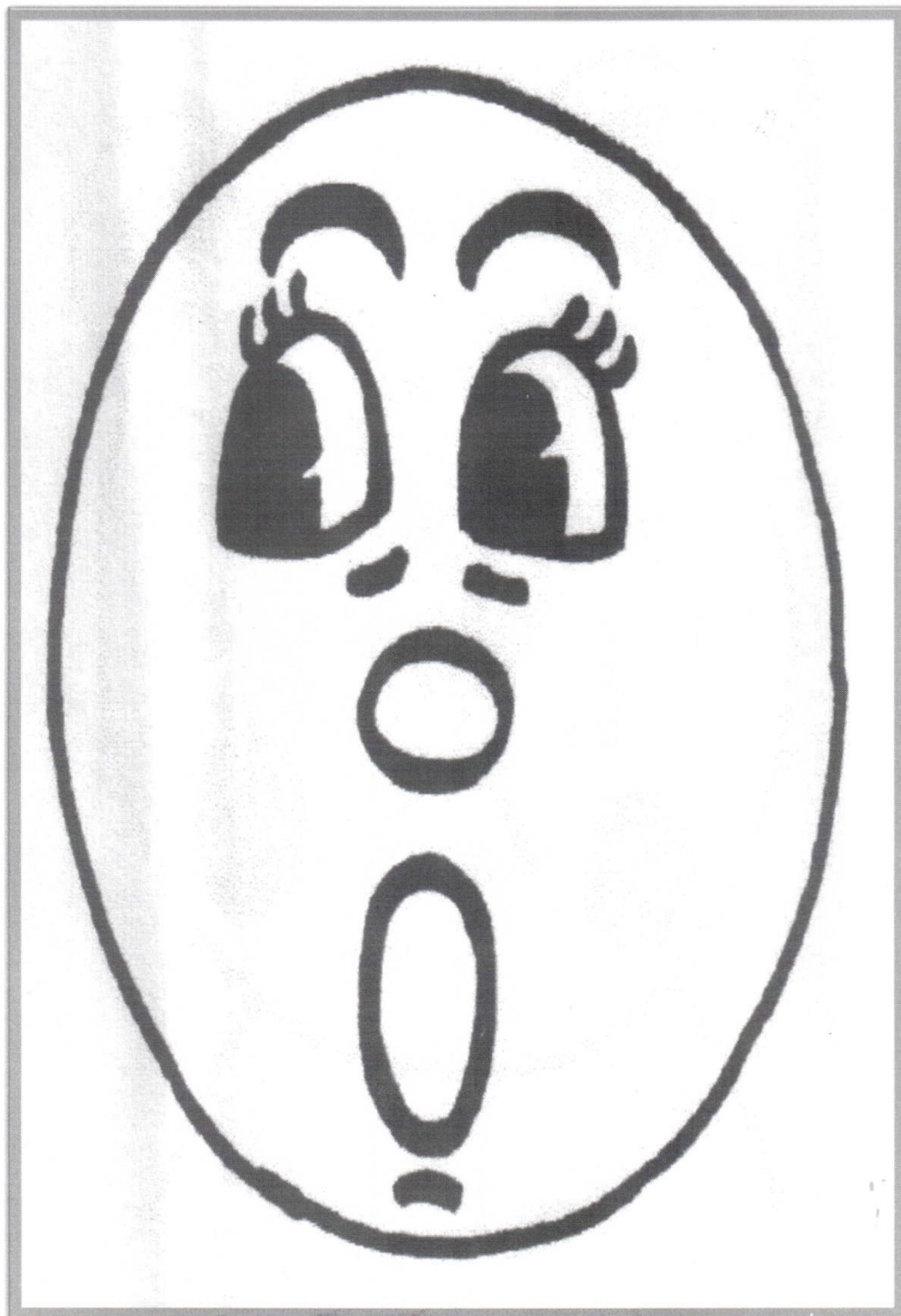




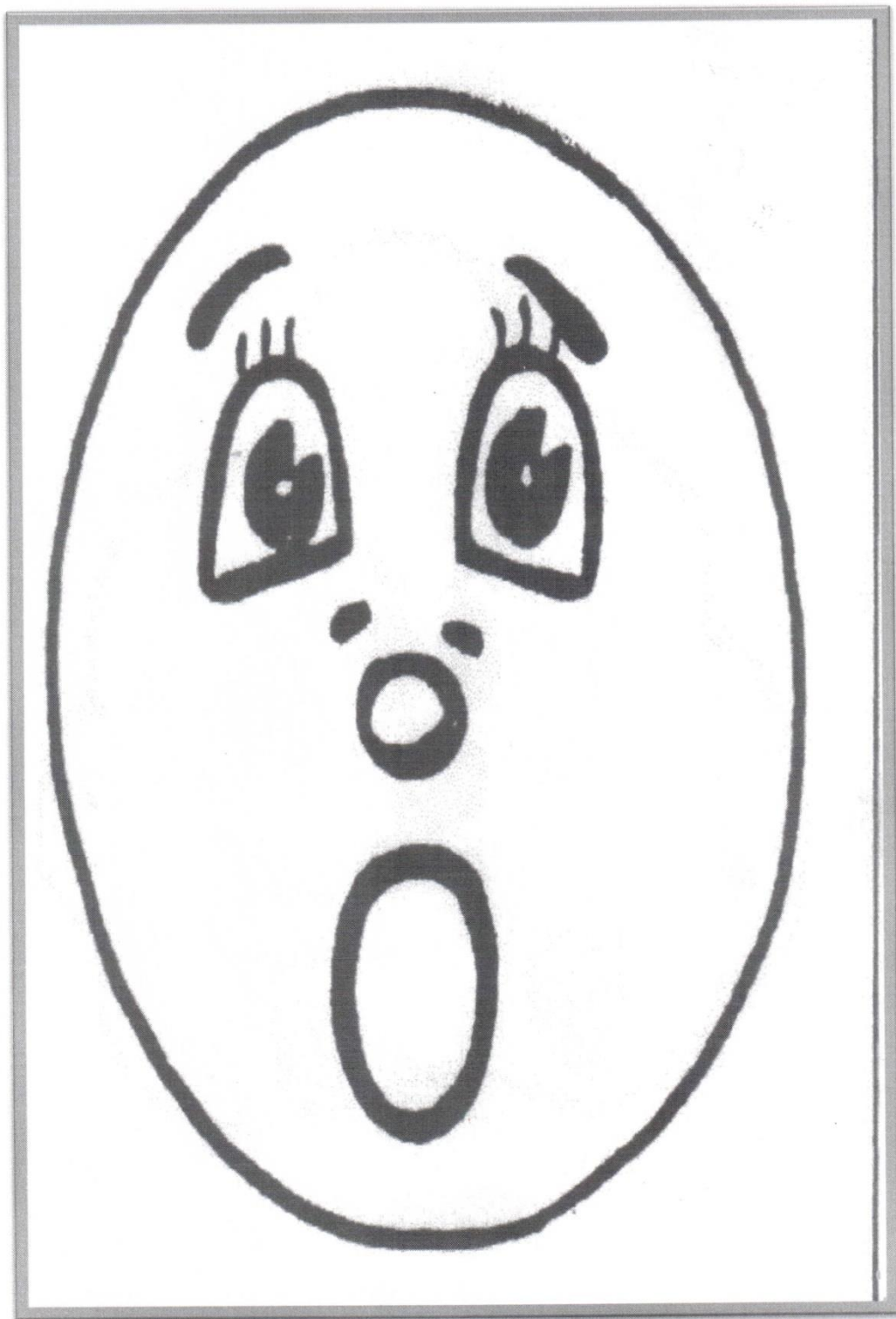




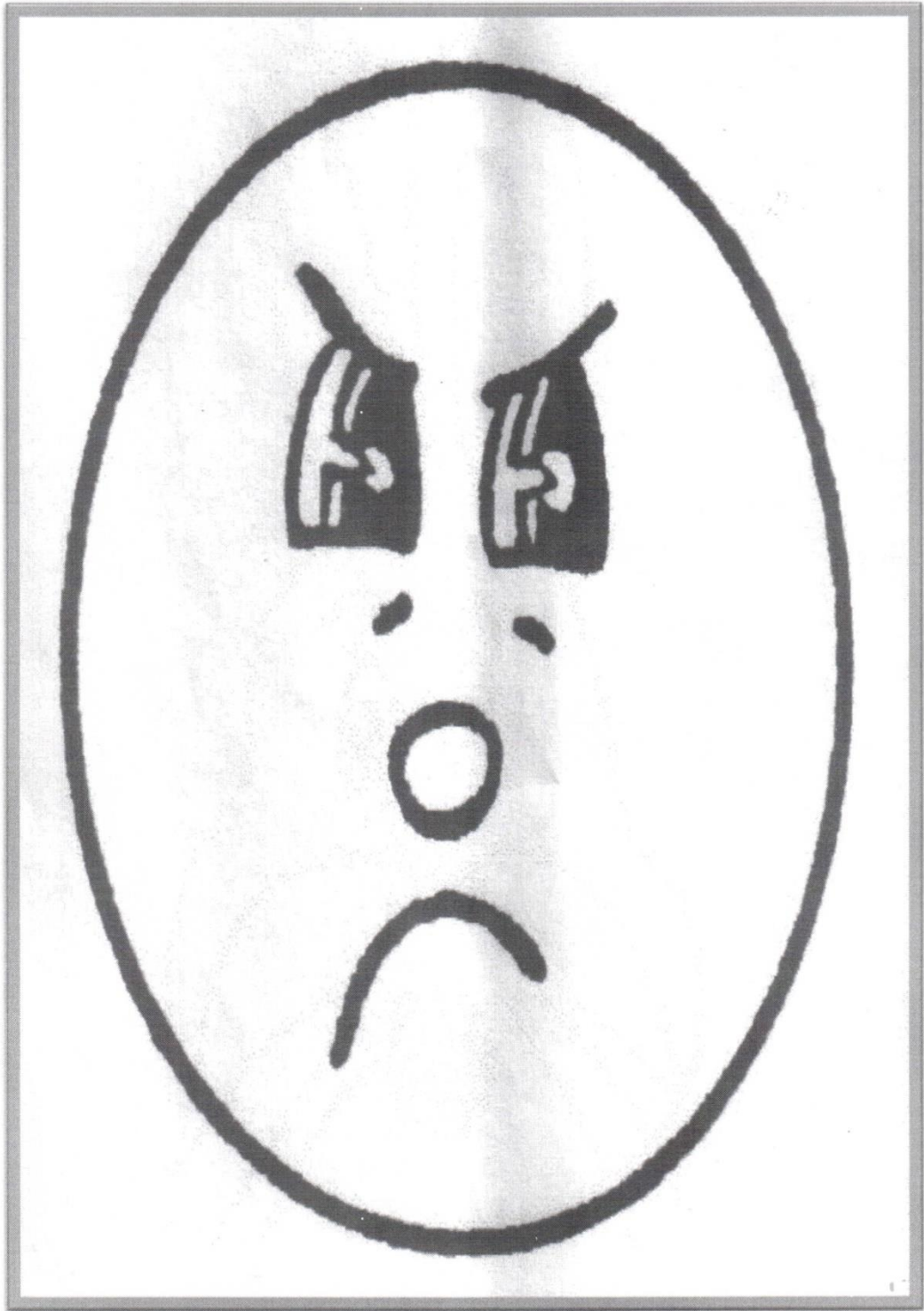




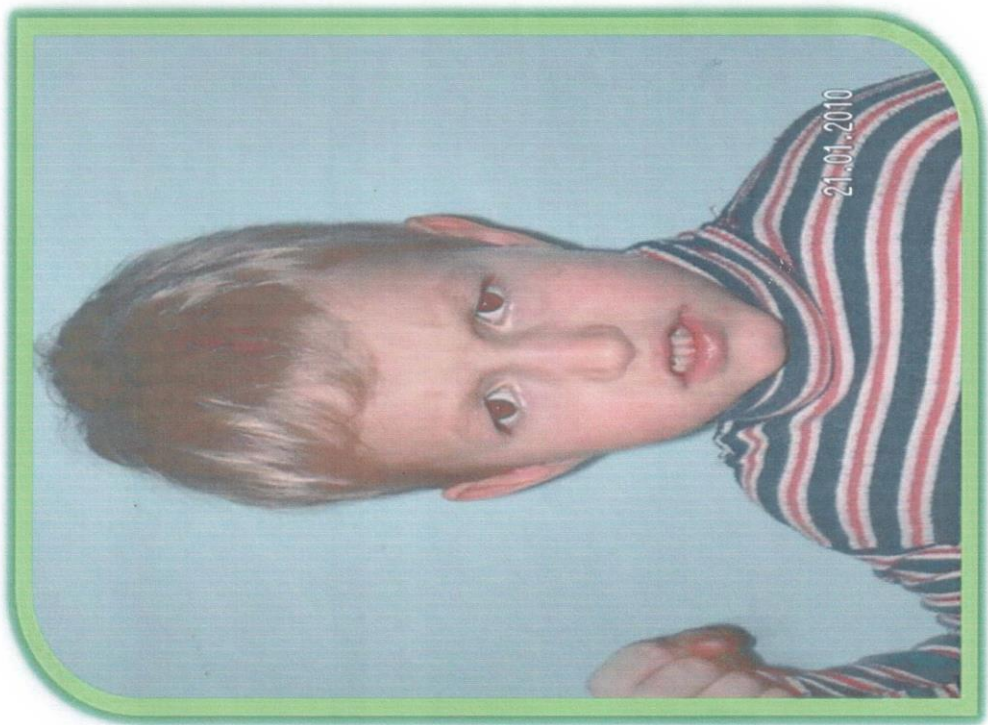
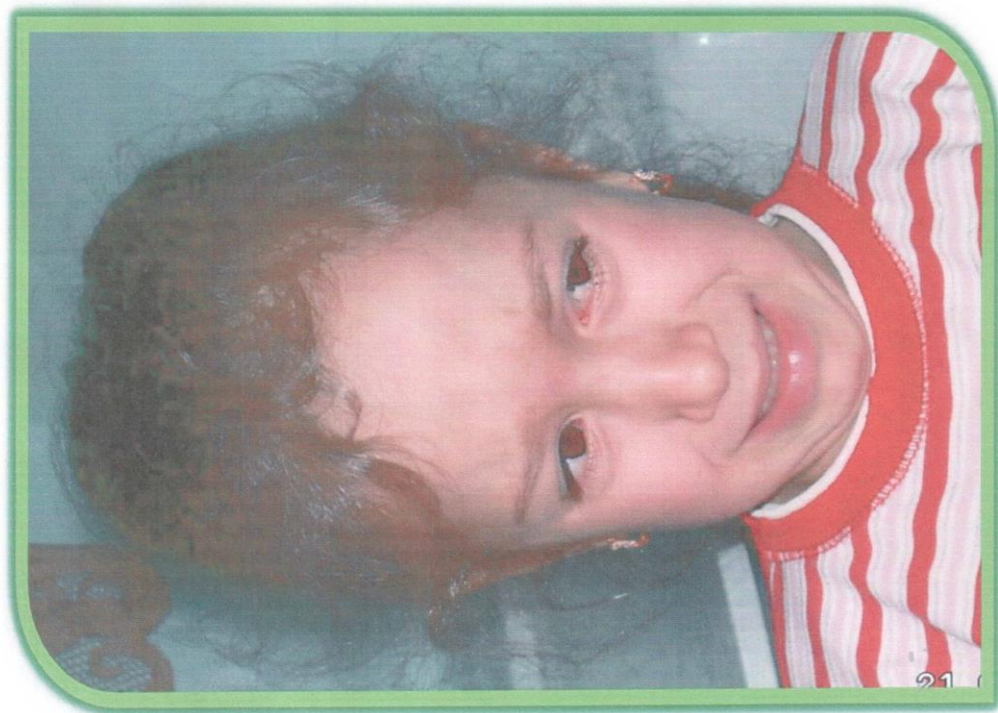


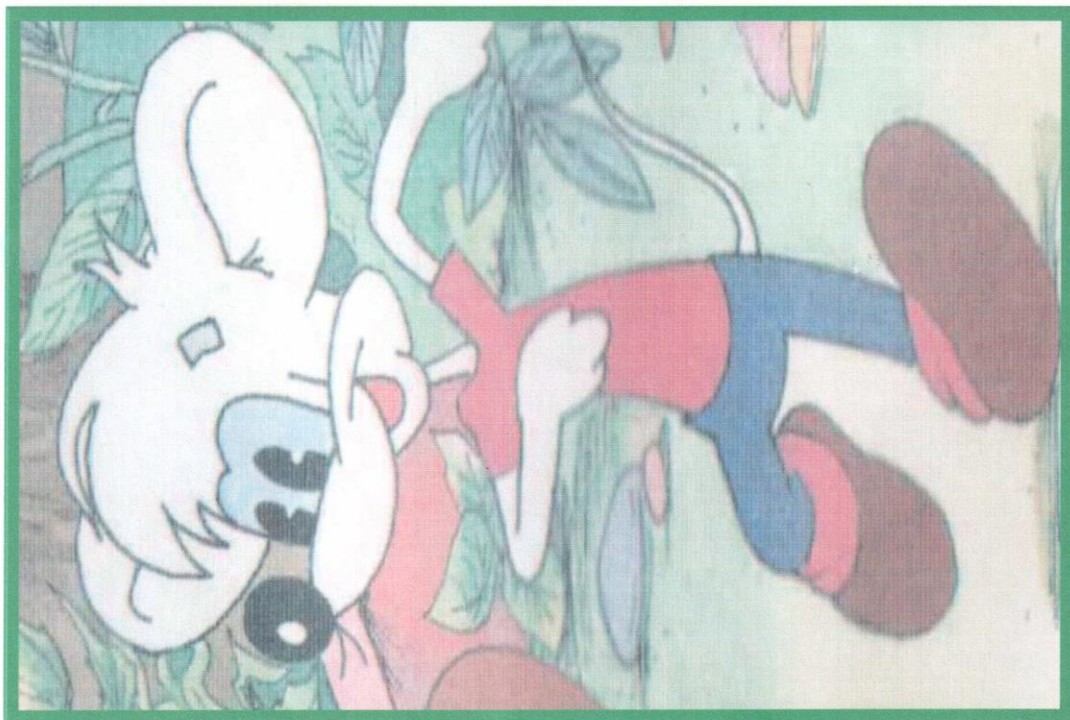




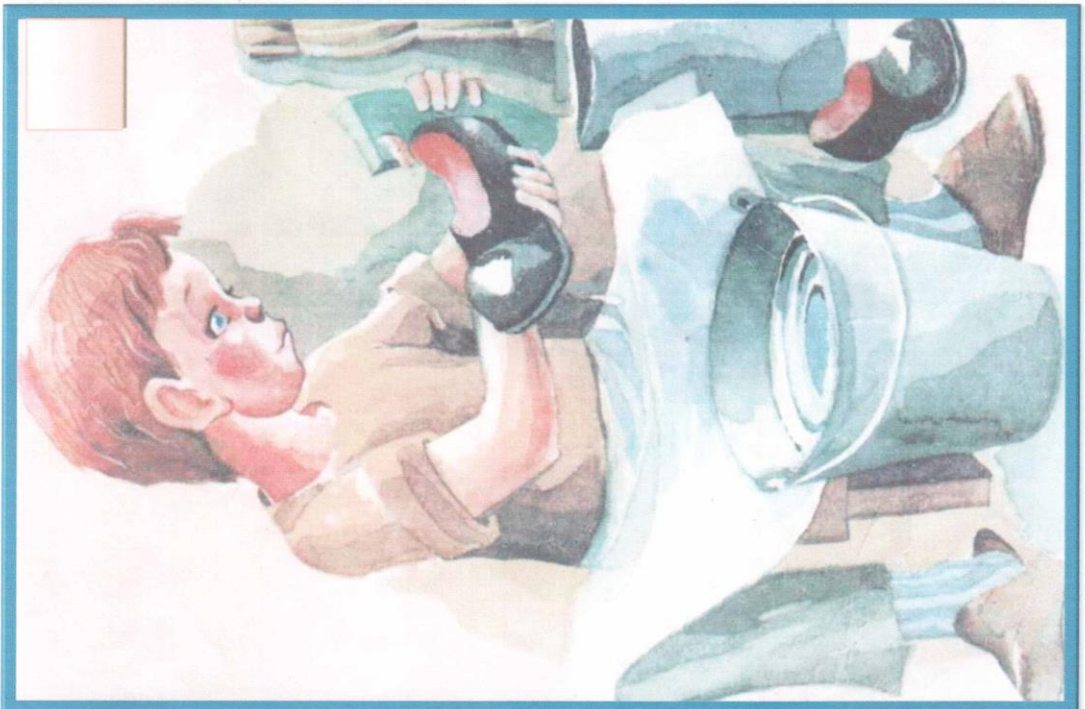












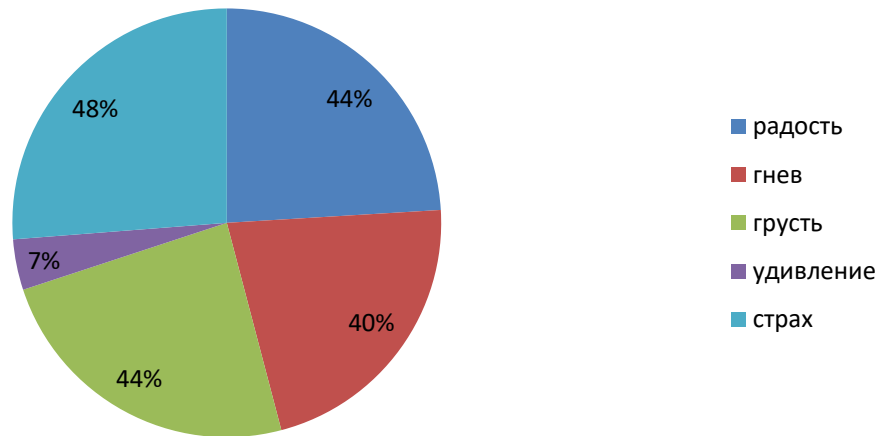
## Результативность работы по программе «В стране эмоций» в диаграммах

### Диагностические задания по Л.П.Стрелковой

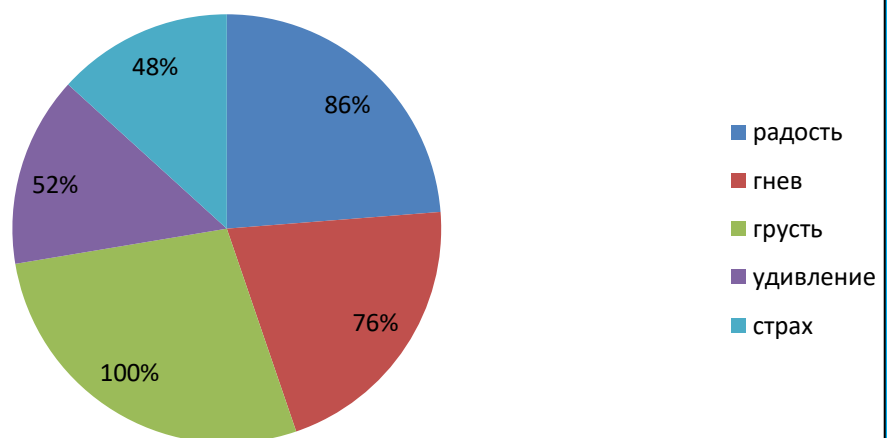


## Диагностические задания по Л.П.Стрелковой

### Демонстрация эмоций пантомимикой. Старшая группа-2019 год. Начало года.



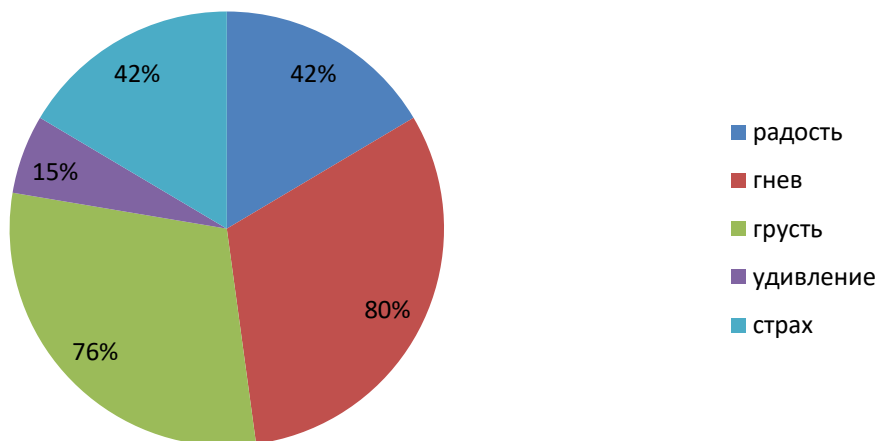
### Демонстрация эмоций пантомимикой. Старшая группа-2020 год. Конец года.



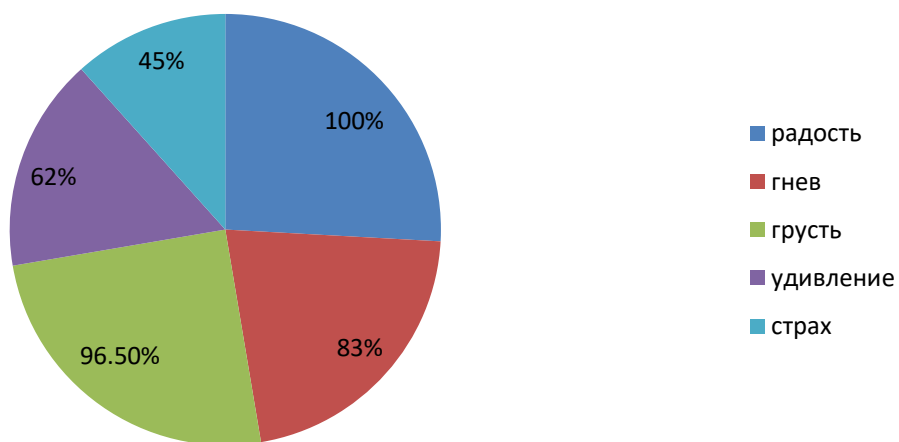


## Диагностические задания по Л.П.Стрелковой

Узнавание детьми эмоций по  
графическим изображениям.  
Старшая группа-2019 год. Начало года.

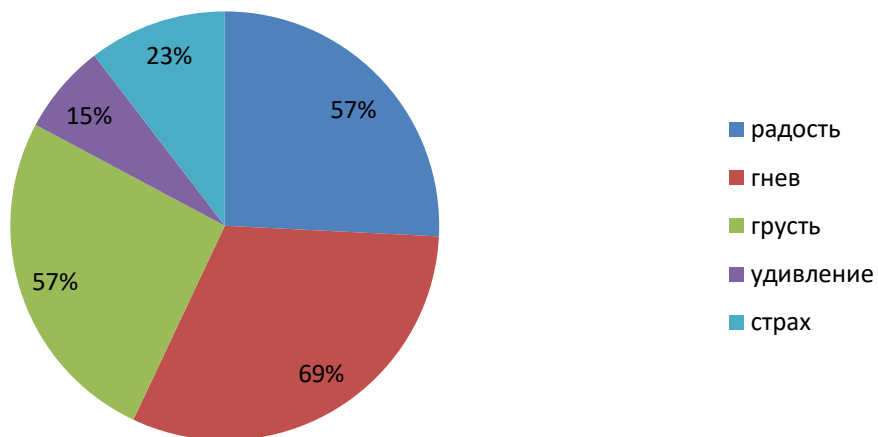


Узнавание детьми эмоций по  
графическим изображениям.  
Старшая группа-2020 год. Конец года.

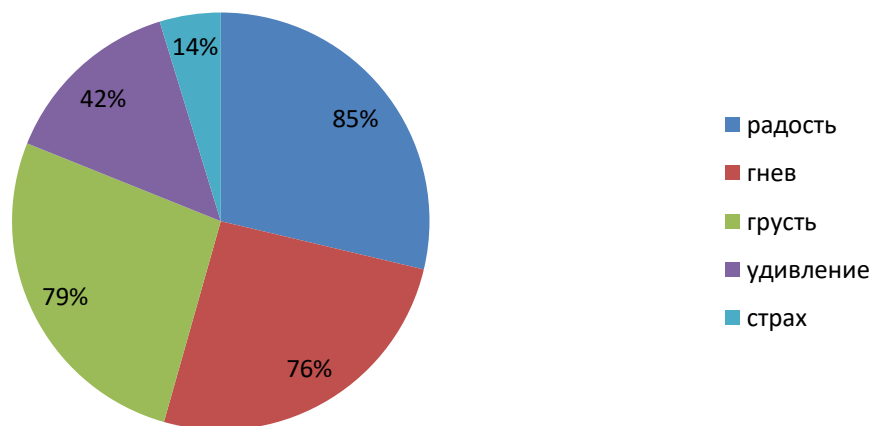


## Диагностические задания по Л.П.Стрелковой

**Вербализация эмоций.  
Старшая группа-2019 год. Начало года.**

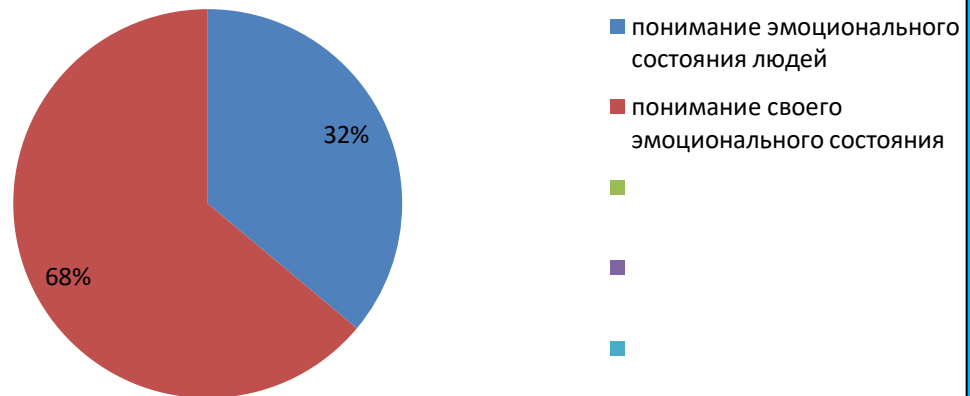


**Вербализация эмоций  
Старшая группа-2020 год. Конец года.**

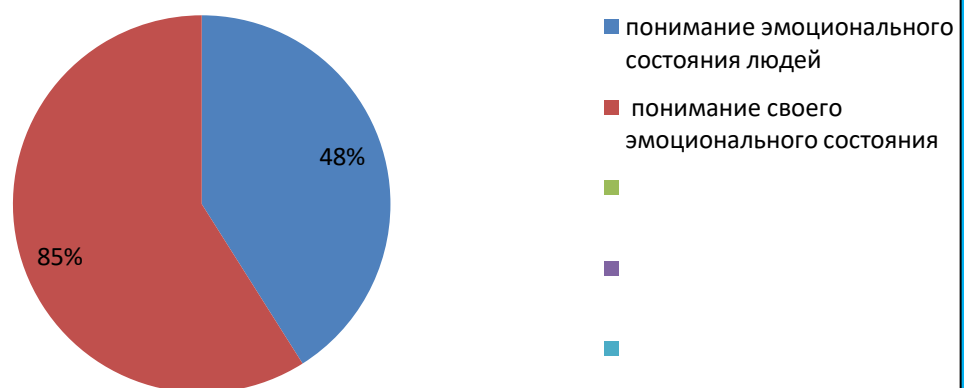


## Диагностические задания по Л.П.Стрелковой

### Понимание детьми эмоционального состояния людей и своего Старшая группа-2019 год. Начало года.

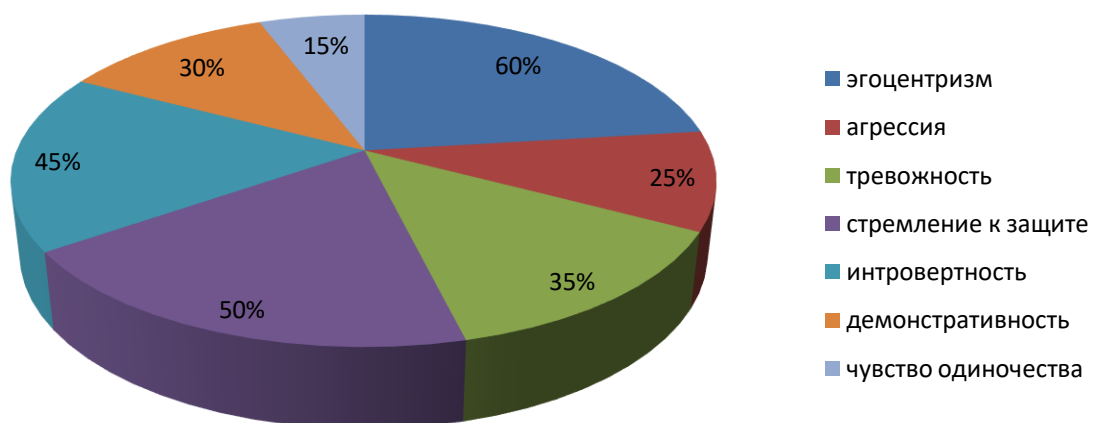


### Понимание детьми эмоционального состояния людей и своего Старшая группа-2020 год. Конец года.

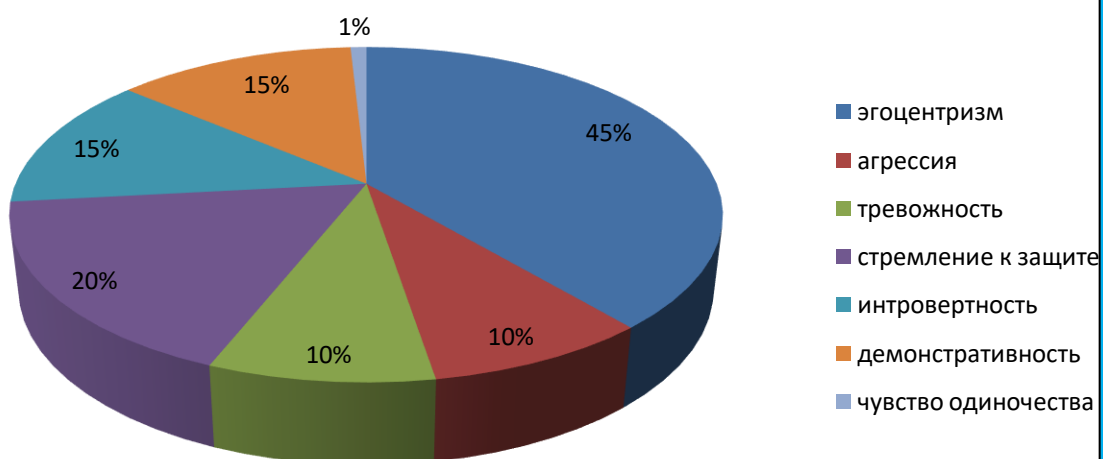


## Процентное соотношение показателей результата графической методики «Кактус»

Анализ первичной диагностики "Кактус" в старшей  
группе-2019 г. Начало года.



Анализ повторной диагностики "Кактус" в старшей  
группе-2020 г. Конец года.



## Рекомендации для родителей по эмоциональному развитию

- ✚ От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я-хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так, «я плохой».
- ✚ Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
- ✚ Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- ✚ Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
- ✚ Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- ✚ Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- ✚ Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
- ✚ Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
- ✚ Не испытывайте слишком сильно мою честность. Меня легко испугать, при этом я начинаю врать.
- ✚ Не забудьте, что я развиваюсь, а значит - экспериментирую. Таким образом, я учусь. Примиритесь с этим.
- ✚ Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
- ✚ Не обращайтесь внимания на мои маленькие недомогания. Я могу научиться получать удовольствие от своего плохого здоровья, если благодаря ему, я буду в центре вашего внимания.
- ✚ Никогда не считайте, что извиниться передо мной - ниже Вашего достоинства. Ваше честное извинение и признание своих ошибок вызывает у меня по отношению к вам удивительно теплые чувства.
- ✚ Не отмахивайтесь от меня, если я задаю вам честные и прямые вопросы. В противном случае вы обнаружите, что я перестал вас спрашивать и ищу интересующую меня информацию там, где мне ее предлагают.
- ✚ Знайте, когда я задаю глупые и бессмысленные вопросы, я просто хочу обратить на себя ваше внимание.
- ✚ Не забывайте, ваши добрые мысли и теплые пожелания, которые вы дарите мне щедро каждый день, если не сейчас, то через годы, вернутся вам сторицей.
- ✚ Помните, что у вас есть самое великое чудо на свете. Это чудо Я ВАШ РЕБЕНОК!