

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №2 "Аленушка"**

Принята

Педагогическим Советом
МБДОУ "Детский сад №2
"Аленушка"

Протокол от 31.08.2022г. №1

Согласована:

Управляющим Советом МБДОУ
"Детский сад №2 "Аленушка"

Протокол от 31.08.2022г. №2

Утверждена:

Приказом заведующего МБДОУ
"Детский сад №2 "Аленушка"

Приказ от 31.08.2022г. №68-ОД

**Адаптационно - реабилитационная программа
работы по развитию эмоциональной сферы
детей старшего дошкольного возраста
«В мире эмоций»**

**Разработчик:
педагог-психолог
Твердовская Т.Ю.**

**г.Зверево
2022г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2.Актуальность.....	2
1.1. Цель и задачи программы.....	4
1.2.Краткий обзор программы по разделам.....	4
1.3.Требования к оптимальной организации работы группы.....	5
1.4.Сроки реализации.....	6
1.5.Методы обучения.....	6
1.6.Приемы обучения.....	6
1.7.Форма работы.....	6
1.8.Структура занятий.....	6
1.9. Ожидаемы результат.....	7
2.Структура программы.....	7
3.Условия реализации программы.....	8
4.Содержание программы по разделам.....	8

1.Пояснительная записка

Дошкольный возраст – решающий в процессе становления фундаментальных образований личности. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны «читать» эмоциональное состояние другого и управлять своими эмоциями.

В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осознавать и воспринимать эмоциональное состояние собеседников, выявлять его видимые причины. Они способны предвидеть эмоциональную реакцию других людей на свое поведение или сложившуюся ситуацию. Как отмечает И. Е. Кэрролл, для пятилетних детей «узнавание эмоции является важным аспектом восприятия других».

Данная модифицированная программа была разработана на основе изучения методической литературы и личного моего профессионального опыта, которая направлена на коррекцию эмоционально - волевой сферы дошкольников. В основу программы положена программа И.А Пазухиной «Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников». В программе используются игры и упражнения по коррекции эмоционально-волевой сферы следующих авторов: И.А.Пазухина, С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник, Н. Л. Кряжева, О. В., Хухлаева, Н.И.Монакова, Т.А.Крылова, А.Г.Сумарокова, О.В.Баженова.

Коррекционно-развивающая программа «В мире эмоций» способствует развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста. Игры и упражнения, используемые в программе, помогут детям научиться сдерживать свои эмоции, если того требует ситуация, выражать их в социально-безопасной форме, вовремя избавляться от ощущения гнева, необоснованного страха.

В основе предлагаемой программы лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и педагог, и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса, основные противоречия преодолеваются не за счет принуждения, а посредством сотрудничества.

Программа направлена на оказание помощи детям старшего дошкольного возраста в ситуациях фрустрации и переживаний, препятствующих их нормальному эмоциональному развитию и общению со сверстников, Адаптационно-реабилитационная работа по развитию эмоциональной сферы позволяет детям понять себя и других, пережить радость открытия своего «я».

Актуальностью программы является то, что педагоги в ДОО отдают предпочтение интеллектуальному, познавательному развитию, а развитию эмоциональной сферы не уделяется должного внимания. Подобная практика негативно влияет на гармоничное развитие дошкольника.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст по своим психологическим характеристикам является первым сензитивным периодом для восприятия этических норм в социуме в силу появления самосознания и эмоциональной восприимчивости.

У детей дошкольников доминирующим является правое полушарие, отвечающее за формирование и развитие эмоциональной сферы. Эмоциональные образы составляют эмоциональную память ребенка.

Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции с возрастом увеличивается. *Но сама по себе эмоциональная сфера ребенка качественно не развивается, ее необходимо развивать.*

В старшем дошкольном возрасте дети уже имеют представления об основных настроениях, эмоциональных состояниях людей, узнают, что в выражении чувств участвуют мимика, поза, жесты.

Ребенок способен не только выразить свои эмоции так, чтобы они были понятны окружающим, но и по внешним проявлениям понять чувства других людей.

Обучение дошкольников элементарным приемам саморегуляции дает возможность дошкольнику сопоставить свое поведение с поведением сверстников, проявить себя, раскрыть свой внутренний потенциал.

1.1.Цель и задачи программы

Цели программы:

Оказание помощи детям старшего дошкольного возраста в ситуациях фрустрации и переживаний, препятствующих их нормальному эмоциональному развитию и общению со сверстниками.

Формирование позитивного отношения к собственному «я» расширение сферы социализации дошкольников.

Развитие способности к определению эмоционального состояния своего и окружающих.

Задачи программы:

1. Обучить детей 5-7 лет элементарным приемам саморегуляции.
2. Корректировать поведение и эмоциональное состояние с помощью психогимнастических упражнений и ролевых игр;
3. Развивать мимику и пантомимику, коммуникативные навыки.

1.2 МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Краткий обзор программы по разделам

Теоретической основой данной программы явились концептуальные положения теории Л.С. Выготского об общих законах развития аномального и нормально развивающегося ребёнка; о структуре дефекта и возможностях его компенсации; о применении системного подхода к изучению аномального ребёнка, учёте зон его актуального и ближайшего развития при организации психологической помощи; об индивидуализированном подходе к детям в процессе реализации коррекционной психолого – педагогической программы.

В основу методики занятий положен комплексно – тематический метод в сочетании с наглядными и игровыми приёмами. В предлагаемой системе занятий реализуются следующие принципы:

1. Систематичности и последовательности: проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

2. Повторения. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3. Доступности и индивидуализации.

Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. Цикличности: он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребёнка к каждому последующему этапу занятий.

5. Всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное и нравственное развитие личности ребёнка.

6. Комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ГРУППЫ

Принципы формирования групп

Группы формируются по результатам диагностического обследования эмоционально – личностной сферы детей. В группу отбираются дошкольники с высоким индексом страхов и тревожности, заниженной самооценкой, дети имеющие трудности в общении, агрессивные и демонстративные дети.

Число групп зависит от количества детей с данными трудностями. Иногда может собраться 2 группы, иногда одна. Группа состоит из 8 -12 человек

Режим занятий – 1 занятие в неделю по 40 минут

Программа построена по традиционной линейной последовательности усвоения содержания в течение учебного года в одной образовательной организации.

Перечень видов занятий: групповые, интерактивные, тренинговые.

Педагогические технологии: лично ориентированные, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, коммуникационные.

1.4. Сроки реализации

Программа рассчитана на 2 года обучения детей дошкольного возраста 5-7 лет.

1.5. Методы обучения:

1. Наблюдение;
2. Арт-терапия;
3. Упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера;
4. Сочинение историй (сказкотерапия);
5. Прослушивание музыкальных разножанровых произведений;
6. Разрешение сюжетно-ролевых ситуаций (как быть? как поступить?);
7. Релаксация под музыку;
8. Элементы аутотренинга;
9. ТОТ;

Методы, возникающие непосредственно в процессе обучения.

1.6. ПРИЁМЫ

- Разминки (речевые, двигательные, голосовые);
- Упражнения, игры, этюды на выражение основных эмоций и на выразительность мимики, пантомимики, инсценировки с показом и изучением различных эмоциональных состояний.
- Психогимнастика;
- Игровые ситуации;
- «Сюрпризные моменты»;
- Изменение интонации.

1.7. ФОРМА РАБОТЫ

Для того чтобы дети научились приёмам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, предусмотрены групповые занятия.

Общая коррекционная работа, осуществляемая в процессе группового занятия должна дополняться на занятиях индивидуальной коррекцией недостатков, характерных для отдельных учащихся.

1.8. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

- Ритуал приветствия.
- Мимическая гимнастика.
- Упражнения, задания, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально – волевой сферы.
- Упражнения на развитие двигательной активности.
- Упражнения на развитие мелкой моторики.
- Индивидуальная и групповая релаксация.
- Ритуал прощания.

Задания, игры и упражнения подбираются с учётом индивидуально-психологических особенностей детей. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой. Каждое занятие посвящается какой –нибудь одной теме, взятой из окружающей действительности, при этом количество новых слов, сообщённых на одном занятии, ограничено, чтобы дети могли их запомнить.

1.9.Ожидаемый результат:

1. Развитие социальных умений. Дошкольники смогут вербализовать свои собственные эмоциональные состояния, говоря сверстникам или взрослому: «Мне неприятно, что ты так громко кричишь», «меня радует твой подарок» и т.д.

2. Овладение детьми элементарными приемами саморегуляции и умение применять их в некритических и критических ситуациях, сопоставлять свое поведение с поведением сверстников, проявлять себя, раскрывать свой внутренний потенциал.

2.Структура программы:

Программа включает в себя 4 основных раздела, направленных на формирование у дошкольников позитивного отношения к самому себе, своим сверстникам, овладение своими психологическими состояниями, развитие различных коммуникативных способностей.

Раздел 1. «Язык общения: формы, способы, понимание, навыки общения». Развитие коммуникативных способностей».

Раздел 2. «Я и мои чувства: я понимаю себя».

Умение видеть, слышать, ощущать, воспринимать и принимать себя в целом. Знакомство со своими индивидуальными особенностями, отличиями и возможностями.

Раздел 3. «Я понимаю других».

Умение видеть, слышать, воспринимать других.

Раздел 4. Овладение своими психологическими состояниями, доступными возрасту навыками когнитивного контроля, релаксации, элементами аутотренинга; умение адаптироваться к критическим ситуациям.

Условия реализации программы:

Материально – технические: оборудованное помещение в соответствии с темами занятий, наличие материалов для творчества и арт-терапии

Методическое обеспечение: Диагностический материал, методики, используемые для написания программы по обозначенной проблеме:

- Тест цветовых предпочтений Люшера;
- ДДЧ;
- КРС;
- «Разноцветные домики» Н. Ганошенко;
- «Шкалы» Е. Кравцова, «Лесенка» Щур;
- «Шашки» Е.Кравцова;
- «Фанты» Е. Кравцова;

- Эмоциональные лица» Семаго Н.Я.

2.1. Средства оценивания результативности программы:

Вводная и заключительная диагностика, отзывы родителей, наблюдения.

2.2. Критерии эффективности программы: Выполнение детьми диагностических заданий не ниже среднего уровня по всем показателям.

3. Условия реализации программы:

Материально – технические: оборудованное помещение в соответствии с темами занятий, наличие материалов для творчества и арт-терапии

Методическое обеспечение: Диагностический материал, методики, используемые для написания программы по обозначенной проблеме: тест цветовых предпочтений Люшера; ДДЧ; КРС; «Разноцветные домики» Н. Ганошенко; «Шкалы» Е. Кравцова, «Лесенка» Щур; «Шашки» Е.Кравцова; «Фанты» Е. Кравцова; «Эмоциональные лица» Семаго Н.Я.

Средства оценивания результативности программы

Вводная и заключительная диагностика, отзывы родителей, наблюдения.

Критерии эффективности программы: Выполнение детьми диагностических заданий не ниже среднего уровня по всем показателям.

4. Содержание программы по разделам

Раздел	Тематика занятий
"Средства общения"	1. Язык жестов и движений 2. Язык глаз 3. Язык эмоций и чувств 4. Учимся дружить
"Я и мои чувства" "Я понимаю себя"	1. Я и мое тело 2. Мои добрые и не самые лучшие чувства. 3. Я могу быть удачливым. 4. Этот сказочный мир. 5. Главное чудо света
"Я понимаю других"	Я могу отгадать по описанию. Я могу определить состояние другого. Могу работать в команде. Дружба – это помощь. Азбука настроения.
"Владею своими Состояниями"	1. Я управляю эмоциями, умею расслабляться. 2. Умею создать настроение. 3. Умею объяснить, что со мною происходит. 4. Тренинг саморегуляции.

Тематическое планирование психокоррекционных занятий с детьми старшего дошкольного возраста по овладению навыками саморегуляции.

Тематика занятий	Содержание работы (инструментарий)
<u>Раздел 1.</u> <i>Задачи</i> 1) знакомство со средствами общения, овладение-	1. Беседа о невербальных средствах общения. Игра «Знакомство». Пантомима «Что я люблю делать». Игра «Волшебный ящик». Этюды на выразительность жеста. 2. Упражнение «Найди друга»(с помощью взгляда),

вербальными средствами общения; 1. 2) знакомство с различными эмоциями, чувствами, развитие креативного мышления.	упражнение «Вырази взглядом» (гнев, радость, обиду, печаль). 3. Этюды на выражение различных эмоций «Разные настроения». Игра «Волшебный город».
<u>Раздел 2.</u> <u>Задача:</u> Сделать осозанным и бережным отношение к своему телу, к своему образу.	1. Упражнение «Расскажи, то почувствовал». Игры: «Сломанная кукла», «Сиамские близнецы». 2. Этюды на выражение печали, гнева, симпатии, сочувствия. Рисование полярных чувств. 3. Игра «Волшебные шкатулки». 4. Упражнение «Мои сильные и слабые стороны». «Как стать звездой». Игра «Мне хорошо, когда...».
<u>Раздел 3.</u> <u>Задача:</u> Развитие навыков групповой работы, понимание норм культурного общения, отработка навыков эффективного общения.	1. Составление «Звездных карт». Игра «Взаимоотношения». Этюд «Солидарность». Игра «Художник слова». 2. Игра «Связующая нить». «Мое настроение» (с помощью образов животных). Коллективное рисование «Наше настроение». Пантомима «Веселый цирк». 3. Игра «Клеевой дождик», «Выйди из круга». Этюд «Подари движение» 4. Коллективное сочинение сказки, инсценировка этой сказки. Упражнение «Тренируем эмоции».
<u>Раздел 4.</u> <u>Задачи:</u> Создание психологического комфорта, обучение приемам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения. Итоговое занятие «Тренинг саморегуляции» для старших дошкольников	1. Релаксационная техника «Черепашки». Этюды «Штанга», «Гора с плеч». Игра «На берегу моря». 2. Игра «Сделаем друг другу подарок Упражнения «Комплименты», «Придумай смешное окончание рассказа». 3. Игра «Сам себе режиссер», упражнение «На что похоже настроение», «Возьми себя в руки». Этюд «Ёжики смеются». 4. «Лесные гномы», упражнение «Ты - лев», «Дыши и думай красиво», «Просыпайся, третий глаз». Этюд «Солнечный зайчик».

Содержание программы

I. РАЗДЕЛ

Язык общения: формы, способы, понимание, навыки общения».

Развитие коммуникативных способностей

Тема занятия	Задачи	Содержание деятельности
Занятие 1 <u>Тема:</u> <u>«Познакомимся, подружимся»</u>	знакомство с правилами работы в группе, создание атмосферы психологического комфорта	Правила работы в группе (как работать вместе и не ссориться) 1. Говорите по очереди, не перебивая друг друга. 2. Если что-то не ясно, обязательно переспроси. 3. У каждого может быть свое мнение, отличное от других; 4. Вместе можно сделать даже самое трудное дело. Игра «Эхо». <u>Знакомство с «Чиликом»</u> - сказочным человеком, который будет с радостью играть, дружить с ребятами. Он такой мягкий, уютный, он многому научится у вас, а вы,

		возможно, у него. <u>Ритуал приветствия:</u> дети вместе с психологом сидят в кругу. Звучит тихая музыка. Психолог предлагает передать по кругу рукопожатие. Чилик играет вместе с детьми. <u>Вводная беседа,</u> направленная на осознание того, что при общении людей используются вербальные и невербальные средства: речь, мимика, знаки, жесты, пантомимика. <u>Игра «Знакомство»:</u> ребенок называет свое имя, показывает жестами, движениями, какой он. <u>Пантомимика «То, что я люблю»:</u> образуется круг, и дети средствами пантомимики показывают, что им особенно нравится делать. <u>Игра «Волшебный ящик»:</u> в центре круга воображаемый волшебный ящик. Дети по очереди берут что-нибудь из него, и показывают какое-нибудь упражнение или игру с вытасканным предметом. Ведущим становится тот, кто верно угадает. <u>Этюды на выразительность жеста:</u> 1. «Это мое»; 2. «Не покажу». Упражнение на рефлексию: дети передают Чилика по кругу, называют и показывают ему средства общения, с которыми сегодня познакомились (глядят его, обнимают, ласково тормошат, показывают выставленный вверх большой палец и т. д.). <u>Ритуал прощания:</u> психолог говорит о том, что каждая встреча заканчивается прощанием. <i>Сегодня мы разучим слова, которые и будем говорить при расставании:</i> <i>Мир, любовь и добро - всем, кто справа от меня,</i> <i>Мир, любовь и добро - всем, кто слева от меня,</i> <i>Мир, любовь и добро - всем, кто сверху от меня, Мир,</i> <i>любовь и добро - всем, кто снизу от меня!</i> Взявшись за руки: <i>Мир, любовь и добро всем людям на планете</i>
Занятие 2. <u>Тема:</u> <u>«Встреча со сказкой»</u>	Снятие психологического напряжения, развивать способности понимать свое эмоциональное состояние, умение его выразить	<u>Приветствие:</u> дети сидят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть: -Доброе утро, Настенька. -доброе утро, Марина Алексеевна. -Доброе утро, Солнце (руки поднимают вверх). - Доброе утро всем нам! (руки разводят в стороны, затем опускают.) Психолог говорит, что на прошлом занятии дети научились общаться не только с помощью слов, но и молча, используя жесты и мимику. А сегодня Чилик принес и вовсе необычные игры, где будут «разговаривать» только глаза. <u>Игра «Найди друга».</u> Психолог считает до трех (дети с закрытыми глазами). После окончания счета глаза открывают и взглядом выбирают себе друга. Чьи взгляды встретились, те выходят из игры. Психолог: Конечно, о том, что чувствует человек, обычно

		говорят словами. Но мы сейчас отправимся на остров, где живут люди, заколдованные волшебницей - они не умеют разговаривать, но могут объясняться взглядом, жестами, мимикой. <u>Упражнение «Вырази взглядом»:</u> - гнев; радость; печаль; участие; обиду. <u>Этюд «Разные настроения»:</u> читается стихотворение Е. Юдина «Вот какой малыш»: Дети изображают мимикой разные эмоциональные состояния, описанные в тексте. <u>Игра «Сказочный город»:</u> в сказочном городе живут Царевич и ремесленники. А охраняет этот город смелый Стражник. Иван-Царевич уходит на охоту, Царевна поджидает его, вышивая у окна. Каждый ремесленник занят своим делом. Стражник отходит от города, но вдруг налетает Змей-Горыныч (звучит музыка), ранит Стражника, усыпляет ремесленников (дотрагиваясь до плеча каждого), и похищает Марью-Царевну. Возвращаясь с охоты, Иван-Царевич видит раненого Стражника, который, приподнимаясь, показывает направление, в котором исчезла Царевна. Иван-царевич берет Меч-Кладенец и идет Марьюшку выручать (звучит музыка Хоффера «Битва»). Иван-Царевич борется и побеждает Змея-Горыныча, забирает Марью-Царевну и возвращается в сказочный город, в котором просыпаются ремесленники, Стражник обходит город, а Иван-Царевич с Марьей-Царевной рады и счастливы. Чилик благодарит детей за увлекательное путешествие, необычную сказку, прощается с детьми (вербальными и невербальными средствами). <u>Ритуал прощания.</u> <u>Домашнее задание:</u> составить словарь добрых слов: слова для приветствия, прощания.
Занятие 3. <u>Тема:</u> <u>«Наши настроения».</u>	Снижение состояния тревожности, помощь в преодолении негативных переживаний	<u>Приветствие.</u> <u>Упражнение «Не сердись - улыбнись».</u> Психолог: Мы все разные: у нас разные прически, глаза разного цвета, разный рост, возраст. Но мы все в чем-то похожи: когда нам весело - улыбаемся, когда грустно - можем даже заплакать. Знаете, как называются состояния людей, когда им весело или грустно, тревожно или спокойно? Это -настроение. Настроение - это то, на какое эмоциональное состояние внутри себя человек настроен. То, что находится глубоко в сердце, в душе - мы называем чувствами, а наши эмоции живут на лице (мимика), в жестах, в пантомимике. Вот они и помогают нам определить свое собственное настроение и настроение того, кто рядом с нами. <u>Игра «Прислушайся к своему настроению».</u> Настроение может быть веселым, радостным, солнечным. Когда это бывает? (Ответы детей). Что хочется сделать в таком настроении? И наше настроение похоже на

		(солнышко) А может быть настроение очень грустное, хмурое, когда на глаза сами собой, словно капельки дождя, набегают слезы. Когда это может произойти? Когда нам одиноко и тоскливо, и наше настроение похоже на: А может, настроение не очень радостное, и не очень грустное, а «так себе» - его еще можно назвать спокойным: прыгать не хочется, но и лить слезы тоже не хочется. Хочется посидеть спокойно, может, о чем-то своем подумать, почитать. И похоже это настроение на: А сейчас, ребята, почувствуйте свое настроение - какое оно? Нарисуйте пальчиками свое настроение. Дети рисуют, затем идет обсуждение. Работа с картинками-настроениями: дети выбирают «свое» настроение, объясняют, почему оно именно такое. <u>Игра «Посмотри, угадай, настроение называй»:</u> 4 картинки с веселым настроением, 1 - с грустным. - Кто веселее всех? - Как догадались? Что подсказало вам верный ответ? <u>Игра «Веселое слово»:</u> дети делятся на пары и по очереди говорят друг другу веселые слова. Затем говорят веселые и приятные слова Умке. <u>Ритуал прощания.</u> <u>Домашнее задание:</u> составить словарь добрых слов: слова для знакомства.
<u>Занятие 4</u> <u>Тема: «Давайте жить дружно»</u>	Развитие чувства принадлежности к группе, актуализация позитивного социального поведения.	<u>Приветствие.</u> Звучит спокойная музыка. В центре зала лежит большой обруч, на нем обручи поменьше. Психолог: Я рада вас видеть, ребята. <u>Упражнение «Эхо».</u> <u>Материалы:</u> карта-схема, угощение, обруч большой, маленькие обручи - по количеству детей, мелкие игрушки-украшения, аудиокассеты. Дети берут по обручу, относят, куда захотят, в зале. Кто нашел свое место - обойдите вокруг обруча. Закройте глаза, попробуйте отойти и вновь приблизиться к своему обручу. Посмотрите на него внимательно, определите середину. Кто нашел - можно сесть в середину обруча. Закройте глаза и почувствуйте себя в этом кругу, как дома. Все представили круг своим домиком? Расскажите, у кого какой домик получился, на что он похож: где он находится? Очень хорошо! Подумайте, как можно украсить свой домик? Подойдите к столу, возьмите то, что я приготовила для украшения. Начинать украшать домик можно с центра. Пока дети украшают свои домики, психолог привязывает к каждому обручу разноцветный клубочек ниток. Ребята, возьмите клубочек, и, разматывая его, соедините свой домик с любым другим, и с большим домом. После этого возвращайтесь к себе. Давайте подумаем, как можно оформить большой дом? Пусть каждый положит в него что-то из своего домика. А

		в центр мы поставим свечу, чтобы он был большим и теплым. Замечательно! Теперь отойдем в сторонку и полюбуемся, что у нас получилось. У каждого из вас есть свой домик, от каждого домика идут дороги к другим домам, и от всех домиков идут дороги в один большой дом. Каждый из вас положил туда что-то свое, значит у всех нас есть один большой общий дом, где мы с вами встречаемся, играем - это наш городской Центр. Встаньте вокруг большого дома, и, передавая свечу, поблагодарите друг друга за отличную работу. Вы хорошо поработали, ребята, пришла пора и отдохнуть. Расслабление в комнате психологической разгрузки. Психолог с детьми находят карту-схему, которая ведет в другую комнату, где Умка приготовил им коробку с угощением. <u>Ритуал прощания.</u>
--	--	---

II. РАЗДЕЛ

Формирование позитивного образа «Я»

<u>Занятие 1.</u> Тема: «Это Я!»	Развивать способность понимать свое эмоциональное состояние и умение его выразить	<u>Приветствие:</u> «Волшебный клубочек». Дети стоят кругом, в руках у психолога «волшебный клубок». Психолог, обмотав палец ниточкой, передает клубочек тому, кто справа от него, со словами: Я рада, что ты, Костя, пришел сегодня на занятие. Здравствуй. Ребенок передает клубочек следующему, предварительно обмотав ниточку вокруг пальчика и сказав произвольно слова приветствия. Так продолжается приветствие до тех пор, пока клубочек не вернется к ведущему. <u>Беседа</u> о том, что у каждого есть свое тело, за которым надо ухаживать и беречь его: без тела невозможно себя ощутить. <u>Игра «Солнечный зайчик»:</u> дети ловят «зайчика». Вопросы: - Есть ли у него тело? - Когда мы его трогаем, что ощущаем? - Похож ли он на обычного зайчика? Почему? <u>Игра «Расскажи, что почувствовал»:</u> дети свободно сидят на ковре, закрыв глаза. Психолог дотрагивается до руки ребенка перышком, листиком, еловой шишкой и т. д. Каждый рассказывает, что он чувствует. <u>Игра «Сломанная кукла»:</u> Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оторвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки - бережно, осторожно, медленно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи,крепи руки. Подыши ровно и глубоко - и на месте будет туловище. Выпрями ноги. Все - ты куклу починил сам! Подойди к зеркалу и полюбуйся, какая она красивая! <u>Игра «Сиамские близнецы»:</u> дети в парах стоят плечом к плечу, обнимают одной рукой за пояс, одну ногу прислоняют к ноге товарища. Они - близнецы, сросшиеся
--	--	---

		братья, им можно предложить походить по комнате, сесть, встать, повернуться. Побеседовать о том, как дети чувствовали себя, когда были «сиамскими близнецами», что чувствуют сейчас. Заучивание девиза «Я – это я!». <u>Ритуал прощания.</u>
<u>Занятие 2</u> Тема: «Эти «Разные чувства»	<u>Цель:</u> Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств.	<u>Приветствие:</u> «Волшебный клубочек». Дети рассматривают рисунки с разными эмоциями и им предлагается перед зеркалом самим определить выражение своего лица, затем всмотреться в лицо товарища и «прочитать» его эмоции. <u>Этюд</u> на выражение гнева, печали, симпатии, сочувствия; (текст произвольный), детям предлагается нарисовать полярные чувства: радость-грусть, веселье-скуку, обиду-удовольствие, добро-зло. Рассматриваем рисунки. Психолог: В человеке живут разные чувства, и в разных ситуациях мы по-разному их проявляем, и это нормально. Чувства живут глубоко внутри нас, а то, что мы видим на лице и в позе - это эмоции. <u>Игра «Волшебные шкатулки»:</u> дети, проговаривая названия отрицательных чувств, складывают их в одну из шкатулок, которая тут же закрывается и уносится из комнаты (Она такая тяжелая! Не зря говорят, когда нам плохо, что будто камень на душе). Из другой шкатулки берем «добрые» чувства, и, приложив руку к сердцу, складываем их в него, таким образом, как бы заряжаясь хорошими чувствами. Беседа о том, что дети чувствовали в процессе упражнения, и в какой момент им было приятнее. <u>Ритуал прощания.</u> <u>Домашнее задание:</u> составление словаря добрых слов: слова для поздравления, пожеланий.
<u>Занятие 3</u> Тема: «Учимся расслабляться»	<u>Цель:</u> Снятие психоэмоционального напряжения, формирование социального доверия	<u>Приветствие.</u> <u>Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»:</u> детям предлагается нарисовать рисунок, где они изображают как хорошие, так и плохие качества. <u>Беседа:</u> Какие качества вы считаете плохими, хорошими, почему? Как можно изобразить плохое качество? А хорошее? Какого цвета, формы они могут быть? <u>Упражнение «Звездочка».</u> Цель: эффект расслабления и идентификация с метафорой «звезда». Ребенок ложится на полу в виде звезды (руки и ноги раскинуты), звучит музыка. В течение 2-3 минут успокаиваем дыхание. Через несколько минут ведущий начинает прикасаться к телу, рукам, ногам, голове, лицу короткими, легкими прикосновениями. Дыхание - ровное, глубокое. Психолог: Я говорю о том, что ты - звезда. На небе много звезд - больших и маленьких. Они льют свое сияние на Землю, дарят ей свою красоту. Почувствуй этот свет, который исходит от тебя. Постарайся запомнить это ощущение света вокруг и внутри себя. Ты можешь почувствовать этот свет и тогда, когда глаза твои закрыты, и

		когда ты их откроешь. Этот свет наполняет тебя чувством любви и радости. И если тебе будет одиноко, страшно или грустно, вспомни об этом чувстве, об этом ощущении света, тепла и уюта. А теперь ты можешь потихоньку открыть глаза и вернуться ко мне. психолог: Умка сегодня в превосходном настроении, ведь вы выполняли его любимое упражнение, так как он очень любит расслабляться. <u>Игра «Мне хорошо, когда...»:</u> дети в произвольной форме завершают это предложение. <u>Ритуал прощания.</u> <u>Домашнее задание:</u> составление словаря добрых слов: слова для просьбы.
<u>Занятие 4</u> Тема: Этот сказочный мир	<u>Цели:</u> Коррекция негативных поведенческих реакций, развитие чувств на основе воображения.	<u>Приветствие:</u> дети приветствуют друг друга улыбкой, ласковым прикосновением, добрым взглядом. Беседуем о волшебном мире сказок, о своих любимых сказочных персонажах. Детям предлагается на этом занятии самим побыть в роли сказочников. Коллективное сочинение сказки может начать психолог или кто-то из детей. Когда сказка будет придумана и рассказана, предлагается распределить роли и инсценировать ее. Начало сказки: Жили-были... <u>Упражнение «Тренируем эмоции».</u> Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Психолог предлагает: <u>Нахмуриться как:</u> осенняя туча; рассерженный человек. <u>Позлиться как:</u> злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч. <u>Испугаться как:</u> заяц, увидевший волка; птенец, выпавший из гнезда; котенок, на которого лает собака. <u>Улыбнуться как:</u> кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; будто ты увидел чудо. <u>Ритуал прощания.</u>
<u>Занятие 5</u> Тема: Главное чудо света	<u>Цели:</u> Формирование позитивной «Я-концепции», эмпатийных проявлений, создание психологического комфорта.	<u>Приветствие.</u> «Передай улыбку другу»: беседа о самых близких, родных людях. Звучит мелодия «Аве, Мария». Дети рассматривают картину «Мадонна Литта», любят изображение. Психолог говорит, что когда - то дети были такими же славными малышами, и предлагает послушать удивительную историю их появления на свет. - Когда папа впервые увидел маму, она была такая красивая и необыкновенная, и папа полюбил ее раз и навсегда. Он стал еще добрее, внимательнее, ласковее, ему хотелось защищать маму, заботиться о ней. Мама тоже изменилась, стала еще необыкновенней. А когда они почувствовали, что не могут жить друг без друга, папа сказал ей самые ласковые, теплые слова, подарил ей золотое кольцо, и они поженились. Любовь их переполняла, и для двоих ее было так много, что они могли в ней утонуть. Этой любовью необходимо было с кем-то поделиться. И тогда они решили родить ребенка, чтобы их любовь не исчезла вместе с ними, а ушла бы в

		вас, в детей. Сначала вы были, как маленькая точка, потом эта точка все росла и росла. Ребенок хорошо растет в животе у мамы, ведь ему там тепло и уютно, когда мама веселая и здоровая. Поэтому папа старался ей во всем помогать, очень бережно к ней относился. Родители и все родные очень ждали появления на свет ребенка. Они представляли себе, каким он будет, придумывали ему имя, представляли, как будут любить будущего сына или дочку. Когда пришло время малышу появиться на свет, маму увезли в специальный дом, где умные, знающие доктора помогают малышу родиться на свет. После рождения ребенка доктора следят за здоровьем и самочувствием мамы и ребенка, ухаживают за ними. - Тот день, в который родился ребенок, считается днем рождения и отмечается как праздник для всей семьи. - Папа ждет маму и ребеночка дома, готовится к их приходу, а в назначенный день он, счастливый и радостный, привозит их домой. Теперь они будут жить втроем, семьей. Сейчас мы с вами вспомним, какими вы были крошечными до рождения. Сядьте на ковер. <u>Упражнение «Поза зародыша».</u> Прошло время, вы подросли, и появились на свет, стали называться детьми. <u>Упражнение «Поза ребенка».</u> Пройдут годы, вы станете большими, высокими, как гора. Давайте сделаем <u>упражнение «Поза горы».</u> Знаете, в старину, да и сейчас, существует много разных предположений о появлении детей на свет. Здесь разложены разрезные картинки, они не простые, в них спрятан правильный ответ. Давайте его поищем. <u>Работа с разрезными картинками.</u> Вы все правильно сделали. Конечно, дети рождаются, и это прекрасно. Очень скучно малышу лежать на капустной грядке или в магазине на полочке, и ждать, когда тебя заберут. Да и аист может принести ребенка тем родителям, которые его совсем не ждут. А ваши мамы и папы долго ждали, когда вы появитесь на свет, они купили много вещей, нужных малышу, а потом стали придумывать вам имя. Им очень хотелось, чтобы оно было самым лучшим, самым красивым. Вспомните, как вас ласково называют дома. Дети пишут ласковые имена на цветных листах и составляют общий цветок. Дети любят цветок - он такой красивый, потому, что родители с огромной любовью и нежностью подбирали имена для своих детей. - Я очень рада, что вы растете добрыми, любознательными. Давайте возьмемся за руки и скажем: «Я - это я!» - Да, действительно, вы такие похожие и такие разные. - Предлагаю вам, ребята, сесть на ковер,
--	--	--

		немного отдохнуть и расслабиться. Как вы думаете, дети, кто для вас самый дорогой, близкий человек? Конечно, мама. Ваши мамы всегда о вас думают с нежностью, любовью. Давайте пошлем им теплые, нежные слова. Дети садятся по-турецки, кладут руки ладонями вверх. - Наши ладошки - солнышки, пальцы - лучики. Подберем ласковые слова для мам. Звучит очень тихая музыка. - А теперь протяните свои солнечные ладошки, мамы обязательно почувствуют ваше тепло и любовь. - Давайте, ребята, приготовим мамам подарок. Каждый из вас напишет своей маме необычное письмо — пиктограмму. Дети пишут письма, обсуждают их с психологом. Письма дарят мамам по окончании занятия.
--	--	--

III. РАЗДЕЛ

Цель: развитие навыков групповой работы, понимание норм культурного общения, отработка навыков эффективного общения

Тема занятия	Цель занятия	Содержание
<u>Занятие 1.</u> Тема: «Когда все вместе — все получится»	Развитие новых форм поведения, проявление сочувствия в конкретной ситуации.	<u>Приветствие.</u> Составление с детьми звездных карт. Все дети - звезды, они уникальны и неповторимы, у каждого есть самые лучшие звездные черты. Для каждого ребенка нарисовано солнышко с лучами, психолог на этих лучиках пишет те лучшие качества, которые каждый говорит о себе. Если дети умеют писать - пишут сами. Эти «солнышки» после занятий дети уносят с собой. <u>Игра «Взаимоотношения».</u> Цель: привитие новых форм поведения. Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина Дом с колокольчиком Дети обсуждают стихотворение, приходят к выводу, что результат зависит от того, что и как ты делаешь, от твоих намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, эти пути могут привести к разным результатам. Далее предлагается разобрать, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла Баба-Яга. Это стихотворение инсценируется. <u>Этюд «Солидарность».</u> Психолог читает стихотворение В. Томилиной «Солидарность»: Вопросы: - Какие чувства переживает девочка? - Чем они вызваны? Выясняется, что во внимании, заботе нуждаются не только

		младшие, но и сверстники. Сочувствие должно проявляться в конкретном действии: если друг упал - надо помочь ему встать, если ему больно - утешить, предложив игрушку Далее дети разыгрывают этюд в парах. Упражнение – рисование «Русские горки». Психолог карандашом рисует на большом листе волнистую линию, дети обводят ее краской, затем, обмакнув губку в яркую краску, на листе вдоль линии сделать отпечатки – вагончики. Пока вагончики сохнут, в них дети располагают лица с любыми эмоциями (заготовлены заранее). Обмакнув в краску половинку картофеля, отпечатывают колеса вагончиков. Рисуют длинные тонкие полоски (каркас) на русской горке, подождем, пока работа высохнет. Обсуждение с детьми получившейся картинки. <u>Игра «Художник слова»:</u> каждый по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет (внешние особенности, внутренние - психологические), не называя имени ребенка. Детям 7 лет можно предложить упражнение на ассоциативное восприятие (На какое животное похож? На какой цветок? На какую игрушку?). <u>Игра «Хоровод»:</u> дети по кругу желают друг другу всего доброго. <u>Ритуал прощания.</u> <u>Домашнее задание:</u> составление словаря добрых слов: слова для благодарения.
<u>Занятие 2</u> Тема: «Мы волшебники»	Использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств, формирование чувства эмоциональной близости с другими людьми	<u>Приветствие.</u> Чилик дотрагивается до каждого ребенка со словами приветствия, дети должны вернуть прикосновение и приветствие. <u>Игра «Связующая нить».</u> Дети, сидя в кругу, передают клубочек. Передавая его, дети говорят о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя, и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку - бросает ему клубок еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом едином целом. <u>Игра «Мое настроение»:</u> дети с помощью образов животных изображают свое собственное настроение. <u>Коллективное рисование «Наше настроение»</u> - дети рисуют на большом листе каждый свое настроение, потом рассматривают, делятся своими впечатлениями. Если кто-то нарисовал плохое настроение, предлагается обсудить, что можно сделать, чтобы настроение улучшилось: рассмешить, пожалеть, оказать внимание, похвалить, обнять и помолчать и т. д. <u>Пантомима «Веселый цирк»:</u> дети веселятся, изображая клоунов, жонглеров, канатоходцев. Те, у кого хорошее настроение, пытаются поделиться им с другими.

		<u>Расслабление:</u> дети ложатся на пол в удобной для них позе. Психолог: устраивайтесь поудобней, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а затем так, как будут вас звать, когда вырастете. Почувствуйте, какие красивые у вас имена, они - только ваши! <u>Ритуал прощания:</u> дети встают в круг, держась за руки. Каждый говорит соседу: «До свидания», называя его «взрослым» именем.
<u>Занятие 3.</u> <u>Тема:</u> «Я твой друг и ты мой друг»	Укрепление эмоциональных контактов, обучение элементарным приемам ауторелаксации.	<u>Приветствие:</u> дети вспоминают свои «взрослые» имена и здороваются друг с другом, говорят о своих чувствах: - рад тебя видеть, - мне приятно, что ты сегодня пришел на занятие, - здорово, что ты стоишь рядом со мной, меня это радует и т. д. <u>Игра «Клеевой дождик»:</u> встают дети друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Затем они преодолевают различные препятствия: - подняться на стул и сойти с него; - проползти под столами; - обогнуть «широкое озеро» и т. д. При этом надо стараться «не отклеиться» друг от друга. <u>Игра «Выйти из круга»:</u> дети - в кругу, держась за руки, один - внутри круга. Различными знакомыми ему средствами общения он «просит» выпустить его, обращаясь к разным детям, пока кто-нибудь не разомкнет рук. <u>Танцевальный этюд «Подари движение».</u> Участники встают в круг, звучит веселая музыка. Психолог начинает танец, выполняя однотипные движения. Дети эти движения повторяют. Кивком головы психолог дает знак кому-то из детей продолжить движение в такт музыке, а тот, в свою очередь, передает это право следующему, и так - по кругу. <u>Игра «Передай улыбку другому».</u> <u>Ритуал прощания.</u> <u>Домашнее задание: составление словаря добрых слов: слова извинения.</u>
<u>Занятие 4</u> <u>Тема:</u> «Дружба - это помощь».	Формирование социальных связей, позитивного социального поведения, предоставить возможность ощутить свою принадлежность к группе.	<u>Приветствие.</u> Психолог: ребята, к нам в гости пришел лучший друг - Чилик. Он хочет поздороваться с каждым из вас вы тоже, наверное, этого хотите? Но каждый из вас должен сказать это по-разному - по-своему. Дети здороваются. Как вы думаете, как себя чувствует Чилик? Объясните свое мнение (ему хорошо, он радуется, улыбается, он понял, что его любят, ему рады, он не чужой и т. д.) давайте еще раз улыбнемся Чилику и друг другу. А что чувствуете вы? Почему? Да, верно, все это потому, что мы стали добрыми волшебниками, а еще мы с вами - настоящие друзья. Психолог: Я вам сейчас предлагаю рассказать о том, какие еще есть у вас друзья (дома, в детском саду, в другом

		городе). Дети рассказывают о друзьях. При обсуждении упражнения психолог подводит детей к выводу о том, что дружить - это не только играть, но и помогать друг другу. <u>Игра «Помоги другу»:</u> дети делятся на пары, одному из пары завязывают глаза. На полу раскладываются крупные игрушки. Второй ребенок из пары проводит своего партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита. Затем дети меняются ролями. Психолог: все мы, ребята, очень разные, и в то же время, очень похожи друг на друга. Игра «Пересядьте все, кто...»: - кто любит мороженое; - кто любит плавать в реке; - кто любит убирать игрушки и т. д. Дети делают вывод, что действительно, у них много общего. <u>Игра «Паровозик»:</u> один ребенок - паровозик, остальные - вагоны, стоят в кругу. Паровозик подъезжает, здоровается: «Здравствуй, Софа, ты мне очень нужна, чтобы отвезти молоко в детский садик». Таким образом паровозик подъезжает к каждому ребенку, говорит: «Загружаемся! Поехали!». Паровоз едет. «Приехали!». В заключение «паровоз» благодарит ребят за то, что помогли. Дети становятся в круг и говорят: «Я-это Я! Такого, как я не было, и никогда не будет! Я- это Я, и это здорово! Когда нас много - мы сильные, и многое можем! Мы -это дети!» Психолог: мне что-то хочет сказать Умка (подносит его к уху) ребята, Умка принес из волшебного леса цветок. Он необыкновенный, и название у него чудное - «Цветок добрых слов». На каждом его лепестке живут добрые слова, с которыми дети и взрослые обращаются друг к другу: к маме, папе, воспитателю и т. д. Давайте произнесем эти слова. (Слова заранее вписаны на лепестки и прикреплены к цветку). Какими счастливыми становятся люди, когда слышат эти слова: у них начинает радостно биться сердце, появляются улыбки на лицах. У меня для вас есть сюрприз! (Лист с изображенными точками, которые надо соединить). Дети соединяют точки. Это - сердце, счастливое, доброе, нежное Дети прикладывают к своему сердцу правую ладонь, «берут» оттуда добрые чувства и «перекладывают» их в нарисованное сердечко, «оживляя» его. Ну, что же, ребята, мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Сохраните свои добрые чувства на весь день, а когда встретитесь со своими родителями, поделитесь с ними своей нежностью и добротой. <u>Ритуал прощания:</u> «Связующая нить» <u>Домашнее задание:</u> составление (вместе с родителями) словаря добрых слов: слова прощания.
--	--	---

<u>Занятие 5</u> Тема: «Азбука настроения»	Закрепить с детьми понятие «настроение», учить оп-ределять эмоциональные состояния по графическому изображению, подбирать соответствующие цвета для определенного эмоционального состояния. Совершенствовать опыт внешнего оформления чувств, побуждать детей к передаче тонких оттенков настроения. Снятие эмоционального напряжения, обучение приемам релаксации, развитие эмпатии, креативного мышления, коммуникативных навыков. Формирование знаний о средствах выражения различных эмоциональных состояниях: вербальные и невербальные средства.	<u>Приветствие.</u> Дети перед зеркалом рассматривают различные эмоциональные состояния, «отыскивают» свое настроение, рассказывают о нем, в свободной форме беседуют с психологом. Психолог: хотите, ребята, я вам расскажу волшебную сказку о чувствах, эмоциях, настроениях? Садитесь поудобнее. Итак, сказка начинается. Сказка: «В сказочном королевстве внутреннего мира жили-были самые разные удивительные создания. Но самой главной у них была Королева Потребность, от слова «требуется», то есть желается, хочется. Она была очень сильной и активной. Королева Потребность хотела командовать всеми чувствами, эмоциями, настроениями. Когда ее не слушались, она вызывала самые разные отрицательные чувства. Какие из них вам знакомы? (Ответы детей). И вот однажды... Королева (кукла): Я - Королева Потребность. Я хочу, чтобы меня все слушались! Я хочу всегда всеми командовать!(Но как это сделать, она не знала, и отправилась к Профессору Мышление. <u>Королева:</u> Ну-ка, Профессор, придумай, как можно сделать, чтобы все были послушными. Хочу повелевать всеми чувствами и настроениями! Профессор Мышление был очень занят решением сложных проблем, и ответил не сразу. <u>Профессор:</u> Сударыня, прежде, чем давать вам какой-то совет, я должен Вас ПРО-А-НА-ЛИ-ЗИ-РО-ВАТЬ! Он потрогал ей лоб, заглянул в глаза, пощупал пульс. - Вот что, голубушка! Вы не совсем здоровая потребность! Нельзя, категорически нельзя так хотеть всеми командовать! Это же чрезвычайно вредно! и, в первую очередь, для Вас самих! Я буду Вас лечить и постепенно превращу в Потребность Сотрудничать, а не Командовать! Королеве, конечно же, это не понравилось. Ох, как она разозлилась! И наколдowała много всяких отрицательных чувств. Рассматривание картинок с «плохими» эмоциями. Обсуждение с детьми. Психолог: Так много злых, отрицательных эмоций собралось вместе, что я чувствую холод вокруг себя. А вы, ребята? Знаете, что я придумала? Чтобы эти картинки так на нас не влияли, давайте отнесем их в дальний угол зала. Л чтобы они потеряли свою волшебную силу, мы их перевернем. Дети выполняют и возвращаются. Шло время. Профессор мышление продолжал лечить свою пациентку. Королева начала постепенно выздоравливать. Дело пошло на поправку. И у нее появились совсем новые, ранее не знакомые чувства, положительные эмоции. Какие из них вы знаете, ребята? Ответы детей. Дети рассматривают вместе с Королевой
--	---	--

		картинки с «добрыми» эмоциями, рассказывают, когда эти чувства появляются. Королева: Вот здорово, ребята! Я и не знала, каким богатым может быть Внутренний мир, то есть мое знатное Королевство. Ведь и жизнь так будет интереснее! Как много я не знала! Как сочувствую жителям моего Королевства, ведь все это им незнакомо! Спасибо тебе. Профессор Мышление! Спасибо вам, ребята! Пожалуйста, подарите мне эти картинки. Мы их развесим по всему королевству, и научимся быть веселыми, счастливыми, нежными. А сейчас я тороплюсь в свое Королевство - в нем так много надо исправлять! Спасибо вам всем! А Вас, уважаемый Профессор, я приглашаю с собой - ну что за Королева без Мышления?! - куклы прощаются и уходят. Психолог: Вот, ребята, так бывает не только в сказках, но и в жизни. В человеке живут самые разные чувства, настроения. И чем больше в человеке чувств, тем интереснее он сам, тем приятнее с ним общаться. А как вы думаете, какие чувства и настроения самые важные, главные? - Добрые или злые, отрицательные или положительные? Ответы детей. Психолог: Конечно, важны все - самые разные чувства. Потому что, если вдруг человека обидели, или у него горе, а он не сможет выразить свои чувства, то как мы об этом узнаем, как узнают его близкие? А значит, они и помочь не смогут. Как вы думаете, можно что-нибудь сделать, чтобы улучшить настроение? Ответы детей. <u>Работа с «волшебными человечками»</u> (раскрашивание трафаретов). Рассматривание, обсуждение. Психолог: Важно, конечно, «читать» свое и чужое настроение. Так же важно уметь выражать свои чувства с помощью эмоций, уметь их изображать. Я предлагаю вам поиграть в игру «Я знаю» <u>Ролевая гимнастика.</u> Психолог: Я знаю, ты можешь (бросаем мяч): - улыбнуться как теплое солнышко, - подготовиться к прыжку, как разъяренный лев, - обидеться, как будто поссорился со своим лучшим другом, - удивиться, как будто встретил сказочную фею, - нахмуриться, как осенняя туча, - загрустить, когда долго не видишься с мамой, - ликовать, когда узнаешь самые радостные известия. Мы с вами, ребята, хорошо поработали, много узнали, увиделись со сказочными героями. Настало время и отдохнуть. <u>Релаксационное упражнение «Радуга»:</u> дети ложатся на ковер, расслабляются, дышат ровно, глубоко, глаза закрывают, представив радугу. Психолог: Первый цвет - голубой: мягкий,
--	--	--

		успокаивающий, как струящаяся вода. Голубой цвет приятно ласкает глаз в жару, освежает, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Желтый - приносит радость, согревает, как солнышко, он похож на пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, этот цвет поднимет нам настроение. Красный цвет - дает энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно, неудобно. Зеленый - цвет мягкой лужайки, листьев, теплого лета. Если мы чувствуем себя неуверенно, этот цвет поможет чувствовать себя лучше. Теперь медленно, с закрытыми глазами, просчитайте про себя до пяти откройте глаза и медленно сядьте. Что вы чувствовали, когда видели разноцветную радугу? Ответы детей. Психолог: Возьмите с собой это радостное настроение на весь день. Спасибо. Голос из-за ширмы: Пойдите, ребята, не уходите! Появляется Умка - Как все здорово, сказочно, как интересно все у вас было. Я давно дружу с вами, и знаю, что хорошее настроение приносят не только веселье, успехи и удачи. Я так старался для вас, так старался, и вырастил волшебный цветок радости. Под музыку медленно «вырастает» цветок. И он действительно волшебный! Если вам вдруг взгрустнется, придут обида, огорчение, тревога, достаточно поддержать этот цветок в руках или посидеть около него, и вашего плохого настроения как ни бывало! Дети рассматривают цветок, любуются, читают название лепестков. Психолог: Да, действительно, замечательный подарок! Самое время поблагодарить нашего Умку. Дети благодарят, говорят теплые слова. Пусть радость нам приносит чаще Цветок волшебный настоящий! <u>Ритуал прощания.</u>
--	--	---

IV. РАЗДЕЛ

Цель: создание психологического комфорта, обучение приемам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения

Тема занятия	Цель занятия	Содержание деятельности
<u>Занятие 1</u> Тема: «Я учусь владеть собой».	Создание позитивного эмоционального фона, ослабление психомышечной нагрузки	<u>Приветствие:</u> дети приветствуют друг друга любыми знакомыми им средствами, главное условие - чтобы это было приятно тому, к кому ты обращаешься. В гостях Чилик, предлагает поиграть. <u>Релаксационная техника «Черепашки»:</u> дети втягивают голову в плечи, как черепаха прячется в свой домик. Ей в домике ничего не угрожает. Но вот пригрело солнышко, и Черепашка снова подставляет мордочку его лучам. Услышав шум, Черепашка вновь прячется в свой домик, (и так 3-5 раз). Этюды «Штанга». «Гора с плеч». «Штанга»: дети с напряжением «поднимают» штангу,

		удерживая большой вес над головой, потом с силой бросают ее вниз. «Гора с плеч» или «Сбрось усталость»: широко расставленные ноги согнуть немного в коленях, нагнуться, свободно опустив руки; голову склонить, рот приоткрыть. Слегка покачаться в стороны, вперед-назад. Теперь резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул почти всю усталость, ее чуть-чуть осталось - повтори еще. Игра «На берегу моря»: дети играют на берегу моря (музыка) с камушками, песком, плещутся в воде, затем ложатся на прогретый песок и отдыхают. Игра с песком: набрать песок, сильно сжать пальцы в кулак, удержать песок, потом медленно высыпать его на колени, песок стряхнуть с рук, расслабить кисти и пальцы. Игра с муравьем: на пальцы ног залез муравей и' бегают по ним. С силой натянуть носки стоп на себя, прислушаться, на каком пальчике сидит муравей. Мгновенным снятием напряжения «сбросить муравья» с пальцев ног. Носочки идут вниз, в стороны. Ноги расслабить - они отдыхают. «Солнышко и тучка»: солнце зашло за тучку - стало свежо (сжаться в комок). Солнце вышло из-за тучки - жарко (расслабиться). Лицо загорает: подставить солнцу подбородок, слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, хочет сесть на язычок (крепко рот закрыть). Жук улетел. Нос загорает (подставить его солнышку). Летит бабочка, садится на носик (сморщить нос). Пусть она покачается (подвигать бровями вверх-вниз). Бабочка улетела. Можно спокойно полежать, послушать шум прибоя, далекий крик чаек. Медленно в уме сосчитать до 10 и тихо подняться. <u>Ритуал прощания.</u>
<u>Занятие 2.</u> Тема: «Мы умеем сочинять, веселиться и играть»	Развитие умения чувствовать друг друга, понимания его настроения, развитие эмпатии, сплочение группы	<u>Приветствие.</u> <u>Игра «Сделаем друг другу подарок».</u> Каждый делает своему соседу справа выдуманный подарок». Что бы вы хотели подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который ему сейчас особенно нужен. Подарок описывается словами и показывается жестами. (Словарь добрых слов: поздравления, пожелания). Упражнение «Придумай смешное окончание рассказа». Начать рассказывать может психолог или кто-то из детей. Главное, чтобы окончание рассказа действительно было смешным. Однажды Белочка отправилась путешествовать по лесу, где она жила с папой, мамой и братишкой. Когда она перепрыгивала с ветки на ветку... Игра «Комплименты»: дети, сидя в кругу, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, нужно сказать добрые слова, слова поддержки. Принимающий кивает головой своему соседу. Если дети затрудняются, комплимент может сказать взрослый. Хоровод: дети, стоя в кругу, берут друг друга за руки, гладят, улыбаются.

		Ритуал прощания. Домашнее задание
<u>Занятие 3</u> Тема: «Сам снимаю фильм»	Повышение у детей чувства уверенности в себе, тренировка психомоторных функций.	Предложить детям рассказать, какие истории со смешным концом получились у них дома. <u>Игра «Сам себе режиссер».</u> Детям предлагается взять «кинокамеру» и снять про себя «фильм»: каким каждый из них себя видит? Какое у него настроение? Что он сейчас делает? Что он хотел бы изменить? Желающие могут сделать «многосерийный» фильм. <u>Упражнение «На что похоже настроение?».</u> Дети рассказывают о своем настроении, с чем его можно сравнить - с каким-либо цветом, животным, показать его в движении. <u>Упражнение «Возьми себя в руки».</u> Ребенку говорят: «Как только ты почувствовал, что забеспокоился, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти, сильно прижми их к груди - это поза выдержанного человека. Ты умеешь контролировать свои чувства, свое настроение. <u>Этюд «Ёжики смеются».</u> Психолог читает стихотворение К. И. Чуковского «Ёжики смеются»: Дети, используя выразительные средства, изображают походку ежей, их позы, наклон головы, прищуренные глаза, трясущийся от смеха живот, улыбку и т. д. <u>Ритуал прощания.</u>
<u>Занятие 4</u> Тема: «Лесные гномы» (с участием ассистента).	Создание психологического комфорта, обучение приемам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.	<u>Приветствие.</u> Ассистент: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. Рассаживайтесь поудобнее и послушайте, что я вам расскажу. Предзакатное утро на поляне большого зеленого леса. Молочный туман стелется над травой и стекает блестящими каплями росы по нежным веточкам кустарников и деревьев. Самая сладкая утренняя пора. Все замерло в преддверии нового дня. Отдыхают и лесные гномы: им снятся волшебные сны. 1 упражнение: разгрузка позвоночника. Первый солнечный луч коснулся лиц гномов, а им неохота вставать. Вот и стали они от лучика отворачиваться. 2 упражнение: повороты головы лежа. Позвал солнечный луч на помощь ветер. «Сейчас я их разбужу» - сказал лесной ветер. 3 упражнение: перекаты влево- вправо. Проснулись лесные гномы, посмотрели вокруг и увидели, что солнышко уже встало и улыбается им. Гномики потянулись к солнышку. 4 упражнение: потягивание. Обхватили они колени руками, покачались немного и встали. Смотрят гномы: все лесные жители идут к ручейку умываться. Идут лесные мышата, волчата, лисята, жучки, паучки. Ползут улитки рогатые, сороконожки. Идут к

		ручью старички - лесовички. Все хотят умыться прозрачной и искристой водой из лесного ручья. 5 упражнение: позы улиток, жучков, волчат, лесовичков. Пошли и наши гномы к лесному ручейку: * высоко поднимая колени; * широким шагом; * задом-наперед; * с разным положением рук. Ходьба. Тут их встретила Лесная фея: «Что-то медленно вы идете, а давайте бегом к ручейку, не отставайте друг от друга, бегите, как ниточка с иголочкой. Бег. А вот и ручей. Идут гномы к ручью. Ходьба. Сели гномы у ручья и давай в воде плескаться! И ладошками по воде, и кулачками вот веселье, так веселье Лесная Фея: Вы умываться пришли или играть? Нас пальчики не слушаются - они еще не проснулись. Фея: Давайте их разбудим! Пальчиковая гимнастика. Умылись гномы, отряхнули капельки воды друг с друга, улынулись и пошли на свою поляну. Ходьба. Ой, что за шум? Это медведь! Давайте снимем башмачки, чтобы они не стучали и потихоньку пройдем мимо медвежьей берлоги. Ходьба на носках. Вот и знакомая полянка. Давайте присядем. Закончилась прогулка-путешествие, а вместе с ней наша игра. Давайте снимем свои колпачки, вот мы и дома. А мне пора, до свидания, ребята. Психолог: Я рада вас видеть, ребята! В какие интересные игры вы сегодня играли. Дети делятся впечатлениями. Да, в жизни бывают разные ситуации не только у нас, взрослых, но и у вас, ребята, когда вы сердитесь, тревожитесь, можете испугаться, плачете, злитесь, обижаетесь. Есть целая наука, которая помогает справиться со своими чувствами, эмоциями. Она называется саморегуляция, то есть помощь самому себе. Вот сейчас мы поучимся оказывать такую помощь самому себе. Вы это сможете, у вас обязательно это получится. <u>Упражнения «Эхо», «Черепашки»</u> (см. занятие 1, раздел IV). Психолог: В жизни бывают такие ситуации, когда вы почувствуете, что начали беспокоиться, обидчика хочется ударить, что-то бросить. Вам поможет упражнение «Возьми себя в руки» (см. занятие 3 раздел 4) Когда к вам подкрадывается страх, неуверенность, можно выполнить упражнение «Ты - лев». <u>Упражнение «Ты - лев»:</u> закрыть глаза, представить льва - царя зверей: сильного, могучего, уверенного в себе, спо-
--	--	---

		койного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя: у него твое имя, твои глаза, руки, ноги, тело. Лев - это ты. Иногда, ребята, нам надо принять какое-то решение, стать выдержанным, спокойным. В этом случае вам поможет упражнение «Просыпайся, третий глаз» <u>Упражнение «Просыпайся, третий глаз»:</u> вытяните указательный палец, напрягите его, и положите на лоб между бровей, над носом. Здесь ваш третий глаз - глаз мудрости. Помассируйте эту точку, приговаривая про себя: «Просыпайся третий глаз» (6-10 раз). Бывают ситуации, когда вы волнуетесь, беспокоитесь. Здесь вам поможет упражнение «Дыши и думай красиво». <u>Упражнение «Дыши и думай красиво»:</u> закройте глаза, глубоко вдохните, мысленно скажите: Я - лев, выдохните, вдохните. Скажите: Я - птица, выдохните, вдохните. Скажите: Я - камень, выдохните, вдохните. Скажите: Я - цветок, выдохните, вдохните. Скажите: Я - спокоен, выдохните Вы действительно успокоитесь. Психолог: Итак, ребята, вы уже знаете, что бывают разные эмоции, «злые» и «добрые», отрицательные и положительные. Дети называют. <u>Упражнения «Волшебные шкатулки»</u> (см. занятие 2, раздел II), <u>«Рисуем настроения»</u> (рисование пальцами). Дети делятся впечатлениями. Психолог: мы сегодня с вами учились выполнять разные упражнения. Для чего это нужно? Ответы детей. Да, верно. А чтобы вам легче вспоминалось, я вам дарю эти «картинки—вспоминалки». Если вдруг попадете в какую-то ситуацию, выберите картинку — и она вам поможет вспомнить нужное упражнение. <u>Ритуал прощания:</u> «Волшебный клубочек».
--	--	--

Данная программа может в течение учебного года дополняться, видоизменяться.