

Принято  
На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №22»  
Протокол №\_\_1\_\_2023года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №22»  
\_\_\_\_\_  
Щербакова А.С.  
Приказ №\_36-ОД от 28.08.2023 год.

**Рабочая программа платной дополнительной  
образовательной деятельности**

**«АРТ-ТЕРАПИЯ»**

**ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

*Литовской Марины Суреновны  
МБДОУ «Детский сад №22» с.Надежда  
на 2023-2024 учебный год*

## ПРОГРАММА ПО АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

**Арттерапия** – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг.

**Арттерапия** не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – **задача арттерапии.**

### **Занятия Арт-терапией способствуют:**

- Развитию креативности личности
- Формированием образного мышления
- Развитие мелкой моторики
- Стимулирует творчество и осознание чувств
- Помогает членам группы лучше взаимодействовать друг с другом
- Формирование представлений о себе;
- Осознание и выражение своих чувств

### **Занятия в количестве 30 часов включают в себя:**

1. Изотерапия — воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;
2. Музыкалотерапия — воздействие через восприятие музыки;
3. Сказкотерапия — воздействие посредством сказки, притчи.
4. Игровая терапия - воздействие с использованием игры.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО АРТТЕРАПИИ.

### Занятие 1

#### **Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе. Знакомство с изобразительной техникой марания.**

**Цель:** Знакомство участников группы между собой и с тренером, создание благоприятной атмосферы в группе. Знакомство с методами арттерапии.

### Занятие 2

#### **«Осенняя фантазия». Работа с сухими листьями.**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.

### Занятие 3

#### **«Свободный рисунок в круге». Групповое рисование ватными палочками**

**Цель:** благодаря «раскачивания» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшение зависимости от стереотипов, повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.

### Занятие 4

#### **«Музыка-настроение». Музыкаотерапия.**

**Цель:** способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого самовыражения.

### Занятие 5

#### **«Несуществующий зверек». Взаимодействие с бумагой.**

**Цель:** развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.

### Занятие 6

#### **Тренинг эффективного межличностного взаимодействия.**

**Цель:** установление доверительных отношений, снижение уровня тревоги у детей, запуск процесса самораскрытия.

### Занятие 7

#### **Чтение сказки «Найда». Сказкотерапия**

**Цель:** на вербальном и эмоциональном уровне показать ребенку что такое хорошо, что такое плохо, примерить на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, развивать умение высказывать свое мнение по проблеме.

Занятие 8

**Я и мои эмоции. Часть 1.**

**Цель:** обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.

Занятие 9

**Я и мои эмоции. Обида. Злость. Часть 2.**

**Цель:** обучение ребенка выражать собственные эмоции, различать положительные и отрицательные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции, выплеск негативных эмоций, коррекция детских обид.

Занятие 10

**Групповой коллаж. «Мой мир»**

**Цель:** раскрытие потенциальных возможностей детей, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие.

Занятие 11

**Продолжение создания группового коллажа. «Мой мир»**

**Цель:** раскрытие потенциальных возможностей детей, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие.

Занятие 12

**Музыкотерапия. «Мир животных»**

**Цели:** творческое самовыражение, развитие невербального общения, возможность выхода энергии, накопившейся за время занятия, развитие активности, общей моторики, релаксация, переход от активных действий к успокоению.

Занятие 13

**Лепка из теста. «Несуществующее животное»**

**Цель:** развитие творческого восприятия, мелкой моторики, развитие памяти, эмоциональная разгрузка.

Занятие 14

**«Тренируем свои эмоции». Игротерапия.**

**Цель:** развитие саморегуляции, умения контролировать свои эмоции, снятие напряжения.

Занятие 15

**Тренинг эффективного межличностного взаимодействия.**

**Цель занятия** - развитие адекватного восприятия других людей, снятие внутренних запретов на свои эмоциональные проявления

Занятие 16

**«Прощание со страхами». Рисование карандашами.**

**Цель:** коррекция страхов, агрессии, снятие напряжения, развитие творческого воображения, гармонизация эмоционального состояния.

Занятие 17

**«Я и моя семья». Изотерапевтическая игра.**

**Цель:** выявить своеобразие эмоционального благополучия ребенка в семье, зафиксировать позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, чувства безопасности.

Занятие 18

**«Я и другие». Тренинг межличностного взаимодействия.**

**Цель:** создание положительного эмоционального состояния, дружественной атмосферы, формирование социального доверия, сплоченности, принадлежности к группе.

Занятие 19

**«Всегда ли мы поступаем правильно?» Социально - психологический тренинг.**

**Цель:** формировать осознание последствий реакции в конфликтных или напряженных ситуациях, формировать чувство эмпатии, дружественного отношения друг к другу.

Занятие 20

**«Исследуем себя». Эмоционально личностное развитие.**

**Цель:** развивать самоощущение, принятие себя таким, какой ты есть, развивать ощущение внутренней сосредоточенности.

Занятие 21

**Работа в команде. Тренинг командообразования.**

**Цель:** налаживание межличностного взаимодействия, развитие умения высказываться и слушать своего собеседника.

Занятие 22

**Музыкотерапия. «Зимняя сказка»**

**Цель:** творческое самовыражение, формирование чувства своего эмоционального состояния, формирование чувства защищенности, покоя.

Занятие 23

**«Путешествие на облаке»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие в ребенке ощущения свободы; развитие воображения, умения расслабляться.

Занятие 24

**Погружение в сказку. Сказкотерапия.**

**Цель:** развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

Занятие 25

**Сказочная импровизация. Сказкотерапия.**

**Цель:** побуждать к выразительной передаче в мимике и движениях эмоциональных состояний, развивать умение произвольно напрягать и расслаблять мышцы для снятия телесных барьеров.

Занятие 26

**«Игра ниток». Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток.**

**Цель:** развитие творческого мышления, терпения, аккуратности.

Занятие 27

**«Хорошие и плохие сказочные герои»**

**Цель:** понимание понятия «хорошо» и «плохо», выход негативных эмоций, преодоление страхов методами сказкотерапии.

Занятие 28

**«Путаница». Занятие с использованием упражнений изотерапии и игротерапии.**

**Цель:** Формированием образного мышления, осознание и выражение своих чувств, развитие воображения.

Занятие 29

**Тренинг невербального общения.**

**Цель:** Сформировать понятие невербального общения, научиться общению при помощи мимики и жестов.

Занятие 30

**Заключительное занятие. «Дарим радость». Подведение итогов. Работа с тестом. Лепка.**

**Цель:** подведение итогов выполненной работы, формирование у детей умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими;

## Программа занятий по арт-терапии:

### Занятие 1

#### Знакомство с правилами группы. Установление межличностных контактов в группе. Знакомство с изобразительной техникой мариания.

**Цель:** Знакомство участников группы между собой и с тренером, создание благоприятной атмосферы в группе. Знакомство с методами арттерапии.

**Материалы:** бумага разного формата; краски, губки, кисточки, клубок ниток, одноразовые тарелочки;

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок»

Дети сидят на стульях по кругу. Тренер передает клубок ниток ребенку. ребенок при этом называет ласковое, вежливое слово, пожелание, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

#### 2. Упражнения для первичного знакомства «Снежный ком».

Все играющие усаживаются в круг. Ведущий объясняет условия игры: он называет свое имя, следующий игрок называет имя предыдущего игрока, а затем свое, следующий игрок называет имена двух предыдущих игроков и свое, и т.д.

#### 3. «Мое настроение» техника мариания.

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках школьников, выполненных в абстрактной манере. Определение «мариание» выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен.

Беседа на тему «Какое мое настроение сегодня?». От чего может меняться настроение?

Затем дети на листах бумаги с помощью кисточек, губок, пальцев изображают свое настроение. Затем идет обсуждение. Какие эмоции и чувства вызывает рисунок?

#### 4. Ритуал прощания «Солнечные лучики»

Все стоят в кругу, протягивают руки вперед в центр круга. Все должны почувствовать себя теплым солнечным лучиком и взяться за руки.

### Занятие 2

#### «Осенняя фантазия». Работа с сухими листьями.

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие смекалки, воображения, стимулирование положительных эмоций.

**Материалы:** клубок, сухие листья, клей, ножницы, карандаши,



фломастеры, тарелочки.

**1. Ритуал начала занятия «Клубок»**

**2. Беседа на тему:** Что такое осень? Какая она осень? Что происходит осенью? Какие листья вы знаете?

**3. Просмотр картинок с осенними пейзажами.**

**4. «Брызги осени»**

Каждый участник придумывает то, что хотел бы изобразить на листе бумаги. Затем, на лист бумаги простым карандашом наносится рисунок. Клеем, который выдавливается из тюбика, обводится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Клею дают высохнуть. Работы обсуждаются.

**5. «Я- листочек»**

Все ребята встают в круг.

«Закройте глазки. Я считаю: раз-два-три. Вот вы и листочки. Кто желтый листочек, кто красный, кто зеленый. Живут наши листочки на могучем дереве. Вот такое могучее дерево(Все тянут руки вверх). Листочкам хорошо. Солнышко их прогревает. Но вдруг подул сильный ветер.От сильного ветра листочки один за другим стали падать на землю. Падают листочки неслышно, плавно. Легли на землю и отдыхают. Солнышко прогревает. Пришли жучки паучки пощекотали листики, прилетели птички потоптали наши листики. Подул теплый ветерок и поднял наши листики.....полетели листики...далеко...далеко..там тепло...и светит солнышко...Я считаю раз-два-три. И мы вернулись обратно в класс.

**6. Ритуал прощания «Круг друзей»**

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

**Занятие 3**

**«Свободный рисунок в круге». Групповое рисование ватными палочками.**

**Цель:** благодаря «раскачивания» двигательных и функциональных стереотипов создать почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшение зависимости от стереотипов, повышение настроения, развитие воображения, налаживание коммуникации, объединение.

**Материалы:** клубок, альбом, краски, ватные палочки.

**1. Ритуал начала занятия «Клубок»**

**2. «Свободный рисунок в круге».**

Ребята удобно рассаживаются за столами, делая круг, перед каждым альбом, краски и ватные палочки. Каждый начинает рисовать на свободную тему. Через определенное кол-во времени рисунок передается по кругу, каждый следующий привносит что-то свое в рисунок. После того как рисунки возвращаются к хозяевам происходит обсуждение. Что получилось? Нравится ли это обладателю. Хотелось бы что-нибудь дорисовать?

### 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук “Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

### 4. Ритуал прощания «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

## Занятие 4

### «Музыка-настроение». Музыкаотерапия.

**Цель:** способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого самовыражения.

**Материалы:** краски, альбомы, музыка.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок настроения»

Дети говорят о том какое у каждого сегодня настроение, перечисляя поочередно, передавая клубок по кругу.

#### 2. «Музыка-настроение»

Упражнение с использованием музыкальных композиций. Дети прослушивают 4 музыкальных композиции совершенно разных по направлению и стилю. После каждой композиции дети пытаются передать на бумагу то впечатление, эмоции от прослушанной музыки. Так 4 раза. После чего идет обсуждение всех работ. «какие эмоции вызвала музыка, какая композиция больше подходит ребенку?»

#### 3. «Массажная гимнастика»

Встаньте друг за другом в круг. Положите руки на плечи впереди стоящего . А теперь слушаем и повторяем за мной массажные движения:

- «Царь, царица по саду гуляют»

-«Царь уехал за границу, а царица в Ленинград»

«царь посеял пшеницу, а царица виноград»

- «Винограда- много-много, а пшеницы – ни шиша!»

- «Царь заплакал, а царица – ха-ха-ха»

#### 4. Ритуал прощания «Солнечные лучики»

### Занятие 5

#### «Несуществующий зверек». Взаимодействие с бумагой.

**Цель:** развитие творческого воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного общения.

**Материалы:** цветная бумага, фольга, бусины, скотч, ножницы, клей, фломастеры.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок»

2. **«Несуществующий зверек».** Используя бумагу, создайте объёмную композицию. Тема композиции : «Не существующий зверек». Можно пользоваться ножницами, клеем, скотчем и пр.

Сначала дети передают по кругу лист бумаги, фольгу, участники делают с ним всё, что захочется (мять, рвать, вырезать.); затем из получившегося материала нужно создать композицию. Можно вырезать фигурки из бумаги(гафрированный, цветной и пр.), пакеты, коробки, обёртки от конфет, использовать клей, скотч.

#### 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон».

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

#### 4. Ритуал прощания «Круг друзей»

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрыгать, попрощаться.

### Занятие 6

#### Тренинг эффективного межличностного взаимодействия.

**Цель:** установление доверительных отношений, снижение уровня тревоги у детей, запуск процесса самораскрытия.

#### 1. «Будни и выходные»

Два дня недели назначают выходным. А все остальные буднями. Ведущий начинает перечислять все дни в беспорядке. Задача игроков хлопнуть в ладоши лишь тогда, когда ведущий называет выходные.

## 2. «Дотронуться до ...»

Игра способствует: созданию благоприятной атмосферы.

Игровая площадка: помещение, обеспечивающее свободное движение всех участников. Если игра проходит на улице, то необходимо очертить границы игрового поля.

Описание игры.

Участники хаотично двигаются по комнате. Затем ведущий просит всех дотронуться до предмета, детали какого-либо предмета, определенного цвета в одежде и украшениях участников. Фраза, произносимая ведущим, звучит так: «Дотронуться до ... (пуговицы; белого цвета; правой коленки; левого уха и т.п.).

Участникам, после слов ведущего необходимо найти названный предмет (деталь предмета) не на себе, а на другом игроке.

После того, как все участники выполнили задание, они вновь продолжают движение по комнате.

## 3. Упражнение «Зоопарк».

Каждый из участников выбирает животное, птицу, рыбу и т. д. Затем в течение 2-3 минут все должны побыть этим существом, переняв что манеру движения, повадки, звуки и т. д. Но о своем выборе нельзя говорить вслух, нужно постараться изобразить это существо...

Затем группа обменивается впечатлениями, угадывая, кто же какое существо изобразил.

## 4. упражнение: «Ручки»

Раздаются ручки. Ученики делятся по парам. Удерживая ручки только указательными пальцами, должны одновременно сесть и встать, не уронив ручки. Затем упражнение выполняется в тройках, затем всем классом.

## 5. упражнение: «Путаница»

Все берутся за руки. Затем дается команда запутаться неотпускная рук. Затем договариваясь распутаться, не отпуская рук.

## 6. Ритуал прощания «Круг друзей»

## Занятие 7

### Чтение сказки «Найда». Сказкотерапия

**Цель:** на вербальном и эмоциональном уровне показать ребенку что такое хорошо, что такое плохо, примерить на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, развивать умение высказывать свое мнение по проблеме.

**Материалы:** альбом, карандаши.

#### 1. Чтение сказки «Найда»

#### «НАИДА»

Ты, милоч, глянь-ка на себя в зеркало... Видишь, уголки рта книзу опустились и на лбу морщинки. Не по годам это. И глаза вон припухли. Зачем вчера скандалила-то? Матери сердце рвала? На все, что у подружек есть, никаких денег не хватит... А

ты не завидуй! Зависть, ведь она душу ест, как ржа железо. Не успеешь оглянуться, как станет жизнь сплошной погоней за добычею. А добыча, милок, она ведь тоже разною бывает. Иной за знаниями да счастьем тянется, а иной за тряпки жилы рвет.

Ты присядь-ка. Поведаю я тебе одну быль, а ежели покажется она тебе сказкой — что ж, может, и так...

Жили в одной деревне два брата, погодками были. Захар только на годочек старше Маркуши. Выросли в одном доме, ладно да дружно меж собою жили. А как подросли — женились, своими домами обзавелись, вот соседями и оказались. Маркуша нашел себе невесту в родной деревне. Маша в большой семье выросла, все умела по хозяйству и характером оказалась мягка да уступчива. Да и сам Маркуша небожно востер, спокойный да услужливый. Детки у них, конечно, семья. Мария за мужем как за каменной стеной: и от непогоды, и от невзгоды есть где укрыться.

А старший Захар — мужик строгий, хотя и справедливый. Женился он на Анисье. Та тоже в деревне выросла, многое могла-умела, да уж больно завистливой была, вечно всеми недовольная. Кабы живы были родители, может, и подсказали бы сыночкам, как невесту выбирать, а то братья — сами себе хозяева. Понравилась девка, ну и посватали. А предки наши не зря говаривали: «Выбирай коня по зубам, а невесту — по родителям!»

С Марией-то Маркуша не ошибся, не прогадал. У той в родной избе братьев да сестер мал мала меньше, только не бедствовали родители. Работали, старались, сами со всеми управлялись, да и ребягня помогала, как могла. Отец в их доме хозяином был, уважали его дети, слушались. А мать — женщина покладистая да рукодельная. Оттого и Мария хорошей хозяйкою стала.

А родной дом Анисьи — иной! В том доме — мать хозяйка. Отца, что жена, что дети, и за человека не считали, рта раскрыть не позволяли. Бывало, если что не по-материному, криком баба заходилась. Ну мужик и молчал. А чтоб душу себе не рвать, уходил из дома от греха подальше.

Махнет, бывало, рукою: «Делай, как знаешь!» И вон из избы. Вот Анисья спервоначалу и в своем дому так же. Но Захар — не отец. Бабе командовать в избе не дозволил. Вот и озлобилась Анисья. Да еще как мать-то напоет: мол, ты в семье уж и не хозяйка. Совсем терпенья нет.

Правда сказать, по чужим-то дворам Анисья не хаживала: муж не позволял. А вот к Марии нет-нет да и наведается. А вернется — все ей в своем доме не так делается. То у Марии занавески новые, то куры чаще несутся, то дети бережливее: одежду вон сколь носят. А свои незнамо, как рвут! Послушает Захар ее, послушает, в сердцах и плюнет — да вон из дома! Не поймет он: у Марии детей полон двор, едят не очень сладко, а щеки, смотри, румяные, сама всегда улыбается. С чего это? А у Анисьи и детей-то — сын да дочка, и на столе чего только нет, а сохнет-вянет баба. Неужто от зависти?

Мария да Маркуша не могли, конечно, своих-то ребят так потчевать. Каждый кусок на счету. А вот, гляди ты, в дом приبلудную собаку приняли. Нашла ребягня собаку ничейную. Ох, и худа была! Вот и просят у родителей в дом принять, на улицу собаку не гнать. Ну те и оставили. Найдой ту псину назвали, потому как найденышем была. Анисья злилась: самим есть нечего — собаку завели! Добро, что ли, охранять хозяйское, которого нету?

Найда со временем выросла, любимицей сделалась. Дети, бывало, сами кусочек не съедят — ей несут. Ну и Найда, конечно, хлеб свой честно отработывала. Мимо их двора, бывало, идешь — тишина, а попробуй, калитку-то отвори! Тут как тут Найда. Всех в деревне знала: кого молча пропускала, перед кем хвостиком виляла, а кого и лаем поливала. Всяк свое сполна получал. И только Анисью собака совсем не выносила. Та — в избу, а Найда — в конуру, та на крыльцо — собака под ворота бегом. Только Анисья все равно собаку ненавидела. Не могла ей простить коз своих. Однажды, слышь, зашли Анисьины козы в Марьин огород и давай там хозяйничать! Сколь помяли-поломали! Так ведь дома у соседей никого не было — кто бы догадаться мог, чьи козы здесь покомандовали? Так эта Найда подняла лай. Мало того, козы назад в свой двор кинулись, так собака их не выпустила. Так и прознали, чьи козы оскандалились.

Ну как такую обиду собаке простить? Вот и решила Анисья Найду известить. А как? Травки какой-то сварила да в миску собаке потихоньку и вылила. Потом ту посудину за огородами закопала, чтоб никто случайно не отравился. Утром выходит ребяшня, а Найда уж мертвая возле конурки лежит. Вот слез-то было! А отчего умерла — никто не прознал. Закопали Найду за огородами, первое время даже веночки ни на могилку из одуванчиков плели да носили.

И вот с этого самого дня и началось у Анисьи ноладное. Непонятное началось. Стала баба, как стемнеет, везде эту Найду встречать: во дворе, у бани, в сенях. Стоит да смотрит на бабу. Не лает, не кусает, а просто глазами глядит. И так Анисье от взгляда того муторно, так на душе гадко, хоть во двор вовсе не выходи.

Мужу сказала — тот на смех поднял. Дети Найду ни разу не видали, а у Анисьи она все под ногами пугается. А дальше — больше. Стала Анисья примечать: где Найда покажется — там жди беды! Увидала собаку в курятнике — наутро две наседки пали. Отчего только? Встретила Найду у порога — дня через два ступенька под ногами сама подломилась, чуть баба не разбилась. Появилась собака на сеновале, брошенные кем-то грабли так Анисью по лбу тюкнули, что искры из глаз! Потом с неделю платок до самых бровей повязывала, шишку прикрыть старалась. А Захар все свое. Смеется: опять, мол, Найда виновата?

А тут как-то ночью уж все услышали. Как залает вдруг собака во дворе! Да так лает — спасу нет! Надрывается, словно хозяев на помощь зовет. Тут уж не только Анисья на крыльцо выскочила. Ребяшня Марьиная столпилась на своем крыльце, крича: «Найда! Найда!» Глядят, а никакой собаки во дворе и нет. Откуда ей взяться, собаке-то? Анисья уж совсем напугалась: знает, что неспроста это, ну и спустилась с крылечка. А из колодца вроде стоны да крики. Подбежала к колодцу, вниз-то глянула, а там сынок ее меньшей висит, за ведро уцепился, чуть вовсе не утопился. Видать, среди ночи вышел во двор да в колодец и свалился. Закричала баба. Захар выскочил да Маркуша с Марией помогли. Достали мальчонку.

Тут и стали все про Найду говорить: вспомнили, кто шум то поднял. Выходит, Найда мальчонку от верной гибели спасла. Заплакала Анисья да и создалась, как собачонку уморила. А та, видишь, вновь ей сына подарила. Захар, конечно, на жену рассердился, за жестокосердие отругал. А Мария Анисью успокаивает, слезы утирает, словами уговаривает.

С того дня, с той самой ночи стала Анисья все больше к жизни Марьиной присматриваться. Что понравится, не злится, не завидует, а себе перенимает. Меньше на близких ворчать да кричать стала. И Захар теперь чаще с близкими в

избе оставался: где с детишками поиграет, где с женою поговорит. Скоро уж и совсем в доме ладно сделалось.

Вот и суди: собака, а человека изменить смогла! Найда, она и для Анисьи найдой стала. Вроде, как себя баба нашла, зависть-злобу в душе извела. Когда через полгода сын да дочка маленького щенка притащили, мать не ругалась и не гнала. Даже сама той собачонке имя дала. Догадываешься какое?

#### ПРАВСТВЕННЫЙ УРОК:

Зависть и злоба не приносят счастья в дом. Не плюй в колодезь, пригодится воды напиться.

#### 2. Обсуждение. ВОСПИТАНИЕ ДОБРЫХ ЧУВСТВ:

- Какое доброе дело сделала Мария?
- Какое злое дело совершила Анисья? Почему ты так думаешь?
- Хотели бы вы быть похожими на Марию? Почему?
- Что такое зависть?
- Почему можно сказать, что Найда и после смерти делала людям добро?
- Что поняла Анисья в конце сказки и почему приняла щенка в свой дом?

#### 3. Рисунок «Найды»

Детям предлагается нарисовать Собаку из сказки. Затем каждый рассказывает про свою «найду». Какая она? Добрая ли? Помогает людям? Любит ли играть? и т.д.

### Занятие 8

#### Я и мои эмоции. Часть 1.

**Цель:** обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.

**Материалы:** клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши.

1. **Беседа на тему:** «Эмоции. Какие бывают эмоции. Кто может вызвать эмоции?»

2. **Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»**

Дети сидят на стульях по кругу. Тренер передает клубок ниток ребенку. ребенок при этом называет эмоцию, которую знает, передавая клубок следующему участнику. Так клубок раскручивается пока не пройдет через всех участников.

3. **«Рисование собственной эмоции»**

Детям на листах бумаги предлагается изобразить собственную эмоцию. После окончания работы каждый участник рассказывает про свои эмоции, называя их.

4. **«Угадай-ка»**

Участникам готовятся карточки с названиями эмоций. Выбирается желающий. С помощью мимики и жестов участник должен изобразить эту эмоцию.

Остальные ребята отгадывают. После проходит обсуждение что было тяжело, что легко.

#### 5. Ритуал прощания «Ладонь»

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.

### Занятие 9

#### Я и мои эмоции. Обида. Злость. Часть 2.

**Цель:** обучение ребенка выражать собственные эмоции, различать положительные и отрицательные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции, выплеск негативных эмоций, коррекция детских обид.

**Материалы:** клубок, карточки с названиями эмоций, альбомы, краски, карандаши, кисти, губки.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок эмоций»

Дети вспоминают, какие эмоции обсуждали на прошлом занятии, перечисляют их поочередно, передавая клубок по кругу.

2. **Беседа на тему:** «Положительные и отрицательные эмоции». Дети вспоминают какие знают «+» и «-» эмоции.

#### 3. Рисование «Обида. Злость»

С помощью кисточек, губок, ребята на своих листах изображают обиду и злость. Затем рисунки демонстрируются окружающим. После чего ребенок должен порвать, память свою злость и обиду и выбросить в мусор.

#### 4. «Прощание с обидой и злостью»

Все ребята сидят в кругу. Мысленно берут в ладони свою злость и обиду, и начинают хлопать, стучать по полу ладонями, тем самым избавляясь от негативных эмоций.

#### 5. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

### Занятие 10

#### Групповой коллаж. «Мой мир»

**Цель:** раскрытие потенциальных возможностей детей, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие..



**Материалы:** ватманы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, журналы, фото.

**1. Ритуал начала занятия «Клубок».**

Дети передают друг другу клубок и рассказывают о том, какой он идеальный мир, кто в нем живет, какие деревья растут, какие в нем здания, сколько жителей и т.д.

**2. Просмотр картинок с изображением коллажей.**

**3. Создание группового коллажа «Мой мир»**

Дети делятся на группы. В группах обсуждаются «миры». Каждая группа создает свой идеальный мир. Каким бы его хотели видеть. В процессе можно использовать фото, вырезки из газет и журналов, рисунки. Затем каждая команда придумывает название своего мира. Затем идет обсуждение работ каждой команды. Ребята все участвуют в обсуждении своего мира.

**5. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон».**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**Занятие 11**

**Продолжение создания группового коллажа. «Мой мир»**

**Цель:** раскрытие потенциальных возможностей детей, эффективным методом взаимодействия в группе, развитие положительных эмоциональных переживаний, творческое саморазвитие.

**Материалы:** ватманы, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, журналы, фото.

**1. Ритуал начала занятия "Комплименты"**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать соседу несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент говорит: "спасибо, мне очень приятно!" Затем он произносит комплимент соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то "вкусное", "сладкое", "цветочное".

**2. Продолжение создания группового коллажа «Мой мир»**

Все ребята участвуют в обсуждении своего мира. Теперь участники группы должны показать, где в этом мире находятся они сами, чем они занимаются, что любят, что не нравится. После того как все готовы, начинается обсуждение.

**3. Рассказ «Я и мой мир»**

На основе полученных коллажей дети составляют рассказ, историю о получившихся мирах. Рассказ о местных жителях, о их жизни и т.д.

После сочинения рассказа дети рассказывают свой рассказ.

#### **4. Ритуал окончания занятия "Мой круг"**

Дети встают в круг, берутся за руки, закрывают глаза. «Представьте, что вы все жители своей нарисованной страны, с помощью рук поздоровайтесь друг с другом, передайте друг другу чувство радости, потанцуйте друг с другом, поблагодарите друг друга, попрощайтесь.

### **Занятие 12**

#### **Музыкотерапия. «Мир животных»**

**Цели:** творческое самовыражение, развитие невербального общения, возможность выхода энергии, накопившейся за время занятия, развитие активности, общей моторики, релаксация, переход от активных действий к успокоению.

**Материалы:** фото с изображением львов, карточки с изображением животных, музыкальные композиции.

#### **1. Ритуал начала занятия "Доброе животное"**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: " Мы-одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! " Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. "А теперь послушаем вместе! "

Вдох-все делают шаг вперед, выдох-шаг назад. "Так не только дышит животное, также ровно бьется его большое доброе сердце. Стук-шаг вперед, стук-шаг назад и т. д. "

**2. Беседа на тему:** «Дикие и домашние животные», выяснение о том, каких диких и домашних животных знают дети. Беседа о льве. Показ картинок с изображением львов (спящий лев, лев с детенышами, лев в гневе).

#### **3. «Лев охотится, лев отдыхает»**

Ролевая гимнастика

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты)

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».

#### **4. «Найди пару»**

Все сидя в круге. Каждому участнику раздается карточка с изображением животного, ребята запоминают животное на своей карточке. Карточки выполнены в двойном экземпляре, поэтому каждого животного получается по паре. Желающий должен выйти из круга и с помощью мимики и жестов показать животное, выпавшее ему. Второй участник должен догадаться, что это именно то, что выпало ему, и

выйти из круга так же показывая свое животное. Таким образом, все участники находят себе пару.

#### **5. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»**

### **Занятие 13**

#### **Лепка из теста. «Несуществующее животное»**

**Цель:** развитие творческого восприятия, мелкой моторики, развитие памяти, эмоциональная разгрузка.

**Материалы:** тесто

#### **1. Разминка «Повтори за мной»**

Дети стоят возле стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполненные движения: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

**2. Беседа на тему:** «мое любимое животное, домашнее животное». Дети рассказывают о своих домашних животных или о животных, которые больше всего любят.

#### **3. Лепка «Несуществующее животное»**

Детям предлагается придумать и слепить несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). После выполнения работы детям предлагается назвать его несуществующим именем, рассказать про него, что он любит, не любит, чем питается, с кем общается, где живет. Все работы остаются, чтобы подсохнуть до следующего занятия.

#### **4. «Солнечный зайчик»**

Дети ложатся удобно. Закрывают глаза. Солнечный зайчик заглянул к вам в глаза. Закройте их. Там где он прикоснется там станет тепло. Почувствовали? Он побежал дальше по лицу; нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на щеках, теперь он на животе, на руках, на ногах. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь он забрался и за шиворот, погладьте его и там. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, а вы подружитесь с ним.

- как вы себя чувствуете?

- какие ощущения у тебя остались?

### **Занятие 14**

#### **«Тренируем свои эмоции». Игротерапия.**

**Цель:** развитие саморегуляции, умения контролировать свои эмоции, снятие напряжения.

#### **1. Разминка "Тренируем эмоции".**

Попросите ребенка нахмуриться как:  
осенняя тучка;

рассерженный человек;

злой человек.

Попросите ребенка улыбнуться, как:

кот на солнце;

само солнце;

как Буратино;

как хитрая лиса;

как довольный ребенок.

Попросите ребенка показать как злится:

ребенок, у которого отняли конфету;

два барана на мосту;

человек, которого ударили.

Попросите ребенка показать как испугался:

ребенок, потерявшийся в лесу;

заяц, увидевший волка;

котенок, на которого лает собака.

Попросите ребенка показать, как устал:

папа после работы;

человек, поднявший тяжелый груз;

муравей, притащивший большую муху.

Попросите ребенка показать, как выглядит:

турист, снявший тяжелый рюкзак;

ребенок, который много потрудился, но помог маме;

уставший воин после победы.

## 2. «Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .

## 3. Релаксационное упражнение «Путешествие на облаке»

Детям предлагается сесть поудобнее и закрыть глаза, два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть...

«Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо.

Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо.

Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный».

## **Занятие 15**

### **Тренинг эффективного межличностного взаимодействия.**

**Цель занятия** - развитие адекватного восприятия других людей, снятие внутренних запретов на свои эмоциональные проявления

**Материалы:** карточки с именами участников.

#### **1. Разминка. «Затейник»**

Играющие сидят или стоят в кругу. Выбирается водящий, он выходит. В его отсутствие выбирается «затейник». Все хлопают в ладоши – водящий возвращается. Он становится в центре круга. Его задача – отыскать «затейника». Все хлопают в ладоши, пока «затейник», уловив момент, не покажет новое движение. Все начинают его повторять. Потом опять «затейник» меняет движение. Водящий не стоит на месте, а поворачивается. Следить за сменой движений нужно незаметно, иначе водящему будет легко найти «затейника». Когда водящий определяет «затейника», тот становится водящим и игра повторяется.

#### **2. "Хрюкните те, кто..."**

Участники сидят на стульях по кругу, один из них водящий произносит фразу: "Хрюкните те, кто..." (продолжение фразы может быть любым, например: "...умеет ездить на велосипеде"), следующий водящий произносит следующую фразу, подходящую по смыслу.

Примерный перечень фраз:

1. Мякните те, кто любит слушать музыку
2. Прокукарекайте те, кто хоть раз в жизни не слушался маму
3. Пожмите соседу справа руку те, кто хоть раз в жизни дрался
4. Потанцуйте те, кто умеет свистеть и т.д.

#### **3. "Кто это?"**

Ведущий заготавливает полоски бумаги с именами участников, которые помещаются в шапку, и пускает ее по кругу. Каждый по очереди вытаскивает листок с именем и, не называя его, описывает данного человека, черты его характера, манеру поведения, личностные особенности и т.д. При этом необходимо избегать описания внешних данных (рост, вес, цвет волос, глаз), а так же оценочных суждений. Остальные участники должны угадать, кто это.

#### **4. «Дождик»**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. По команде ведущего изображают руками летний дождик, ливень, град, шторм. Заканчивается упражнение изображением приятных погодных условий.

#### **5. Ритуал прощания «Круг друзей»**

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

## **Занятие 16**

### **«Прощание со страхами». Рисование карандашами.**

**Цель:** коррекция страхов, агрессии, снятие напряжения, развитие творческого воображения, гармонизация эмоционального состояния.

**Материалы:** клубок, альбомы, карандаши, мелки, нитки.

**1. Ритуал начала занятия «Клубок»**

**2. Беседа на тему «Страхи».** Дети рассуждают на тему страхов.

Каждый рассказывает о том, чего он боится или боялся.

- чего мы боимся?

- какой он страх?

**3. «Мой страх»**

Детям предлагается нарисовать свой страх (на что он похож). После предлагается разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.

**4. «Мелки – наперегонки»**

Ребенок в разном темпе (медлен – быстро) делает мелками(карандашами) штрихи на листе бумаги до тех пор пока не остановится сам.

**5. Упражнение «нитки»**

Детям с помощью ниток предлагается на альбомном листе выложить свой страх. Затем предлагается из уже получившегося страха выложить что то совсем не страшное. Например, цветок, бабочку. Таким образом, страх, выложенный нитками, является бестелесным, нестрашным, легкозаменяемым. Его можно превратить во что то смешное, быстро сматываемое.

**6. Физминутки для рук и пальцев**

1. Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладонку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

**6. Ритуал прощания «Солнечные лучики»**

## **Занятие 17**

### **«Я и моя семья». Изотерапевтическая игра.**

**Цель:** выявить своеобразие эмоционального благополучия ребенка в семье, зафиксировать позитивное отношение к родителям, осознание родственных чувств, чувства безопасности.

**Материалы:** фломастеры, карандаши, альбомы, клей, цветная бумага, ножницы.

**1. Ритуал начала занятия «Клубок»**

Детей просят рассказать о своей семье, с кем живете, кто с вами играет, кто чаще хвалит, кто ругает, кто вас любит. Каждый участник рассказывает о своей семье и передает клубок следующему участнику.

## 2. «Я и моя семья» Изотерапевтическая игра.

Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.) . Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

## 3. Цветок добрых слов.

Каждый из участников получает заранее подготовленные, вырезанные из цветной бумаги цветные лепестки. «Это лепестки цветка добрых слов. Попробуйте сказать хорошие, теплые слова своим родителям, я их напишу на этих листках. Затем мы соединим лепестки и получится цветок, который мы приклеим в ваши альбомчики. Ваши мамы и папы прочтут эти слова и им будет очень приятно.

## 4. Ритуал прощания «Круг друзей»

### Занятие 18

#### «Я и другие». Тренинг межличностного взаимодействия.

**Цель:** создание положительного эмоционального состояния, дружественной атмосферы, формирование социального доверия, сплоченности, принадлежности к группе.

**Материалы:** фломастеры, альбомы, музыка.

### 1. Приветствие «Мое имя»

Каждый по кругу передает мяч говоря свое имя, может рассказать о том, кто его так назвал, нравится ли ему свое имя.

### 2. «Прошепчи имя»

Когда звучит музыка дети спокойно передвигаются по комнате, при этом подходят к другим участникам и шепчат на ухо свое имя. Когда музыка заканчивается все останавливаются. Далее снова звучит музыка, только теперь вам нужно будет шептать не свои имена, а имя того, к кому подходите.

- Далее идет обсуждение:
- Запомнили вы как кого зовут?
- Чье имя было труднее всего запомнить?
- Чье имя нравится больше всего?
- Все ли назвали твое имя?

- Все ли имена ты вспомнил?

### 3. «Двое с одним мелком»

Детям нужно разбиться на пары и сесть за стол рядом с партнёром. «Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны одной рукой вместе держаться за карандаш и рисовать одну картину, передавая. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Далее идет обсуждение:

- Что ты нарисовал, работая в паре?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
- Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

### 4. Разминка для мышц рук.

1. Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладонку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

### 5. Ритуал прощания «Круг друзей»

## Занятие 19

### **Всегда ли мы поступаем правильно?» Социально - психологический тренинг.**

**Цель:** формировать осознание последствий реакции в конфликтных или напряженных ситуациях, формировать чувство эмпатии, дружественного отношения друг к другу.

**Материалы:** краски, альбомы, музыка.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок »

#### 2. «Кто всех глупее». Проблемная ситуация

Незнайка рассказывает детям случай, происшедший с ним давно, но который его до сих пор беспокоит. Возвращаясь как- то домой, он нечаянно споткнулся о камень. Ему стало очень больно. В это время к нему подбежал котенок, и Незнайка пнул его ногой. Теперь он об этом очень сожалеет, ему стыдно и неприятно.

Чтобы помочь Незнайке, взрослый предлагает послушать рассказ В. Осеевой «Кто



всех глупее»:

«Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська.

Вот однажды вышли они все во двор и уселись на скамейку — мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська.

Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. От нечего делать взял да и дернул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать Ване сдачи, да видит — мальчик большой, сильный. И ударила девочку ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Таня — хозяйка, трогать ее нельзя. И цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои перышки; хотела цыпленка Боську своим клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает ее Барбос:

- Что же ты, утка Устинья, Боську не бьешь? Он слабее тебя.
- Я не такая глупая, как ты, — отвечает Барбосу утка.
- Есть глупее меня, — говорит пес и на Таню показывает.

Услыхала Таня.

И глупее меня есть, — говорит и на Ваню смотрит.

Оглянулся Ваня — сзади никого.

"Неужели я самый глупый из всех?" — подумал Ваня».

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- А как вы считаете, ребята, кто самый глупый в рассказе В. Осеевой «Кто всех глупее»?
- Что чувствовала Таня, когда Ваня дернул ее за косичку?
- Что хотела сделать Таня, рассердившись?
- Почему она ударила ногой собаку?

### **3. Беседа на тему «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?»**

Далее детям предлагается рассказать о случаях, похожих на те, о которых они только что узнали. Взрослый выслушивает ответы детей, обобщает и задает вопросы:

- Как вы думаете, правильно ли мы поступаем, когда, рассердившись или разозлившись, вымещаем свой гнев на тех, кто слабее: безобидных животных, людях?
- Как чувствует себя обиженный человек (животное)?
- Что чувствует человек, когда кого-либо незаслуженно обидел?

### **4. Рисование «Обиды»**

С помощью красок детям предлагается изобразить состояние человека, незаслуженно обидевшего кого-либо. По окончании рисования дети обсуждают

цветовую гамму, которую они использовали в своих рисунках.

Взрослый знакомит детей с рядом советов, которые могут пригодиться в тех случаях, когда нам бывает трудно и мы не можем честно и открыто сказать о своих чувствах.

#### *Советы*

- Если ты чувствуешь, что совершил что-то нехорошее и не можешь сразу честно об этом сказать, то вырази свои чувства в своем дневнике, в котором ты можешь записывать самые сокровенные мысли (срабатывает эффект исповеди, когда, раскаиваясь, человек получает физическое и эмоциональное облегчение и воссоздает полную картину того, что произошло, многое для себя проясняя).

- Умей признать свою вину или ошибку и постарайся ее исправить: извинись за совершенное необдуманное действие, утешь обиженного.

- Если ты разгневан, то лучше ударь по подушке или боксерской груше, и ты почувствуешь облегчение.

- Чтобы почувствовать себя лучше, нужно заняться своим любимым делом (хобби).

### **5. Ритуал прощания «Круг друзей**

#### **Занятие 20**

#### **«Исследуем себя». Эмоционально личностное развитие.**

**Цель:** развивать самоощущение, принятие себя таким, какой ты есть, развивать ощущение внутренней сосредоточенности.

**Материалы:** фломастеры, альбомы.

#### **1. «Слушание»**

Детям предлагается послушать окружающий мир. Для этого все ложатся на спину, закрывают глаза: «дышим медленно и спокойно, вдох и длинный выдох. Слушайте, что происходит вокруг вас, прислушайтесь к звукам, запомните их...откройте глаза и расскажите кто, что слышал. А теперь еще раз закройте глаза и послушайте что происходит у вас внутри: что вы слышите, что ощущаете?» Идет обсуждение ощущений и звуков.

#### **2. «Рисуем человека»**

Детей просят в центре листа нарисовать человека. Ведущий рисует на доске образец. Будем исследовать себя, сядьте на стул, закройте глаза, почувствуйте где у вас самое горячее место. Определили? Тогда возьмите красный карандаш и отметьте на рисунке красной точкой это место. Теперь снова закройте глаза и почувствуйте, где у вас самое холодное место. Отметьте синим карандашом на рисунке это место. Затем ищем самое приятное место(желтый цвет), самое неприятное(черный). Находим самые легкие места(обводят голубым)и самые тяжелые места(штриховка, закрашивание)

У людей разные части тела чувствуют себя неодинаково. У некоторых теплые руки и холодные ноги.

Обсуждение:

- трудно ли было выполнять задание?

- что было трудно, что легко?
- мешало ли что то?
- понравилось ли исследовать себя?
- было ли приятно или нет?

### **3. Ритуал прощания «Круг друзей»**

#### **Занятие 21**

#### **Работа в команде. Тренинг командообразования.**

**Цель:** налаживание межличностного взаимодействия, развитие умения высказываться и слушать своего собеседника.

**Материалы:** фломастеры, альбомы, мозаика из цветной бумаги,заготовка «рукавички из бумаги».

#### **1. «Интервью в парах».**

Группа делится по парам. В течение нескольких минут один человек рассказывает другому о себе, о своих увлечениях(дает интервью). Затем после команды стоп второй человек из пары рассказывает, что запомнил из интервью о своем собеседнике. После участники меняются ролями.

#### **2. «Мозаика»**

Дети делятся на пары. Каждой паре раздаются элементы мозаики. Каждая пара должна собрать картину из мозаики. Пара должна заранее договориться о том, какую картину они будут делать и как они будут ее делать. После проходит обсуждение каждой работы:

- какая картина получилась?
- легко ли удалось договориться какую композицию делать?
- испытыва ли трудности при выполнении задания?
- как вы их преодолевали?
- Что понравилось?
- Что получилось лучше всего?
- хочет ли кто-нибудь из вас что –то изменить?

#### **3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук “Лимон”.**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –  
Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов.  
Я лимон бросаю, руку расслабляю.  
Выполнить это же упражнение левой рукой.

#### 4. «Рукавички»

Каждому ребенку раздаются по одной вырезанной из бумаги рукавички. Затем ребенка просят найти себе пару. Каждой паре раздается три фломастера, с помощью которых необходимо одинаково раскрасить свои рукавички. Нужно постараться прийти к общему мнению. Договориться о том, как лучше раскрасить свои работы.

Затем происходит обсуждение:

- тяжело ли было договориться?
- как решили эту проблему?
- похожи ли получились рукавички?

#### 5. Ритуал прощания «Круг друзей»

##### **Занятие 22**

##### **Музыкотерапия. «Зимняя сказка»**

**Цель:** творческое самовыражение, формирование чувства своего эмоционального состояния, формирование чувства защищенности, покоя.

**Материалы:** альбомы, краски, музыкальные композиции, ножницы, салфетки.

##### **1. "Комплименты"**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать соседу несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент говорит: "спасибо, мне очень приятно!" Затем он произносит комплимент соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то "вкусное", "сладкое", "цветочное".

##### **2. «Зимняя сказка»**

. Музыкальное моделирование

Дети закрывают глаза, под играющую композицию слушают текст, представляют мысленно происходящее в рассказе, после чего пытаются изобразить все эмоции на бумаге.

1.рис. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий!» звучит (Шуман «Дед Мороз»)

2.рис. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря.» (Дебюсси «Танец снежинок»)

3.рис.Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

### 3. упражнение «Снежинка».

Детям раздаются снежинки (либо дети сами вырезают снежинки из бумаги), вырезанные из бумаги, в центре которых схематично изображены эмоции. Предлагается каждому рассмотреть свою снежинку и рассказать, что она чувствует.

### 3. Игровое релаксационное упражнение. «Снежная буря»

Представьте зимний красивый лес. вы все красивые зимние снежинки в этом прекрасном лесу.. Все разные. Одинаковых снежинок в нашем лесу нет. Вы тихо падаете на снег, не слышно.....плавно....медленно.....Но вдруг поднялся сильный ветер(ребята встают), и подхватил снежинки.(все быстро начинают передвигаться), закружила метель, всех закружило в зимнем танце....снежинки кружатся...кружатся...кружатся....и тихо опускаются на снег....метель заканчивается(все тихо ложатся на пол)....ветер утихает...погода успокаевается...выглянуло солнышко...почувствуйте как оно пригревает ваше личико...ваш...животик...ручки...все ваше тело наполняется теплом...светом...Послушайте как поют птицы в зимнем лесу..Послушайте как дует теплый ветер. Вам спокойно и тепло. Спокойно и тепло. Теперь все возвращаюся в класс.открывают глазки.

## Занятие 23

### «Путешествие на облаке»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие в ребенке ощущения свободы; развитие воображения, умения расслабляться.

**Материалы:** краски, альбомы, фото облаков.

1. Ритуал начала занятия «Клубок »
2. «Живые облака»

Детям предлагается вспомнить, видели ли они, наблюдали когда - ни будь интересные необычные облака? В какое время года это было, и что это были за интересные фигуры? Каждый высказывается и делится впечатлением. Затем детям предлагается посмотреть интересные фото облаков и попытаться увидеть в них фигуры.

### 3. Упражнение . Техника «Кляксы»

Ребенку дают лист бумаги, краски, кисточку и предлагают «поклеить» любимыми цветами. При этом поощряется «свобода творчества». После того, как лист будет изрисован, предлагается сложить его пополам. Затем лист с обеих сторон поочередно разглаживают, а после начинают интенсивно отстукивать ладошками обеих рук поочередно. Ведущий подбадривает действия ребенка: «Молодец! Барабаним по листочку! Еще хорошенько отстучим!». Когда ребенок достаточно выплеснется, ему предлагается «поколдовать», чтобы на листике получился волшебный рисунок. Для этого ребенок подымает над листиком зажатые в кулачки

руки, делает вдох, а затем резко опускает их над листком со звуком «Пш-ш-ш» (выдох). Так 3-4 раза с обеих сторон листа.

Далее ребенку предлагается осторожно раскрыть листок и посмотреть, какой «волшебный» рисунок получился. Взрослый восторгается сказочным рисунком, спрашивая у ребенка, что он видит, на что или на кого похожи получившиеся картинки.

#### 4. "Плаваем на облаках" релаксационное упражнение.

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начитаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки лёгкие, всё ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако...

Ты чувствуешь себя очень хорошо, лежа на своем облаке. Ты расслаблен и спокоен. Облако даёт тебе хорошую энергию, ты чувствуешь себя здоровым, сильным, счастливым. Сейчас ты можешь справиться с любой задачей. Эти хорошие чувства переполняют тебя, пока ты паришь в чистом голубом небе на своем облаке. Эти чувства останутся с тобой на весь день (пауза).

В любом момент, как только ты захочешь вернуться на землю, скажи об этом своему облаку, и оно медленно и плавно поплывет вниз, все ближе к земле. И когда ты благополучно окажешься снова на земле, облако отправится к себе домой, на небо. Посмотри, как оно медленно уплывает ввысь, оно славно улыбается тебе. Улыбнись и ты ему (пауза). Это – твое особенное облако, и каждый раз, когда тебе захочется снова поплавать в небе, когда тебе понадобится расслабиться и отдохнуть, ты можешь снова позвать его. Твое облако будет радо тебя снова встретить.

### Занятие 24

#### Погружение в сказку. Сказкотерапия.

**Цель:** развитие самопознания через психологическую сказку, развитие творческого восприятия.

**Материалы:** иллюстрации сказок.

#### 1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок»

Дети по кругу передают клубок, называя любимую сказку.

2. Демонстрирование иллюстраций из известных сказок. Дети вспоминают из какой они сказки.

#### 3. «Любимый сказочный герой»

Звучит тихая, спокойная музыка. Ведущий: «Давайте на несколько минут погрузимся в удивительный мир сказки. Каждый из вас знает огромное количество сказок. А теперь, каждый должен назвать персонажа из известной нам всем сказки.

Затем слово передается следующему участнику и так, по кругу». Дети поочередно рассказывают про своего любимого героя.

#### **4. «Образ сказочного героя»**

**Процедура:** «Сядьте поудобней. Займите такую позу, в которой вам будет комфортно и не потребуются ее менять в течение нескольких минут. Глаза можно закрыть, но это не обязательно. Образы, которые будут появляться перед вами, можно увидеть и с открытыми глазами. Итак, приготовились... Сейчас вы окажетесь в волшебной Сказочной Стране. Эта страна населена самыми разнообразными жителями. Герои всех сказок, какие только есть на свете, живут в этой волшебной Стране. Здесь вы можете встретиться с любым из сказочных персонажей...Сейчас перед вашим мысленным взором появится какой-то сказочный персонаж...Не пытайтесь вызвать его сознательно... Пусть придет тот, кто нужен именно в данный момент...Может быть, перед вами промелькнет череда сказочных героев. Но тот, кто будет нужен, наверняка окажется самым настырным и останется с вами даже тогда, когда остальные персонажи исчезнут...(Пауза.) Теперь повнимательней рассмотрите того героя, который оказался перед вами. Обратите внимание на все детали его внешнего облика. Он движется или неподвижен? Что он делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? В какой обстановке? Есть ли кто-то еще рядом с ним? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка? А теперь мысленно прощайтесь с этим героем. Давайте вернемся сюда, в нашу комнату. Тот, кто закрывал глаза, откройте их. Не торопитесь, не делайте лишних движений. Поворачивайте головой. Можно потянуться, расправить плечи, подвигать руками и ногами...Прошу вас поделиться тем, что вы увидели во время этого упражнения».

Участники группы рассказывают о том, какие сказочные герои появились перед ними в процессе свободного фантазирования. Довольно часто случается, что сказочный персонаж оказывается совершенно неожиданным: хотел увидеть одно, а вдруг невесть откуда появился, скажем, Вини-Пух, бредущий в тумане, или грустный Карабас-Барабас. Уже этот этап вызывает у участников сильные впечатления и порождает вопросы о значении возникшего образа. Ведущему следует воздержаться от комментариев и лишь внимательно выслушать каждого. Необходимо уточнить, какие чувства вызвал у участников их сказочный герой. Обычно это лишь приятные чувства, либо недоумение, хотя порой фиксируется тревога, волнение или равнодушие.

#### **5. «Сочинение сказок»**

Дети делятся на команды из 3х , 2х, человек. Каждая команда придумывает сказку с участием своих персонажей и зарисовывает сюжет сказки. На сочинение сказок в командах надо выделить не менее 15 минут. По окончании отведенного времени каждая команда представляет свою сказку и иллюстрацию другим.

- Что вам было особенно трудно выполнять в течение нашей игры?
- Что далось легко?
  
- Какие чувства вы испытывали по отношению к герою, появившемуся вначале?
  
- Что значит для вас этот герой?
  
- Удовлетворены ли вы сказкой, которую создали в своей команде?

## Занятие 25

### Сказочная импровизация. Сказкотерапия.

**Цель:** побуждать к выразительной передаче в мимике и движениях эмоциональных состояний, развивать умение произвольно напрягать и расслаблять мышцы для снятия телесных барьеров.

#### **1. Упражнение на ритмизацию «Природные явления»\***

Дети кладут руки на стол и вместе с учителем ритмизируют капли дождя: легкие и медленные движения пальцев — маленький **дождик**, затем сильный дождик — постукивают сильнее, громкое и энергичное постукивание — грохочет гром.

#### **2. Упражнение на произвольное напряжение и расслабление мышц .**

Сначала детям зачитывается текст сказки «Кот Васька»

**Текст сказки:**

Живал-бывал кот Васька **(1)**. Захотелось Ваське кушать: «Мяу, мяу, хочу рыбки. Мяу, мяу, хочу молока» **(2)**. Пошел Васька на речку рыбу ловить **(3)**.

Пришел на речку, забросил удочку **(4)**. Замутилась речка, •Шипела **(5)**. Тянет-потянет Васька удочку да и выдернет рыбу **(6)**. Не хвост, а хвостище; не глаза, а глазища; не рыба, а рыбища **(7)**. Замурлыкал Васька: «Мур-мур!» **(8)**

Пробегала лисичка-сестричка: «Котик-котик, дай рыбку. ^ **Дай** деткам, дай маленьким» **(9)**. Отдал Васька рыбу **(10)**. Сидит дальше, ловит рыбу **(11)**.

Пуще прежнего замутилась речка, зашипела **(12)**. Васька тянет-потянет удочку да и выдернет рыбу **(13)**. Не рыба, а рыбища, не хвост, а хвостище; не глаза, а глазища **(14)**. Замурлыкал Васька: «Мур-мур!» **(15)**

Проходила корова: «Котик-котик, дай рыбку. Дай деткам, ми маленьким» **(16)**. Отдал Васька рыбу **(17)**.

Вернулся домой **(18)**- Сидит, слезы льет **(19)**.

Прибежала лисичка-сестричка и давай кота угощать: • Возьми, котик, грибочки, возьми ягодки. Спасибо за рыбу. Спасибо за большую» **(20)**.

Пришла корова и давай кота угощать: «Возьми, котик, молоко,**1**, возьми сметанки. Спасибо за рыбу, спасибо за большую» **(21)**.

Стал Васька жить не тужить, с лисичкой и коровой дружить **(22)**.

^ *О. Шорохова*

Затем ведущий *читает предложения 1, 2.* « Когда Васька хотел кушать, он был не веселый, а...»



Дети - Грустный.

Ведущий: « Если Васька грустил, то какой у него был голос?

Дети. Жалобный, громкий, грустный, протяжный.

Ведущий. Попробуйте промяукать жалобно, громко, грустно, протяжно, как

Васька: «Мяу-мяу, хочу рыбки! Мяу-мяу, хочу молока!»

Дети выполняют задание педагога.

(*Читает предложения 3—7.*) Как вы думаете, какую рыбу поймал Васька: большую или маленькую?

Дети. Большую.

Ведущий. Как вы догадались? Дети отвечают.

(*Читает предложение 8.*) Как вы думаете, кот удивился, когда увидел такую большую рыбу?

У него глаза были закрыты или широко **открыты** от удивления?

Дети. Глаза широко раскрыты.

Ведущий. Покажите Ваську, когда он вытащил рыбу.

Дети изображают кота: глаза широко раскрыты, брови подняты вверх, широко открыт рот.

Ведущий (*читает предложения 9— 17*). Как вы думаете, лисичка с коровой очень хотели, чтобы Васька отдал им рыбу? Дети. Да, очень хотели.

Ведущий. Значит, они не просто просили, а... Дети. Просили ласково, нежно уговаривали. Воспитатель. У кого нежнее и тоньше голос: у маленькой лисички или у большой коровы? Дети. У лисички.

Ведущий. Правильно, у лисички-сестрички. Значит, она просила Ваську не громко, а...

Дети. Тихо, тонким голосом, нежно.

Воспитатель. Попробуйте попросить Ваську, как лисичка и корова.

Ведущий благодарит детей за такую хорошую импровизацию.

### **3. Импровизация сказки «Кот Васька»**

Ведущий распределяет роли: Кот Васька, речка, лисичка, корова.

Медленно зачитывается текст сказки, дети должны импровизировать движения и показывать сказку. Для импровизации дети выбирают по желанию.

## **Занятие 26**

**« Игра ниток». Знакомство с техникой монотипии с использованием ниток.**

**Цель:** развитие творческого мышления, терпения, аккуратности.

**Материалы:** бумага, нитки, краски, кисти.

1. Ритуал начала занятия «Клубок»
2. «Ниточная фантазия»

Ведущий: «Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Если нитку (длиной сантиметров 30–40) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки! Далее, получившееся отпечатки можно дорисовать, привести образ к единому целому». Дети выполняют задание с последующим обсуждением.

### 3. Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук «Лимон».

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

4. Ритуал прощания «Солнечные лучики»

## Занятие 27

### «Хорошие и плохие сказочные герои»

**Цель:** понимание понятия «хорошо» и «плохо», выход негативных эмоций, преодоление страхов методами сказкотерапии.

**Материалы:** картинки со сказочными героями.

1. Ритуал начала занятия «Клубок сказок»

Дети по кругу передают друг другу клубок, называя сказочного героя.

2. «Хорошие и плохие сказочные герои»

Детям предлагается вспомнить какие герои называются хорошими, а какие плохими. Дети вспоминают, какие в сказках существуют хорошие и плохие герои, перечислят их. Почему герои «плохие»?

3. Демонстрация картинок со сказочными героями. Дети узнают «хороших» и «плохих» героев.

4. «Рисование плохих героев»

Детям предлагается с помощью цветных карандашей вспомнить самого страшного, плохого сказочного героя, которого они бы боялись больше всего, после чего просят зарисовать его. После того как рисунок готов, дети обсуждают работы.

- кого нарисовал,
- как его зовут.

- из какой он сказки?

Затем предлагается подрисовать, что либо к рисунку страшного героя, чтобы он стал смешным, и не таким страшным. Что-то можно заштриховать, закрасить и т.д. Идет обсуждение рисунков:

- боишься ли ты сейчас своего монстра?

- на кого сейчас похож сказочный герой?

- хотелось бы, что то добавить?

#### **4. Упражнение для релаксации «безопасное место»**

Сядьте поудобнее на стул, или лягте, расслабьтесь. Дышите медленно и глубоко. Закройте глаза. Пофантазируйте, представьте место, в котором вы чувствуете себя в безопасности и вам приятно там находится. Только вы имеете доступ к этому месту. Мысленно перенеситесь туда. Почувствуйте воздух, который там движется, запахи, насладитесь красотой. Выразите улыбкой свою радость по отношению к этому месту.

Украсьте своё сказочное место. Сделайте его безопасным. Представьте пещеру или дом и окружающую природу, желаемую погоду. Оставайтесь в этом месте столько, сколько пожелаете, если вам приятно здесь находиться. Если вы почувствовали что отдохнули, дайте себе знак «проснуться». Не торопитесь, пробуждайтесь медленно и с определённым ритмом возвращайтесь в реальный мир.

### **Занятие 28**

#### **«Путаница». Занятие с использованием упражнений изотерапии и игротерапии.**

**Цель:** Формированием образного мышления, осознание и выражение своих чувств, развитие воображения.

##### **1. Ритуал начала занятия "Комплименты"**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать соседу несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент говорит: "спасибо, мне очень приятно!" Затем он произносит комплимент соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то "вкусное", "сладкое", "цветочное".

##### **2. «Каракули»**

Свободно водят по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его. Затем ребятам предлагается обсудить рисунки.

##### **3. Разминка для мышц рук.**

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания "цветочек", "бутончик"

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладонку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

#### **4. «Путаница»**

Вся команда становится в круг и вытягивает вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, что бы все снова стояли в кругу.

#### **5. Ритуал прощания «Круг друзей»**

Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу чувство радости, нежности, поздороваться друг с другом, потанцевать, попрощаться.

### **Занятие 29**

#### **Тренинг невербального общения.**

**Цель:** Сформировать понятие невербального общения, научиться общению при помощи мимики и жестов.

#### **1. «Беседа на тему: Невербальное общение»**

Ведущий объясняет, что такое невербальное общение.

#### **2. Игра-активатор «Невербальное приветствие»**

Ребята встают по парам. По определенному сигналу они должны поприветствовать друг друга различными частями тела.

Пример: 1 хлопок- приветствие ладонками; Топ ногой - приветствие коленом.

2 хлопка - приветствие спиной;

#### **3. Игра- упражнение «Разговор через стекло».**

**Цель:** развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

Дается задание – выразить какую-либо фразу без помощи слов. Каждому предоставляется карточка с определенной фразой. Участники показывают свою фразу, другие же должны понять, о чем ученик пытается им донести. «Словами говорить и писать нельзя. Считайте, что между вами толстое стекло, через которое звуки не проходят»

Примеры фраз:

- Спортсмены не курят
- В траве сидел кузнечик

- Голубой вагон бежит, качается
- Карлосон живет на крыше
- В лесу растут ягоды и грибы.

#### 4. **Игра «Подарки».**

*Цель:* развитие умения выразить свои мысли с помощью мимики и пантомимики.

Каждый придумывает какой подарок он сделал бы рядом сидящему слева соседу. Показывает свой подарок с помощью мимики и жестов. Как только принимающий угадывает, показывает свой подарок следующему соседу слева.

#### 5. **Игра «Пойми меня».**

*Цель:* развитие умения передавать смысл и происходящее действие при помощи мимики лица и выразительных движений.

Участникам предлагается показать и угадать название фильма, теле-шоу, программы, переданное жестами.

#### 6. **Игра «Бездомный заяц».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с участниками.

Каждый игрок- заяц чертит вокруг себя круг. Расстояние между кругами 1-2 метра. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять свободный домик. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

#### 7. **Игра – активатор «Стыковка».**

Необходимо разбиться на пары и встать на расстоянии вытянутой руки лицом друг к другу. Нужно достать друг друга ладонями. Затем тоже самое, но с закрытыми глазами. Теперь нужно попытаться передать следующие эмоции, держась при этом за руки:

- Поздоровайтесь
- Порадуйтесь
- Посочувствуйте
- Попрыгайте
- Потанцуйте
- Поблагодарите партнера
- Попрощайтесь.

В конце тренинга проводится обратная связь. Учащимся предлагается обсудить, какие упражнения было выполнять сложно, какие легко. В чем, по их мнению, сложность выполнения упражнений. Чему новому научились, что нового узнали о своих одноклассниках? Что бы хотелось изменить в тренинге? Затем все благодарят друг друга за работу и прощаются.

**Заключительное занятие. «Дарим радость». Подведение итогов. Работа с тестом. Лепка.**

**Цель:** подведение итогов выполненной работы, формирование у детей умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими;

**Материалы:** цветное тесто, бусины, крупа, спички, семечки.

**1. Ритуал приветствия «Клубок»**

По кругу дети передают друг другу клубок, и каждый высказывается о том, что запомнилось и понравилось из прошедших занятий. Каждый также высказывает недочеты и то, что не понравилось.

**2. Лепка эмоции «Радость».**

Беседа на тему: какие эмоции вы испытывали на занятиях? Дети перечисляют свои эмоции. Затем детям предлагается слепить эмоцию «Радость». Работы выполняются в произвольном стиле с использованием различных материалов: крупа, бусины, семечки. После выполнения дети демонстрируют свои работы и рассказывают о своей «Радости».

Теперь ребята, возьмите свою «радость с собой» и помните всегда наши занятия.

**3. Упражнение «Подарок»**

**Описание упражнения:** Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

**4. Ритуал прощания «Ладони»**

Каждый участник мысленно кладет на одну ладонь, что нового узнал о себе о других членах группы, на другую ладонь, положительные эмоции. По команде соединяет весь сегодняшний опыт и громко хлопает в ладоши.