

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ

ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

352630, Россия, Краснодарский край

г. Белореченск, ул. Красная, 66

ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107

E-mail: bel_cro@mail.ru.

тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____
Исх. № 614 от 29.11.2019

Рецензия

на программу по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста «Мир детских эмоций» педагога-психолога муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №13 «Теремок» города Белореченска муниципального образования Белореченский район
Фроловой Ирины Юрьевны

Рецензируемая программа «Мир детских эмоций» по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста представляет собой модифицированный вариант и разработана на основе программы Хухлаевой О.В. «Программа групповых занятий «Тропинка к своему я»: как сохранить психологическое здоровье дошкольников», пособий Крюковой С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь», Хухлаевой О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки». Программа автора предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста и рассчитана на 6 месяцев обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам программы. Представленная программа содержит все структурные компоненты, содержание которых полностью раскрыто и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Автор программы в пояснительной записке убедительно обосновал актуальность, новизну данной модифицированной программы. Целью программы является: оказание психолого-педагогической помощи детям 5-7 лет в развитии эмоциональной сферы, навыков социального поведения, формирование навыков межличностного общения. Ценность данной программы заключается в том, что автор учит детей понимать собственное эмоциональное состояние, развивает эмоциональную сферу ребенка. В разделе «Тематическое планирование» автором представлены перспективное планирование, конспекты занятий. На занятиях дети старшего возраста учатся уметь владеть своими чувствами, а так же распознаванию их по внешним сигналам (мимике, жестам и т.п.), что способствует снижению уровня страхов и агрессии, повышает уверенность в себе, обучает детей выражать свое отношение к другим людям разными

способами, развивает способность детей к сопереживанию, корректирует поведение с помощью ролевых игр, формирует представления о морали, снимает эмоциональное напряжение.

Педагог уделяет огромное внимание развитию психологического и эмоционального интеллекта детей, используя на занятиях психологические разминки, тренинги, игровые ситуации. Планируемые результаты по итогам реализации сопряжены с целями и задачами программы и соответствуют возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Программа является весьма актуальной и составлена в соответствии с методическими рекомендациями.

Территориальная методическая служба рекомендует программу автора по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста «Мир детских эмоций» к широкому использованию в дошкольных образовательных организациях муниципального образования Белореченский район.

Директор МКУ ЦРО

Методист МКУ ЦРО



Н.Н.Сидорова

Л. А. Булгакова

Пояснительная записка

В последние годы в системе дошкольного воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребёнка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Умственное развитие ребенка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний.

Актуальность программы.

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении. Маленькие дети часто находятся в «плёну эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в отношениях со сверстниками и взрослыми. Всем известно, что дети эгоцентричны, поэтому так важно научить ребенка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребенка взгляду со стороны, мы тем самым помогаем ему по другому взглянуть на себя, по иному оценить собственные мысли, чувства. Однако, ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребенка – это телевизор или компьютер, а любимое занятие – просмотр мультиков или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. А ведь живое человеческое общение существенно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их общения. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, это приводит к трудностям в общении.

Поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы. Для решения этой задачи и создана программа коррекционно-развивающих занятий по развитию и коррекции эмоциональной сферы «Мир детских эмоций».

Программа развивающих занятий «Мир детских эмоций» по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста разработана на основе программ и пособий:

1. - Алябьева Е.А. Коррекционно - развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.
2. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему я.
4. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки.

Нормативная база для составления программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 года № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО);
- СанПин 2.4.1 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

Программа построена с учётом следующих принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учёт возрастных особенностей, возможностей ребёнка, индивидуальный подход к каждому участнику);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребёнком всё более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузок);
- принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- игровой принцип (занятия строятся на игровой основе);
- принцип сознательности и активности (сознательное и заинтересованное отношение ребёнка к деятельности на занятии);
- принцип повторяемости материала (повторение, закрепление приобретённых навыков);
- принцип наглядности (практический показ).

Развивающая работа осуществляется в следующих сферах:

- Эмоционально – волевая: агрессивное поведение, страхи, повышенная тревожность, низкий самоконтроль.

- Коммуникативная: нарушение взаимоотношений со сверстниками, нарушение благополучия в семье.

Цель программы: оказание психолого-педагогической помощи детям 5-7 лет в развитии эмоциональной сферы, навыков социального поведения, формирование навыков межличностного общения.

Задачи:

- Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние
- Развивать эмоциональную сферу ребенка: знакомить с чувствами, обучать детей умению владеть своими чувствами, а так же распознаванию их по внешним сигналам (мимике, жестам и т. п.) способствовать снижению уровня страхов и агрессии.
- Способствовать повышению уверенности в себе.
- Обучать детей выражать свое отношение к другим людям разными способами.
- Развивать способность детей к сопереживанию.
- Корректировать поведение с помощью ролевых игр, формирование представлений о морали.
- Снимать эмоциональное напряжение.

Сроки реализации программы.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста и рассчитана на 6 месяца обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Программа состоит из 24 в форме мини-тренингов продолжительностью 25-30 минут.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Оптимальное количество детей в группе 8-10 человек.

Работу по программе рекомендуется начинать в октябре, после завершения периода адаптации детей в группе.

Набор детей осуществляется на основе:

- наблюдения за детьми в свободной и образовательной деятельности;
- опроса родителей и педагогов с целью выявления эмоциональных и поведенческих нарушений;
- проведения методики определения самооценки «Лесенка» С.Г. Якобсон, В.Г. Щур.

Основные методы развивающих воздействий:

- Индивидуальная игровая терапия: полуподвижные, сюжетно-ролевые игры.

- Сказкотерапии: чтение, проигрывание психотерапевтических сказок, составление историй совместно с детьми.
- Психогимнастика.
- Арт-терапия: работа с красками, цветными карандашами.
- Релаксационные упражнения: нервно-мышечное расслабление, использование визуальных образов.

Способы и направления поддержки детской инициативы (основные формы реализации):

- - игра;
- - объяснение;
- - рассказ детей;
- - чтение педагога-психолога;
- - беседы;
- - обсуждение;
- - наблюдение;
- - словесные, настольные, подвижные игры, этюды.

Возрастные особенности детей.

К пятилетнему возрасту все психические процессы у детей активно развиваются и начинают приобретать произвольный характер. Появляются зачатки ответственности за порученное дело. При общении ребёнок обращает внимание на нравственные качества и черты характера сверстников, совершенствуется эмоционально-личностная сфера. В связи с этим задания насыщаются вербальным и невербальным общением. Ведущий вид деятельности в этом возрасте - игра, поэтому соблюдается игровой сюжет и мотивация. Дети уже могут подчинять свои желания требованиям коллектива, поэтому затронута и тема этикета. Ведущая потребность – потребность в общении. Новообразованием возраста является начало формирования высших чувств (интеллектуальные, моральные, эстетические).

Формы и виды контроля.

В процессе игровых сеансов используются различные формы: традиционные, комбинированные и практические занятия с использованием сюрпризных моментов, подвижных и малоподвижных игр, физминуток.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно - иллюстративный (воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (воспроизводят освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности:

- фронтальный;
- индивидуальный.

Структура занятий.

1. Создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучения навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: полуподвижные игры, релаксационные упражнения.

Тематический план работы по программе «Мир детских эмоций»

№ п/п	Тема	Дата	Примечания
1	Знакомство.		
2	Страх.		
3	Страх II.		
4	Страх III.		
5	Как справиться со страхом		
6	Радость.		
7	Радость II.		
8	Страх и как его преодолеть.		
9	Удивление.		
10	Злость.		
11	Злость II.		
12	Злость III.		
13	Радость III.		
14	Как справиться со злостью.		
15	Как преодолеть гнев?		
16	Грусть.		
17	Грусть II		
18	Обида		
19	Разные чувства		
20	«Эмпатия»		
21	«Делай, как я»		
22	«Доверие»		
23	«Дружба»		
24	Что значит быть счастливым.		

Занятие № 1. Знакомство.

Цели:

- Создать психологически непринужденную атмосферу, способствовать снятию мышечного напряжения.
- Развивать чувство принадлежности к группе.
- Развивать навыки позитивного социального поведения.

Ход занятия.

Приветствие «Давайте поздороваемся!»

Дети по моему сигналу начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути.

Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку.

2 хлопка – здороваемся плечами.

3 хлопка – здороваемся спинками.

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Ласковое имя».

Я спрашиваю имя ребенка, затем прошу всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, я помогаю.

Игра *«Кто сказал?»*

Выбирается ведущий, который садится спиной к группе. Затем, один из детей, на которого показала я, произносит: «Ты мой голос не узнаешь, кто позвал – не угадаешь». Ведущий должен узнать по голосу, кто из детей произнес эту фразу. Следующим ведущим становится ребенок, голос которого угадали. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли ведущего.

Упражнение *«Переходы»*

Я предлагаю играющим собраться в группы по цвету волос (цвету глаз, по росту, и пр.) В конце игры дети вместе с психологом обсуждают свои впечатления.

Упражнение «Сотвори солнце в себе».

В небе – солнышко. Оно светит нам всем, всех любит, всех греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик. Который несет любовь. Звездочка увеличилась (медленно поднимаем руки). Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем – всем (руки в стороны перед собой).

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 2. Страх.

Цели:

- Расширять представление об эмоции страха.
- Снять эмоциональное напряжение.
- Развивать чувство единства.

Ход занятия.

Приветствие «Мой друг»

- Доброе утро, ребята!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

Упражнение *«Дотронься до...»*.

Я произношу фразу: «Дотронься до (кончика носа, правой щеки и т.д.) те, кто (сегодня умывался, ел вчера шоколад, боится мышей и т.д.)». Вопросы о страхах перемеживаю вопросами на любые темы. Дети отвечают, молча, меняя способ ответа по команде.

А теперь посмотрите на эту картинку. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть, или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство? Да, это чувство страха.

Задание *«Закончи предложение»*.

Дети заканчивают следующие фразы:

- Дети обычно боятся...
- Взрослые обычно боятся...
- Воспитатели обычно боятся...

В результате обсуждения этой работы я делаю обобщение: каждый человек может иногда чего-то бояться, и страх это не то, чего следует стыдиться, хотя, и полезно учиться его преодолевать.

«Конкурс пугалок».

По кругу быстро передается мячик, получивший его должен назвать тот или иной страх человека (повторяться нельзя).

Работа со сказкой.

Дети слушают и обсуждают историю о Мише и Маше. Читаю сказку: «Мы просто очень боялись за вас»

Этюд для души *«На лугу»*.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься по среди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты

видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на кого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо. Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы (я делаю один явно очень глубокий вдох –выдох, чтобы дети могли последовать моему примеру). Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, от того, что можешь помочь ему. Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что сейчас боль пройдет. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти успокоился. Тебе хорошо от того, что малышу стало лучше. Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (пауза 30 сек.) Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне». Теперь ты можешь попрощаться с малышом, и вернуться с летнего луга назад. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчики рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие №3. «Страх II».

Цели:

- Расширять представление об эмоции страха.
- Расширять представление об эмоциях, развивать способность детей изображать эмоции (радость, удивление, горе, гнев, страх) с помощью мимики, жестов.
- Снять эмоциональное напряжение.

Материалы:

-изображение ребенка, испытывающего страх;

-пиктограмма «страх»;

-свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия.

Приветствие *«Я рада вас приветствовать!»*

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхнется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите от нее немного тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Дима, я рад тебя видеть».

Сейчас посмотрите на эту картинку. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Правильно! Это чувство страха. Как вы это определили? Верно! По выражению лица мальчика и положению его тела на картинке.

Упражнение *«Солнечный зайчик»*.

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

Отлично, теперь, когда наши мышцы расслаблены. Посмотри на картинку и попробуй изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается.

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галю. Вы ее внимательно слушайте, и мы попробуем разыграть сценку. Нам нужна девочка Галя, гусь и бабушка. Дети выполняют движение согласно тексту.

Итак, Галя гуляла у реки, рвала цветы, вдруг она услышала, как позади нее кто-то зашипел. Она обернулась, увидела гуся. Испугалась и побежала домой. Дома бабушка ее успокоила и пожалела.

Здорово, у вас отлично получилось! Наше занятие подходит к концу, в заключении давайте встанем в круг и поиграем в игру.

Упражнение *«Мимическая гимнастика»*

- Я предлагаю ребятам выполнить задания на карточках:
- улыбнуться, как веселый Буратино.
 - испугаться, как бабушка, в дом которой пришел волк.
 - рассердиться, как злой волк.
 - погрузиться, как Дюймовочка, увидев Ласточку под землей.

Игра «Доброе животное».

Я тихим, таинственным голосом говорю: « Встаньте пожалуйста в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. (Повторить несколько раз). Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое и доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад... Мы все берем дыхание и биение сердца этого доброго животного себе.»

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие №4. «Страх III».

Цели:

- Расширять представление об эмоции страха.
- Поиск путей преодоления страха.
- Развивать эмпатию, учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.
- Развивать коммуникативные навыки, снять отрицательные эмоции, создать положительное настроение

Материалы:

- пиктограмма «страх»;
- игра «Азбука настроений»;

- клубок ниток;

- мяч.

Ход занятия.

Приветствие *«Я рада видеть всех вас!»*

Я говорю: «Я рада видеть Сережу», и передаю ему клубочек так, чтобы конец нитки остался у меня. Он передает клубочек соседу и говорит, что рад его видеть и называет по имени. Это длится до тех пор, пока клубочек не вернется ко мне. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их в низ, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

Игра *«Обзывалки»*

Детям предлагаю, передавать друг другу мячик, обзывать друг друга необидными словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка — картошка», «А ты, Иришка — редиска», «А ты, Вовка — морковка» и т. д. Обязательно предупредить детей, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка — солнышко» и т. д..

Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Комментарий: перед началом игры можно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться.

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на прошлом занятии. Правильно, это чувство страх.

Игра *«Азбука настроений»*

Посмотрите, какие карточки я вам принесла. На них изображены попугай, рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что надо сделать. Чтобы его страх пропал.

Теперь послушайте сказку «Сказка звезд».

Дети слушают и обсуждают сказку.

Упражнение «Мимическая гимнастика»

Я детям предлагаю при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно, выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции изображены на карточках и лежат рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе,)

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 5. «Как справится со страхом?»

Цели:

- Коррекция эмоций страха.
- Снять эмоциональное напряжение.
- Поиск путей преодоления страха.
- Способствовать сплочению детского коллектива.

Материалы:

- свеча в безопасном подсвечнике;
- цветные карандаши, альбомные листы;
- ножницы;
- кассета с записью «грозы и дождя».

Ход занятия.

Приветствие «*Я рада видеть всех вас!*»

Я рада вас приветствовать! Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхнется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будите передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите от нее немного тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас и глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Света, я рада тебя видеть».

Теперь, когда мы с вами поздоровались, вы с закрытыми глазами представьте себе картинку, которая у вас возникнет. (Включаю музыкальный отрывок для прослушивания: звучит резкая, громкая музыка, звуки грозы). После этого детям объявляется шепотом тема: «Страх».

Игра «*Покажи страшилку*».

Я показываю детям игрушки (киндеры) страшные сказочные существа. Затем я предлагаю детям внимательно рассмотреть одну из игрушек, чтобы он мог изобразить выбранный персонаж как можно точнее. Остальные отгадывают кого именно изображает водящий. Молодцы!

Расскажите, ребята, какие чувства у вас возникли после этого упражнения? Чего ты боишься, когда вам бывает страшно? Было ли когда-нибудь, что ты сильно испугался?

Задание «*Нарисуй свой страх*»

Детям предлагаю нарисовать то, чего они боятся. После рисования еще раз обговариваем, что же боятся дети. Затем ребята берут ножницы и я предлагаю разрезать свои страхи на мелкие кусочки, а мелкие - еще на более мелкие. Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, я показываю детям, что его собрать невозможно. Я заверну их в большую бумагу, и когда дети выйдут на улицу, мы наши страхи сожжем.

«Мы порезали и сожгли наши страхи, и они никогда не смогут к нам вернуться».

Упражнение «*Комплименты*»

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент

кивает головой и говорит: « «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он произносит комплимент своему соседу справа по кругу.

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят :
«Всем – всем до свидания!»

На этом мы с вами прощаемся, до следующей встречи!

Занятия № 6. «Радость».

Цели:

- Расширять представление об эмоции радость.
- Обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей.
- Снять физическое и эмоциональное напряжение.
- Способствовать повышению уверенности у детей.

Материалы:

- пиктограмма «радость»;
- бумага для рисования на каждого ребенка;
- цветные карандаши.

Ход занятия.

Приветствие *«Поделись улыбкою своей...»*

Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг. И друг другу улыбнемся, по кругу, начнем с право стоящего. Хорошо!

А сейчас давайте поиграем *«Зайчик рассмеялся – зайчик испугался»*. По моему сигналу дети быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние. У вас замечательно получилось!

Задание *«Закончи предложение»*.

Дети вспоминают ситуации, связанные с радостью. После этого они завершают фразу:

-Для ребенка радость – это...

-Для взрослого радость – это...

-Для воспитателя радость - это...

Попробуйте изобразить на своем лице чувство радости (показываю пиктограмму радости). Давайте рассмотрим пиктограмму. Что же происходит с нашими лицами? С бровями? С глазами? С ротиком? Правильно.

Беседа *«Как доставить радость другому человеку?»*

В ходе этой беседы дети должны высказать как можно больше предложений о том, как можно доставить радость другому человеку: попытаться рассмешить, погладить его, сказать добрые слова...

Много ли способов удастся вспомнить всем вместе? Отлично! Вы молодцы!

«Рисунок радости».

Дети представляют себя художниками и рисуют картину радости. Когда работы закончены, дети садятся в круг и рассказывают о своих работах.

Упражнение *«Шалтай-болтай»*

Я читаю отрывок из стихотворения С. Я. Маршака:

Шалтай-болтай, Шалтай-болтай

Сидел на стене. Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

Упражнение *«Я очень хороший».*

Дети становятся в круг, берутся за руки и вместе со мной произносят шепотом, потом погромче и сильно громко волшебную фразу «Я очень хороший».

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!»

На этом занятие закончено, до свидания!

Занятие № 7. «Радость II».

Цели:

- Расширять представление об эмоции радость.
- Развивать способность понимать и выражать эмоциональное состояние другого;
- способствовать сплочённости коллектива; учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения.

Материалы :

- пиктограмма «радость»;
- игра « Азбука настроений»;
- платок или шарф и мягкую игрушку, мяч.

Ход занятия:

Добрый день ребята!

Приветствие *«Дружная семья»*

Я, ты, он, она-

Вместе дружная семья.

Руку дай соседу справа.

Руку дай соседу слева.

Я, ты, он, она-

Вместе дружная семья.

Улыбнись соседу справа,

Улыбнись соседу слева.

Обними соседа справа,

Обними соседа слева.

Ущипни соседа справа,

Ущипни соседа слева.

Психолог: Поднимаем правую руку над головой и гладим по голове соседа справа, приговаривая:

-Он такой хороший!

-Я такой хороший! (гладим себя),

Я лучше всех!

Упражнение « *Муха*»

Я дотрагиваюсь « волшебной» палочкой до детей, « замораживает» их каждый должен представить , что ему на нос села муха. Прогнать её можно только движением носа. (Муха перелетает с места на место: вот она села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т. д.)

Упражнение « *Собираем добрые слова*»

Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик.

Упражнение « *Скажи мишке добрые слова*».

Я « приглашаю» на занятие игрушечного медвежонка. Ребята придумывают для него добрые слова. Затем по очереди каждый из них берет мишку в руки, как бы превращаясь в него, и выходит в круг. Остальные участники обращаются к « мишке», называя его добрыми словами. Таким образом каждый ребенок, побывав в роли мишки получает свою порцию» словесных поглаживаний».

Молодцы!

Посмотрите, какие карточки я принесла вам сегодня. (Карточки из игры « Азбука настроений») . На них изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Все они испытывают чувство радости. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чему радуется ваш герой.

Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти на сцену и представиться от имени выбранного персонажа. Например, «Я кошка» . Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку. Не забудьте пройтись так, как это делают кошки. Можно потянуться, показать как они умываются. Молодцы! Кто хочет еще кого-нибудь показать?

Игра «*Броуновское движение*»

Я предлагаю ребятам свободно двигаться по помещению. По моему сигналу необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз я хлопну в ладоши. Если число участников в группе не

совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят :
«Всем – всем до свидания!»

На этом занятие закончено, до свидания!

Занятие № 8. « Страх, как его преодолеть?»

Цели:

- Коррекция чувства страха.
- Способствовать пониманию и осознанию своих страхов.
- Развивать умение справляться с чувством страха.
- Снять напряжение и создание положительного настроения.

Материалы:

-изображение ребенка, испытывающего страх;

-бумага для рисования, цветные карандаши;

-кассета с записью спокойной музыки.

Ход занятия.

Приветствие *«Я рада видеть всех вас!»*

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

А теперь посмотрите на эту картинку. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Правильно, это чувство страха.

Упражнение *«Замерзли – растаяли»*.

Я предлагаю воспитанникам представить, что страх сковал их, как лёд, тело их стало твердым. Но вот выглянуло солнце, пригрело их своими лучами, и

они отстояли – тело стало мягким, расслабленным. Затем я проговариваю правила, которые необходимо детям выучить: «Чтобы не бояться, надо расслабляться, надо улыбаться».

Задание *«Закончи предложение»*.

Дети заканчивают следующие фразы:

- Дети обычно боятся...
- Взрослые обычно боятся...
- Воспитатели обычно боятся...

При обсуждении, я делаю вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем, часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают. Например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

Упражнение *«Солнечный зайчик»*.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком.

«Кто-то очень страшный».

Дети, закройте глаза и представьте кого-то или что-то очень страшное, а теперь попробуйте нарисовать то, что вам представилось. Ребята, давайте избавимся от наших страхов и сделаем их веселыми и добрыми, используя яркие краски. Дети вместе с психологом рассматривают рисунки, придумывают смешные сюжеты по ним.

Теперь встанем в круг и скажем:

Раз, два, три, четыре,

Не один я в этом мире

Я со страхом поборюсь

Ничего я не боюсь!

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят :
«Всем – всем до свидания!»

На этом занятие закончено, до свидания!

Занятие № 9. «Удивление».

Цели:

- Расширять представление об эмоции удивление.
- Закреплять мимические навыки.
- Способствовать созданию чувства группового единства.

Материалы:

-пиктограмма с изображением чувства радости, страха, удивления

- бумага для рисования на каждого ребенка, цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия.

Приветствие *«Я рада видеть всех вас!»*

Здравствуйте, я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки, встанем в круг и громко скажем друг другу «Доброе утро!». Очень хорошо!

Давайте вспомним, о каких чувствах мы с вами уже говорили? .. Да, мы знаем такие чувства, как радость и страх.

Упражнение *«Мимическая гимнастика»*

Я детям предлагаю при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно, выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. Эмоции изображены на карточках и лежат рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе,)

Упражнение *«Морщинки».*

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. И последний раз вдох – выдох. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь. Нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. А теперь подарите друг другу улыбку. Поднимите и опустите плечи. . Вдох – выдох, вдох – выдох, молодцы.

Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогало нам, глядя на человека сказать, радуется он или боится? Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами? Какие у нас глаза в этот момент? Что происходит с нашими губами? Теперь изобразим чувство страха. Наше лицо опять изменилось. Мы можем помогать себе жестами. Какими у нас будут движения? Может быть, отталкивающие, или наоборот, зовущие?

Посмотрите на эту картинку. Как вы думаете, какое чувство изображено? Что происходит с нашими лицами? Бровями? Правильно. Они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву «О». Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?.. Совершенно верно, оно возникает неожиданно и быстро исчезает. Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу. У вас замечательно получилось!

Рисование *«Удивленный человек»*

Я раздаю детям бумагу, цветные карандаши или фломастеры и предлагаю нарисовать лицо удивленного человека.

А сейчас вспомните и расскажите случаи, когда вы или ваши родители испытывали это чувство, чувство удивления.

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!»

На этом занятие закончено, до свидания!

Занятие № 10 «Злость».

Цели:

- Расширять представление об эмоции злость.
- Тренировать умения различать эмоции.
- Способствовать формированию сплоченности детей.
- Снять агрессию, помочь детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Материалы:

-пиктограмма «злость»;

-два шарфа, колокольчик.

Ход занятия.

Приветствие *«Доброе утро!»*

Здравствуйте, я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки, встанем в круг и громко скажем друг другу *«Доброе утро!»*.

Упражнение *«Подарок другу»*.

Дети бросают друг другу мяч и называют подарки, которые они подарили бы, если бы были волшебниками, например: *«Я дарю тебе всегда голубое небо»* и т.д.

Сегодня мы продолжаем, знакомится с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек и других людей.

Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек? Посмотрите на выражение его лица. Что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство? Да, это злость!

Задание *«Закончи предложение»*.

Дети заканчивают следующие фразы:

-Дети злятся тогда, когда...

-Мама злится тогда, когда...

-Воспитатели злятся тогда, когда...

А сейчас нам понадобятся 2 шарфа, концы, которых завязаны в узлы и колокольчик. Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые никто из вас не может нарушать. Правила такие:

-Можно начинать бой только по сигналу колокольчика;

-Можно касаться шарфом только тело и ног;

-Заканчивать сражение по сигналу колокольчика.

Ребята, а как называется в спорте человек, который дает сигнал к началу и концу боя? Да, это может быть судья. Кто сегодня хочет быть судьей? Теперь мы можем начинать. Первым противника выбирает тот, кто сидит справа от меня, но нельзя выбирать одного и того же. Не забывайте, какое чувство мы с вами изображаем. Какие звуки мы с вами можем при этом издавать? Помните правила игры? Начали!

А теперь посмотрите, что я вам принесла. Это волшебная труба для злых слов, криков. Попробуйте избавиться от скопившихся злых слов, покричите громко в трубу. Молодцы!

Игра «Бумажные мячики»

Дети делятся на две команды и становятся поотдал друг от друга. Расстояние между командами должно быть приблизительно 4 метра. Каждый ребенок берет листок и скомкивает его таким образом, чтобы получился мячик. По команде воспитателя дети начинают перекидывать мячики на сторону противника. Необходимо, как можно быстрее забросить мячи на территорию противника. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячиков.

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!»

На этом занятие закончено, до свидания!

Занятие № 11. «Злость II».

Цели:

- Расширять представление об эмоции злость.
- Развивать умение справляться с чувством злости.
- Способствовать снятию негативных настроений и восстановлению сил.

Материалы:

-Мишень;

-Мешочки с разной крупой внутри

-Запись спокойной музыки.

Ход занятия.

Приветствие *«Дружная семья»*

Я, ты, он, она-

Вместе дружная семья.

Руку дай соседу справа.

Руку дай соседу слева.

Я, ты, он, она-

Вместе дружная семья.

Улыбнись соседу справа,

Улыбнись соседу слева.

Обними соседа справа,

Обними соседа слева.

Ущипни соседа справа,

Ущипни соседа слева.

Психолог: Поднимаем правую руку над головой и гладим по голове соседа справа, приговаривая:

-Он такой хороший!

-Я такой хороший! (гладим себя),

Я лучше всех!

Упражнение « Муха»

Я дотрагиваюсь « волшебной» палочкой до детей, « замораживает» их каждый должен представить , что ему на нос села муха. Прогнать её можно только движением носа. (Муха перелетает с места на место: вот она села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т. д.)

Беседа «Злая черная рука».

Дети рассказывают сказку о злой черной руке, которая била , толкала детей, отнимала игрушки, т.е. всем причиняла боль и зло. Дети по очереди садятся на «волшебные» стульчики и показывают злую черную руку. Далее они обсуждают, выглядели черные руки, вспоминают ситуации, в которых их руки были похожи на черные (конфликтные ситуации). В результате обсуждения делается вывод, что черную руку никому не хочется иметь.

Игра «Как злую черную руку превратить в белую».

По моей команде «Злая, злая, злая...» каждый ребенок своей рукой изображает злую черную руку, сжимая крепко в кулаке. По моей команде «Добрая рука» дети быстро снимают напряжение и изображают добрую и ласковую руку. Молодцы!

А теперь, ребята, посмотрите я вам принесла мешочки, возьмите по одному, представьте всю свою злость, раздражение, что все это лежит внутри мешочка и со всей силы кидайте мешочки в мишень. Сделайте это несколько раз. Умнички! У вас замечательно получилось.

Игра «Холодно – жарко»

Я говорю ребятам: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» Дети повторяют действия 2-3 раза.

Игра «Тух-тиби-дух»

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате.

Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово действовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Упражнение «Драка»

Представьте, ребята, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!». Повторить 2-3 раза. Умнички!

Упражнение «Послушаем мир».

Закройте глаза, стоя издавайте звуки, но не говорите.

Стоять, молчать, слушать звуки природы, улицы. Закрыв глаза, стоять, издавать звуки, не говорить. Откройте глаза и расскажите, что вы почувствовали? Что хотелось сделать, когда вам было приятнее?

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!»

На этом занятие закончено, до свидания!

Занятие № 12. «Злость III».

Цели:

- Обучать детей выражать свое отношение к другим людям разными способами.
- Развивать способность детей к сопереживанию.
- Снимать эмоциональное напряжение.
- Развивать эмоциональную сферу ребенка.

Материалы:

-игра «Золотая маска»

Ход занятия.

Приветствие *«Я рада видеть всех вас!»*

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

Упражнение *«Комплименты»*

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

Беседа с детьми *«Как можно пожалеть»*.

Дети, вам всегда бывает весело? Иногда, наверное, бывает плохо, если вас кто-то обидел, вы ушиблись, и вам очень хочется, чтобы вас кто-нибудь пожалел. Так и другому ребёнку, когда ему плохо, хочется, чтобы его пожалели. Давайте поговорим о том, как можно пожалеть, утешить.

Дети приводят много примеров и предложений как можно пожалеть. Молодцы!

Упражнение *«Дыши и думай красиво»*.

Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно(про себя) скажите: «Я – лев» - выдохните; вдохните, скажите: «Я – птица», выдохните; вдохните и скажите: «Я – океан», выдохните; вдохните и скажите: «Я – цветок», выдохните; вдохните и скажите: «Я – спокоен», выдохните.

Работа со сказкой «Как злость Танечку и Ванечку в плен поймала». Дети слушают и отвечают на вопросы.

Игра *«Золотая маска»*

А теперь посмотрите, я вам принесла маски разных чувств, но, что случилось, вот беда, их кто-то разобрал и перемешал. Соберите и назовите эмоции, чьи маски у вас получились. Молодцы!

Игра «Ласковый ветерок»

Дети сидят на стульчиках. Я говорю: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».

Игра «Доброе животное».

Я тихим, таинственным голосом говорю: «Встаньте пожалуйста в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. (Повторить несколько раз). Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое и доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад... Мы все берем дыхание и биение сердца этого доброго животного себе.»

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 13. «Радость III».

Цели:

- Расширять представление об эмоции радость.
- Развивать способность понимать и выражать эмоциональное состояние другого.
- Повышать самооценку у детей дошкольного возраста.
- Снять напряжение мышц лица.
- Способствовать установлению межличностных контактов; создавать в группе благоприятный микроклимат.

Материалы:

-пиктограмма «радость»;

-игра «Азбука настроений»;

-платок.

Ход занятия.

Приветствие *«Доброе утро!»*

Доброе утро, ребята! Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из нас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять.

Ребята, а вы знаете, что радоваться могут все: дети и взрослые – мам, папы, бабушки, дедушки, братья и сестры. А как вы думаете, животные умеют радоваться? Может быть, у кого-нибудь из вас есть домашние животные? Когда вы приходите из садика оно вас встречает?

Как вы думаете, оно вам радуется? У меня есть дома кошка, когда прихожу с работы, она выбегает мне навстречу и ласкается об ноги. Я думаю, что так она радуется. Расскажите про то, как радуется ваше домашнее животное.

Этюд *«Тихая – громкая радость»*.

Я предлагаю детям показать «тихую радость» - вдохнуть и улыбнуться – и «громкую радость» - подпрыгнуть, вытянув руки вверх и крикнув «Ура».

Упражнение *«Улыбка»*

Я детям показываю картинку с улыбающимся солнышком. Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

Игра с платком.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики изобразить:

-Бабочку,

-Принцессу,

-Волшебника,

-Бабушку,

-Фокусника.

У вас прекрасно получилось!

Игра «Азбука настроения»

Посмотрите, какие карточки я принесла вам сегодня. (Карточки из игры « Азбука настроений»). На них изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Все они испытывают чувство радости. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чему радуется ваш герой.

Отлично получилось!

Релаксационное упражнение «Аплодисменты»

Дети стоят в широком кругу. Я говорю: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Я выбираю одного ребёнка из круга, подхожу к нему и, улыбаясь, аплодирую ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём со мной. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не психолог.

Упражнение «Я очень хороший».

Дети становятся в круг, берутся за руки и вместе со мной произносят шепотом, потом погромче и сильно громко волшебную фразу «Я очень хороший».

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят : «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 14. «Как справиться со злостью».

Цели:

- Учить детей выражать свой гнев приемлемым способом – способствовать снятию мышечных зажимов.

- способствовать снятию общей агрессии, сплочению детского коллектива.
- способствовать эмоциональной разрядке.

Материалы:

-труба для криков;

-клубочек шерстяных ниток.

Ход занятия.

Приветствие *«Я рада видеть вас»*

Здравствуй, ребята! Я спою песенку про то, как я рада видеть вас: «Я очень рада, что Вадим в группе есть...». В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает обматывает нитку вокруг пальца и передает ее следующему, сидящему справа от него, ребенку. когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Клубочек ко мне вернулся. А теперь давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени, старайтесь все делать одновременно, ведь, если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет на пол.

Игра *«Злые - добрые кошки»*

Детям предлагаю образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по моему сигналу (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по моему сигналу превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам психолог. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, я показываю пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры я предлагаю «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

Упражнение «Злость уходит»

А теперь попробуем, ребята, злиться, но при этом, не обижая никого. Наш гнев, злость можно пропустить через ноги, стопы. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы станут сначала теплыми, потом горячими, потому что через них выходит наша злость.

«Гневные» слова мы с вами произнесем или даже прокричим в волшебную трубу. Вы почувствовали, как стало легко и весело? Мы с вами гневались, но никакого вреда друг другу не причинили.

Упражнение «Доброго волшебника я попрошу».

Дети высказывают свои пожелания волшебнику.

Упражнение «Брыкание»

Я предлагаю детям лечь на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно они начинают брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар дети говорят «Нет!», увеличивая интенсивность удара.

Упражнение «Сотвори солнце в себе».

В небе – солнышко. Оно светит нам всем, всех любит, всех греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик. Который несет любовь. Звездочка увеличилась (медленно поднимаем руки). Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем – всем (руки в стороны перед собой).

Игра «Доброе животное».

Я тихим, таинственным голосом говорю: « Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. (Повторить несколько раз). Так не только дышит

животное, так же четко и ровно бьется его большое и доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад... Мы все берем дыхание и биение сердца этого доброго животного себе»

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 15. «Как преодолеть гнев?».

Цели:

- Стимулировать проявление агрессии у детей, аффективная стимуляция ребенка.
- Научить преодолевать негативные эмоции, владеть собой.
- Снятие эмоционального напряжения.

Материалы:

-две небольшие мягкие подушки;

-клубочек шерсти;

Ход занятия.

Здравствуйте, я рада вас видеть!

У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня. И так, я Ирина. Больше всего я люблю гулять в парке... Далее по очереди высказываются дети. Здорово!

Упражнение « Три подвига Андрея».

Я рассказываю историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник, он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться от туда домой Андрей сможет только тогда. Когда совершит три подвига, очень трудных и опасных.

Далее дети вместе со мной придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от огромного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Молодцы, у вас замечательно получилось!

А сейчас давайте поиграем в *«Петушиный бой»*.

Двое детей – петушки, прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

А сейчас, ребята, давайте встанем в круг, возьмемся за руки и вспомним нашу речевку.

Все мы дружные ребята,

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем,

Как заботится, мы знаем.

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо

Будет радостно, светло!

На этом занятие заканчивается, до встречи!

Занятие № 16. «Грусть».

Цели:

- Расширять представление об эмоции грусть.
- Научить выражать свои чувства и распознавать чувства других людей, через жесты, мимику, интонацию.
- Способствовать сплочению группы, развитию доверия.

Материалы:

-пиктограмма «грусть».

Ход занятия.

Здравствуйте, я очень рада вас всех видеть!

Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

Дети по кругу обмениваются своей улыбкой.

Задание «*Грустные ситуации*».

Дети вспоминают и рассказывают ситуации, когда им было очень грустно. Далее я предлагаю закончить предложение:

-Ребенку грустно, когда...

-Маме грустно, когда...

-Воспитателю грустно, когда...

Попробуйте изобразить на своем лице чувство грусти. Давайте рассмотрим пиктограмму. Что же происходит с нашими лицами? С бровями? С глазами? С ротиком? Правильно. Глазки и брови опущены, вниз, уголки ротика тоже... Отлично!

Игра «*Котенок – загрустил, котенок – засмеялся*».

Дети по очереди играют роль котенка, который загрустил, а остальные разными способами стараются утешить и развеселить. Потом все дети становятся веселыми котятами. У вас замечательно получилось!

Упражнение «*Мимическая гимнастика*»

Я детям предлагаю при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно, выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, грусть, радость, восторг. Эмоции изображены на карточках и лежат рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе,)

Игра «Царевна Несмеяна»

Выбирается ведущий на роль Царевны Несмеяны. Задача всех остальных – рассмешить эту грустную Царевну. Она же, в свою очередь, должна стараться из всех сил оставаться серьезной. По очереди каждый игрок может придумать что-то смешное, например, показать разудалый танец, рассказать анекдот или историю, а также можно нарисовать забавный рисунок. Если Царевна Несмеяна хотя бы улыбнется, то рассмешивший ее игрок сам становится Царевной, и игра продолжается.

А теперь, ребята, послушайте сказку «Про котенка Ваську». Дети слушают и отвечают на вопросы.

Рисование *«Иллюстрации к сказке»*

Упражнение *«Я очень хороший»*.

Дети становятся в круг, берутся за руки и вместе со мной произносят шепотом, потом погромче и сильно громко волшебную фразу «Я очень хороший».

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие №17 «Грусть II»

Цели:

- расширять представление об эмоции грусть
- учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;
- развивать умение узнавать эмоцию по схеме, изображать ее, находить соответствующую в своем наборе картинок;
- учить способам преодоления негативного эмоционального состояния.

Материалы:

-фотографии и рисунки грустных детей; аудиозапись Ноктюрна №8 Ф.Шопена

-наборы картинок с изображением животных с различной мимикой (например, рыбка веселая, грустная, сердитая) по количеству детей; схематические изображения различных эмоций и настроений

Ход занятия

Приветствие «*Здравствуйте*».

Я протягиваю каждому участнику руки ладонями вверх и здороваюсь с ним и так со всеми по очереди. Ребенок кладет свои ладони на ладони взрослого и в ответ приветствует психолога.

Беседа «*Грусть*»

Я вместе с воспитанниками рассматриваю фотографии и рисунки с изображением грустных детей. Спрашиваю:

-Какое настроение у этих детей?

-Как вы об этом догадались? (на лице нет улыбки, уголки рта опущены, дети смотрят вниз)

-Как они стоят? (голова, плечи опущены, дети слегка ссутулились, их походка медленная, вялая)

Упражнение «*Грустное настроение*».

Дети по моей просьбе принимают грустную позу, делают печальное лицо.

Чтение стихотворения А.Плещеева «Скучная картина».

Скучная картина!

Тучи без конца,

Дождик так и льётся,

Лужи у крыльца...

Чахлая рябина

Мокнет под окном;

Смотрит деревушка

Сереньким пятном.

Что ты рано в гости,

Осень, к нам пришла?

Ещё просит сердце

Света и тепла!

Спрашиваю детей:

- О каком времени года говорится в стихотворении?
- почему грустит автор стихотворения?

Слушание музыкального фрагмента.

Я предлагаю воспитанникам послушать фрагмент музыкального произведения и представить грустную картинку.

Дети прослушивают отрывок из Ноктюрна №8 Шопена. Затем по моей просьбе делятся своими переживаниями, рассказывают, что грустного, по их мнению, могло произойти. Я обобщаю ответы детей, говорю, что причин для грусти может быть много.

Спрашиваю:

- Полезно ли человеку долго грустить?
- Что может с ним произойти? (он может заболеть, быстро состариться, будет плохо себя чувствовать).
- Как помочь человеку избавиться от грусти? (Улыбнуться, угостить вкусненьким, рассмешить, поиграть с ним и т.д.)

Игра «Азбука настроения».

Бывают чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет без сомнения
На всех нас настроение.
Кто веселится?
Кто грустит?
Кто испугался?
Кто сердит?
Рассеет все сомнения

Я показываю детям схематическое изображение той или иной эмоции, предлагаю ребятам отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией. Карточку с ответом дети поднимают вверх, изображают соответствующее настроение.

Я прошу детей назвать способы избавления от грусти. Предлагаю дома понаблюдать за мамой, когда она загрустит, и каким –нибудь способом утешить её.

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 18 «Обида»

Цели:

- -познакомить с эмоциональным состоянием – обидой, его проявлением в мимике и пантомиме;
- -продолжать учить способом преодоления негативного настроения, умению проявлять сочувствие, эмпатию к сверстникам и взрослым.

Материалы:

- мяч;
- ведро для мусора; маленькие листы бумаги;
- иллюстрации с изображением обиженных девочек.

Ход занятия

Приветствие *«Здравствуйте, все!»*

Дети здороваются друг с другом по кругу, потом хором произносят:
«Здравствуй, небо! Здравствуй, солнце! Здравствуй, детский сад!».

Беседа *«Обида»*

Я читаю стихотворение, демонстрируя иллюстрации с изображением обиженных девочек:

Мы поссорились с подружкой,
только я сильнее было:
я взяла и все игрушки
у подружки отняла.

Я кричала: «ты плохая!

Я с тобою не играю!»

А чего и почему?

И сама я не пойму.

Я спрашиваю воспитанников:

-что чувствуют подружки после ссоры?

-Как помочь им подружиться? (Попросить прощения, помириться).

-Какие способы примирения вы знаете?

Один из понравившихся способов участникам необходимо выучить.

Разбившись на пары, дети повторяют способ примирения. Например, сцепившись мизинцами, проговаривают: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись».

Упражнение «Мусорное ведро»

Я говорю детям, что скопившиеся обиды очень мешают людям дружить, любить друг друга. Об обидах необходимо рассказывать, их нужно уметь прощать, тогда они проходят, и человеку становится легче жить.

«У вас, наверное, тоже есть обиды на кого –нибудь из детей или взрослых. Предлагаю вам избавиться от них, выброси в мусорное ведро вместе с листочком бумаги».

Бросая бумагу, дети говорят: «Я прощаю (имя обидчика) за...» Собранные в ведро листочки бумаги выбрасывают.

Упражнение «Подарок другу»

Дети бросают друг другу мяч и называют подарки, которые они подарили бы, если бы были волшебниками, например: «Я дарю тебе всегда голубое небо» и т.д.

Упражнение «Волшебные слова»

Дети повторяют способы примирения и запоминают правила: «Ты обиды не копи, ты обиды расскажи, ты обиды все прости».

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие 19 «Разные чувства»

Цели:

- закреплять умение различать эмоциональные состояния– радость, грусть, страх, удивление, обида, злость; их проявления в мимике и пантомиме;
- способствовать осознанию зависимости эмоционального состояния и качества общения с окружающими людьми.

Материалы:

-пиктограммы различных эмоциональных состояний;

- контурные иллюстрации с изображением различных эмоциональных состояний;
- цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия

Приветствие «Здоровайтесь друг с другом»

Двум детям пожеланию я предлагаю поздороваться с остальными. Они протягивают руки ладонями вверх сверстнику, здороваются с ним и называя по имени. Тот, с которым здороваются, отвечает на приветствие, протягивая руки и прикладывая ладони к протянутым ему рукам.

Игра «Море волнуется»

Я начинаю игру и предлагаю игрокам на счёт три замереть в определённом эмоциональном состоянии. Тот, кто, по мнению водящего, лучше всех выполнил задание, становится на его место. Игра продолжается.

Беседа «Какие чувства помогают или мешают общаться?»

Я показываю детям пиктограммы различных эмоциональных состояний, предлагаю подумать, какие состояния помогает общению, а какие мешают и почему. Дети при этом должны вспомнить, как ему важно изменить эмоциональное состояние другого человека.

Рисование «Наши чувства»

Я раздаю воспитанникам контурные иллюстрации с изображением различных эмоциональных состояний, цветные карандаши или фломастер и прошу раскрасить эти иллюстрации разным цветом, в зависимости от характера изображения: положительные эмоциональные состояние – красным, жёлтые, отрицательные – фиолетовым, тёмно-синим.

Дети вспоминают правила преодоления негативных эмоциональных состояний.

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие 20 «Эмпатия»

Цели:

- продолжать формировать положительное отношение к сверстникам через взаимодействие с ними;
- учить проявлять эмпатию друг к другу.

Материалы:

- мяч;
- аудиозапись весёлой музыки;
- картинки, разрезанные пополам (игра «Золотая маска»).

Ход занятия

Приветствие *«Передай мяч»*.

Передавая мяч, дети здороваются и называют друг друга ласковым именем. Например: «Здравствуй, Машенька»

Упражнение *«Сбор приветствие»*

Я прошу участников поздороваться друг с другом различными способами: руками, плечом, коленями, носами и т.д.

Игра *«Найди себе пару»*.

Каждый ребёнок берет половинку картинки и, пока звучит весёлая музыка, находит себе пару – у кого вторая половинка этой картинки.

Игра *«Я люблю свою лошадку»*.

Я прошу детей распределить по ролям: один – наездник, другой – лошадка. Я читаю стихотворение А. Барто «Лошадка», а дети выполняют определённые движения в соответствии с текстом стихотворения:

Я люблю свою лошадку, *(наездник гладит лошадку по голове)*

Причешу ей шерстку гладко, *(проводит рукой по спине)*

Гребешком приглажу хвостик *(то же движение)*

И верхом поеду в гости. *(становится позади партнера, дерет его за руки и под музыку «едет по группе»)*

Затем дети меняются ролями, игра на взаимодействие повторяется. Психолог обсуждает с детьми и впечатления от игры. Спрашивает:

- понравилась ли вам эта игра? Почему?
- Кем больше понравилось быть: наездником или лошадкой?

Релаксационные упражнения «Солнечный зайчик».

Дети сидят на стульчиках по кругу. Я. Солнечный зайчик залетел к нам, он хочет поиграть с вами. Зайчик сел на ваш лоб, не спугните его, а нежно погладьте. Зайчик перебрался на ваши щеки, шею. (дети слегка поглаживают себе лоб, щеки, шею) ,а теперь зайчик у вас в ладошках, осторожно, не спугните его. Давайте его отпустим, лети! (дети делают движение руками, как будто подбрасывают что – то вверх.).

Я отмечаю, как дети заботливо и бережно отнеслись друг другу, какие приятные чувства они при этом испытывали. Молодцы!

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие 21 «Делай, как я»

Цели:

- -продолжать формировать положительное отношение к сверстникам;
- -учить быть внимательными к проявлением других людей в парном взаимодействии;
- -способствовать сплочению участников в группе.

Материалы:

- мяч;
- аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия

Приветствие «Поделись улыбкою своей...»

Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг. И друг другу улыбнемся, по кругу, начнем с право стоящего. Хорошо!

А сейчас давайте поиграем «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». По моему сигналу дети быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние. У вас замечательно получилось!

Игра *«Мои руки хороши, а у соседа лучше»* (в парах).

Дети, разбившись на пары, стоят свободно по комнате. Я предлагаю им дотронуться до названия части тела – сначала своей, а потом товарища– и произнести слова: «Мои руки хороши (показать на свои руки), а у соседа лучше (взять за руки своего товарища). Мои ноги (нос, плечи, уши, локти, колени,)хороши, а у соседа лучше!». Я напоминаю воспитанникам о бережном отношении друг другу.

Релаксационное упражнение *«Самолёт»*.

После игры участникам нужно успокоиться. Я прошу их глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно выдохнуть воздух со звуком «У», как будто летит самолёт. Далее Я предлагаю участникам посоревноваться, у кого самолёт пролетит дольше. Упражнение выполняется несколько раз до тех пор, пока эмоциональное состояние детей не стабилизируется.

Игра *«Зеркало»* (в парах).

Участники разбиваются на пары по желанию, один из них исполняет роль зеркала. Зеркало отражает действия партнёра по игре: причёсывает вся, чистит зубы, умывается, грустит, улыбается, как он. После этого происходит совместное обсуждение впечатлений от игры.

Игра *«Ниточка и иголочка»*.

Психолог – иголочка, дети – ниточка. Дети берутся за руки и встают друг за друга, взрослые встают впереди. Под спокойную музыку «иголочка» ведёт за собой «ниточку» по комнате, меняя направление движения, «рисую узоры» на полу. Дети не должны отпускать руки друг друга.

Я благодарю детей за доставленную радость от совместных игр и предлагает самостоятельно поиграть в понравившиеся игры после занятия.

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие 22 «Доверие»

Цели:

- -способствовать развитию взаимопонимания между детьми;
- -содействовать формированию отношений доверия в группе.

Материалы:

- аудиозапись весёлые музыки;
- кубики;
- повязки для глаз.

Ход занятия

Приветствие *«Способы приветствий»*.

Детям необходимо поприветствовать друг друга разными способами: поклоном (как японцы), пожать руку (как деловые партнёры), хлопнуть обеими ладонями по ладоням товарищи (как спортсмены), соприкоснуться двумя кулаками (как боксёры), прислониться щекой к щеке (как родственники).

Игра *«Гипнотизер»*

Дети сидят на стульчиках по кругу. Водящий предлагает встать тому, на кого он посмотрит. Поднявшийся ребёнок становится водящим, теперь он выбирает взглядом следующего. Правила: выбирать нужно тех кто-нибудь, кто не водил.

Игра *«Самая дружная пара» (в парах)*

Участники распределяются на пары по желанию. Звучит весёлая музыка. Одному партнёру завязывают глаза. Другой должен провести его от одного стульчика к другому, обходя расставлены на полу кубики. Затем происходит обсуждение впечатлений от игры.

Упражнение *«Похвали друга»*.

Я предлагаю воспитанникам похвалить своих товарищей по паре или любого ребёнка в группе. Используются следующий речевой оборот: «Я хочу похвалить (имя ребёнка) за то, что он аккуратно вёл меня (за то, что он красивый, добрый, умный, весёлый и т.д). При затруднениях можно всем вместе подсказать участнику, за что похвалить другого.

Упражнение «Повтори узор»

Дети объединяются в команды по три – четыре человека. На столе у каждой команды лист белой бумаги, цветная бумага, ножницы, клей карандаш, образец узора из геометрических фигур. Участникам необходимо повторить заданный узор, вырезав детали и наклеив их на чистый лист в определённом порядке. Узор состоит из шести элементов (простые геометрические фигуры), для каждой команды они разные.

Сложность этого задания в том, что, прежде чем приступить к работе, воспитанники должны решить, кто что вырезает и в каком порядке наклеивает. Психологу необходимо подвести детей к самостоятельным решениям.

Подводя итог занятия, я подчёркиваю, что между детьми зародилась дружба: они хотят помогать друг другу, замечают в сверстниках много хорошего.

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятия 23 «Дружба»

Цели:

- -содействовать улучшению общения со сверстниками;
- -формировать взаимопонимание;
- -развивать умение сотрудничать;
- -расширять представление о понятие «дружба».

Материалы:

- кубики;
- повязка для глаз.

Ход занятия

Приветствие *«Встаньте те, кто любит...»*

Я говорю о том, что все люди очень разные и в тоже время чем – то друг на друга похожи. Предлагаю убедиться в этом и просит: «Встаньте те, кто любит мороженое (плавать, ложиться спать вовремя, убирать игрушки). Те, кто согласен с высказыванием ведущего, должны встать. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Беседа *«Что такое дружба?»*.

Чтение стихотворения М. Пляцковского « Настоящий друг». Я предлагаю участникам объяснить, что значит дружить. В ходе обсуждения обобщает ответы детей: дружить – значит не только вместе играть, но и делиться друг с другом, помогать ему, переживать за него, радоваться его успехом. После этого читаю стихотворение:

Дружба крепкая не сломается,
Не расклеится от дождей и выюг.
Друг в беде не бросит,
лишнего не спросит -
Вот что значит настоящий верный друг.
Мы поссоримся и помиримся,
"Не разлить водой", - шутят все вокруг.
В полдень или в полночь друг придёт на помощь -
Вот что значит настоящий верный друг.
Друг всегда меня сможет выручить,
Если что-нибудь приключится вдруг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту -
Вот что значит настоящий
верный друг!

Я спрашиваю воспитанников:

- А вы хотите стать настоящими друзьями?
- Готовы ли вы научиться этому ?

Игра *«Построить башню» (в парах).*

Дети произвольно распределяются по парам. Одному партнёру завязывают глаза, другой встаёт рядом. Участникам нужно вдвоём построить башню из кубиков. Тот, кто видит, берет кубик руками партнёра и ставит их поочередно друг на друга. Правило: строить башню только вместе. Затем дети меняются местами, игра-сотрудничество повторяется.

Игра *«Я хочу подружиться»*.

Выбираются водящий, которые произносит слова «Я хочу подружиться с..», а дальше описывает внешность одного из детей. Игроку нужно себя узнать, быстро подбежать к водящему, пожать ему руку. Далее на место водящий восстановится он.

Упражнение *«Подари улыбку другу»*

Я предлагаю детям подарить друг другу улыбку, посмотрев по очереди на каждого из круга.

При подведении итогов обсуждаются впечатления детей от совместных действий: что получилось, что не удалось и почему.

Ритуал прощания *«До свидания»*

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается, до свидания.

Занятие № 24. «Что значит быть счастливым».

Цели:

- Способствовать созданию положительного настроения.
- Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Материалы:

-лист бумаги для рисования на каждого ребенка;

-цветные карандаши или краски.

Ход занятия.

Я рада вас видеть!

Приветствие « *Давайте поздороваемся!*»

Дети по моему сигналу начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути.

Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку.

2 хлопка – здороваемся плечами.

3 хлопка – здороваемся спинками.

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Дети с моей помощью придумывают определение счастья.

«Счастье – это...»

Работа со сказкой. Я читаю детям сказку «Хочу быть счастливым».

ХОЧУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.

Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

- Мам. Я стану счастливым?

- Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, - ответила мама.

-А кто знает? – допытывался котенок.

-Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, - отвечала мама, улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он на самую высокую березу в их дворе и закричал:

- Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И слышался глухой сильный голос, чей он был, котенок так и не понял. Но запомнил на всю жизнь: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»

И после того, как дети слушают сказку, они проигрывают ее. Каждый ребенок становится, но стул в середине группы и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает ему: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым».

Медитация.

Я прошу детей закрыть глаза и представить самого себя совершенно счастливым. Внимательно рассмотреть, кто находится вокруг вас, где это происходит, какими цветами нарисована эта картина. Откройте глаза.

Рисование «Счастливый Я»

Возьмите бумагу для рисования и цветные карандаши или краски и нарисуйте себя счастливыми.

Упражнение «Я самый счастливый».

Дети встают в круг вместе со мной громко кричим: «Я самый счастливый!».(Повторить 3 раза). Молодцы, у вас замечательно получилось!

Ритуал прощания «До свидания»

Дети кладут одну руку на ладонь психолога, затем машут рукой и говорят: «Всем – всем до свидания!» Занятие на этом заканчивается.

Всем спасибо, будьте счастливы!

ПРИЛОЖЕНИЕ.

СКАЗКА ПРО КОТЕНКА ВАСЬКУ.

Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мама-кошка вязание на столе, Васька схватит клубок, весь его разматывает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут.

Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы хоть как-то развлечься.

Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением».

Сидит Васька на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно – не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал.

В это время пришла из поля во двор корова Буренка. Увидела Ваську и спрашивает его:

- Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь?

- Выгнали меня – портрет бабушки разбил. А плачу, потому что грустно.

- Эх, Васька, что ж ты такой хулиган?

- Да не хотел я его разбивать, случайно вышло,- ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли.

Жалко стало Буренке Ваську.

- Хочешь молока? – предложила она.

Напоив Ваську молоком, Буренка спросила:

-Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно.

Васька всхлипнул и ответил:

- Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит, не натворю чего, так и вовсе не заметит.

-Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей – дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется!

Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал.

- Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут.

Пришел Васька домой, его действительно искали.

Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул. Проснувшись на следующее утро, он вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать. Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала – отправила за молоком к Буренке. Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда – посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську.

Устал Васька за день, лег спать, а когда он почти уже заснул, подошла к его кроватке мама и сказала:

-Спасибо тебе, Васька, зато, что так помог мне сегодня!

Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську.

МЫ ПРОСТО ОЧЕНЬ БОЯЛИСЬ ЗА ВАС.

В одном большом городе, в доме на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей – Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша – в школу. Они были близнецами, поэтому учились в одном классе и сидели за одной партой. Папа и мама любили своих детей и гордились ими, но одно огорчало – оба ребенка очень всего боялись: боялись темноты, боялись волка, боялись оставаться одни дома...

Когда они ложились спать, Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, не смотря на то что был игрушечный, очень громко стрелял. А Маша – саблю из Мишиного рыцарского набора. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, она долго крутилась, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама только охала.

Однажды вечером мама с папой уложила детей спать, и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку.

-Может быть, второпях они забыли закрыть дверь? – прошептал сестре Миша, потому что вскоре в коридоре затем в кухне слышались какие-то слишком громкие шорохи и шаги.

Дети тихонько приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули ее. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, велосипеды и залезли под Машину кровать. Но вдруг в их головы пришла страшная мысль: «А мама с папой, а бабушка? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешенная и искушает их?». Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Но вдруг Миша решительно взял свой пистолет, а Маша – саблю.

-Я испугаю ее, - сказал Миша.

-А я побью ее, - сказала Маша.

Дети разобрали завал около двери, и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по батарее.

-Пошла вон! – закричали они хором.

И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила их, что от их двери бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми.

-Как вам удалось прогнать такую страшную собаку? – спросили они

А дети отвечали:

- Мы просто очень боялись за вас.

СКАЗКА ЗВЕЗД.

Эта история произошла на далекой и незнакомой для нас планете.

Если когда-нибудь вы не сможете усидеть дома, выйдите на улицу и посмотрите на звездное небо, вы обязательно обратите внимание на эту звезду. Она очень маленькая, но светит необычайно теплым и ярким светом. А если вам повезет и это будет редкий вечер, когда звезды на небе встанут определенным образом, что случается раз в 20 лет, вы сможете прислушаться к разговору планет, а звезды расскажут вам эту историю.

На той планете, которая находится очень далеко от нас, жил Мальчик. Так же, как и вы, он любил играть; как и вы, иногда смотрели на звездное небо. А больше всего он любил... да вы же лучше меня знаете, что больше всего на свете любил Мальчик.

Но одна печаль была в жизни Мальчика: каждый вечер, ложась спать, Мальчик просил свою маму не выключать свет в его комнате. Мама свет не выключала, желала сыну спокойной ночи и уходила, а Мальчик остался один. У него был секрет – Мальчик боялся темноты. Он не трусом и всегда защищал слабых, но в темноте страх грозился, пугал, заставлял дрожать Мальчика. Все бы так и осталось, как было, но однажды вечером...

Однажды вечером Мальчик лежал на кровати и смотрел на свет от лампы. Глаза его слипались, он засыпал. Но вдруг в углу кто-то зашевелился. Мальчик вздрогнул и открыл глаза. В углу он увидел чью-то тень. В комнате было светло, поэтому Мальчик не испугался. Он встал с кровати и подошел посмотреть, кто это в углу. И что же он увидел? Это был маленький гномик. Да-да! На той планете в каждом доме жил свой гном, который охранял дом от мышей и наводил по ночам в доме порядок. Это был веселый народец, но гном, который сидел в углу комнаты, был очень несчастным и рассказал Мальчику страшную историю о том, что злой волшебник Страх захватил

страну гномов-рудокопов (дальних родственников домашних гномов) и превратил всех рудокопов в своих рабов.

Жаль стало мальчику несчастных, решил он им помочь, победить злого волшебника. Для этого ему надо было спуститься в глубокое подземелье. Это подземелье было самое темное и самое страшное. Страшнее и темнее, чем ты можешь себе представить. Самые страшные страхи и кошмарные ужасы поджидали мальчика на его пути. Но как бы ни было страшно мальчику, он помнил, что только он может спасти страну гномов.

И вот конец пути. Но в заключение его ждало самое страшное испытание. Злой волшебник был ужасен. Если ты представишь себе самое страшное чудовище, оно будет в десять раз красивее злого волшебника Страха.

Сердце дрогнуло у Мальчика, но вспомнил он несчастного гнома, сжал кулаки, громко-громко крикнул в лицо волшебнику:

Раз, два, три, четыре!

Не один я в этом мире!

Я со страхом поборюсь,

Темноты я не боюсь!

И удивительное дело. Услышав эти слова, злой волшебник скрючился, упал и ... растаял.

И темное подземелье сразу озарилось ярким светом. Тысячи светлячков осветили своды подземелья, и стало светло как днем. Освобожденные гномы поблагодарили мальчика за спасение и наградили его веточкой цветущей вишни, сделанной из серебра. У мальчика от счастья закружилась голова, и он... проснулся.

«Это был всего лишь сон»,- решил мальчик и оглянулся вокруг. На подушке лежала живая веточка вишни.

С тех пор Мальчик не просил маму оставлять свет на ночь. Он победил свой страх.

Если когда-нибудь вы не сможете усидеть дома, выйдите на улицу и посмотрите на звездное небо, вы обязательно обратите внимание на эту особенную звезду. На этой звезде Мальчик победил свой страх. А если вам повезет, это будет редкий вечер, когда звезды расскажут вам эту историю.

КАК ЗЛОСТЬ ТАНЕЧКУ И ВАНЕЧКУ В ПЛЕН ПОЙМАЛА.

Жили-были веселые дети Танечка и Ванечка. Все их очень любили: и мама с папой, и воспитательница, и ребята в детском саду. Но как-то раз они вышли гулять во двор. Налетела тут откуда-то злая туча и захватила Танечку и ванечку в плен. А называется тот плен «Королевство Злючек». И все, кто попадал в то королевство, тут же становились вот такими (дети показывают) – злыми и некрасивыми. И Танечка с ванечкой злыми стали, научились кусаться, плевать, драться и даже ногами пинаться. Кто может показать, чему они научились? И даже обзывать они научились. Как вы думаете какими словами? Но злая туча еще большее зло для наших ребят придумала. Они возвратили их обратно в свой двор, но расколдовывать не стала. И что тут началось! Танечка с ванечкой на маму злятся. У папы потихоньку компьютер ломают. А ребят в детском саду то обзовут, то стукнут, а иногда и стукнут и обзовут сразу. А как вы думаете, какая жизнь у Танечки с Ванечкой настала? Почему? Правильно вы догадались, совсем плохая жизнь у них стала, потому, что злым очень трудно живется на свете.

Был у Танечки с Ванечкой лучший друг Паша. Решил Паша победить злую тучу, собрал все свое оружие и вызвал ее на бой. Подошла тут к Паше добрая волшебница – воспитательница Татьяна Кирилловна и сказала: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь». «А чем же мне победить зло?» - растерялся Паша. «Злого надо полюбить, чтоб о зле он мог забыть», - ответила ему мудрая воспитательница. Вот и мы с вами запомним эти слова и поиграем в заколдованных злых Танечку и Ванечку, которых будем все вместе расколдовывать.

ХОЧУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.

Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

- Мам. Я стану счастливым?

- Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, - ответила мама.

-А кто знает? – допытывался котенок.

-Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, - отвечала мама, улыбнувшись.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он на самую высокую березу в их дворе и закричал:

- Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И слышался глухой сильный голос, чей он был, котенок так и не понял. Но запомнил на всю жизнь: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»

Библиография.

5. Алябьева Е.А. Коррекционно - развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. –М. 2003/
6. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь. Радуюсь.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему я. - М.2004.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. –М. 2003.
9. Иванова Г.П. Театр настроений. Коррекция и развитие эмоционально-нравственной сферы у дошкольников. – М.2006.
- 10.Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов/Д. 2004.
- 11.Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция.
- 12.Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. Диагностические и коррекционные методики. – М.2003.