

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Программа игровых тренингов по формированию эмоциональной компетентности
детей дошкольного возраста с ОВЗ «Солнечный мир»

педагога-психолога МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 214»

Дячкиной Анастасии Юрьевны

Проблема формирования эмоциональной компетенции у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, особенно с интеллектуальными нарушениями, является одной из ведущих в системе образования. Дошкольники с ОВЗ демонстрируют ярко выраженные отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы. Самостоятельная регуляция эмоциональных состояний у детей с нарушением интеллекта практически не возможна, в связи с этим необходима систематическая работа по созданию условий, в которых дети будут учиться понимать, распознавать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей. Большинство разработанных методик и программ требуют адаптации к данной категории детей. В связи с этим актуальность Программы по формированию эмоциональной компетентности детей с ОВЗ «Солнечный мир», учитывающая особенности детей с нарушением интеллекта достаточно значима. Программа обеспечивает систематичность обучения, охватывает полный спектр возможных нарушений эмоциональной сферы детей с нарушением интеллекта. В программе описаны специфические особенности детей с нарушением интеллекта, их образовательные потребности, приведены основные диагностические признаки и целевые ориентиры, этапы работы. Программа составлена профессионально, соблюдена логика и требования к такому виду программ.

Программа состоит из 9 блоков («Радость», «Гнев», «Удивление», «Страх», «Грусть», «Наши эмоции», «Мы так похожи», «Давайте жить дружно», «Я учусь решать конфликты»). Программа имеет фундаментальное научное обоснование и основана на методических пособиях таких авторов, как Пазухина И. А., Хухлаева О. В., Монакова Н. И., Погудкина И. С., Крылова Т. А., Сумракова А. Г., Крюкова С. В., Слободняк Н. П., Баженова О. В., Пилипко Н. В. Программа включает в себя упражнения, игры и этюды. Задания и упражнения направлены в первую очередь на ознакомление детей с эмоциями, а так же на развитие конструктивных способов их реагирования. Кроме того, в Программе сделан большой акцент на совместной работе детей и развитие их коммуникативных навыков.

Практическая и социальная ценность Программы состоит в том, что она может быть использована педагогами-психологами дошкольных образовательных учреждений в реальных условиях деятельности в ходе решения проблемы психокоррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Рецензент:

Заведующий кафедрой
организации и методики
профессионального образования
АНПО «Кубанский ИПО»,
к.псих.н., доцент



Л.М. Чепелева

« 27 » декабря 2022 г.

*Людмила Владимировна
Секретарь Юр. В. А.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №214»**

**Программа игровых тренингов
по формированию эмоциональной компетентности детей
дошкольного возраста с ОВЗ
«Солнечный мир»**

Разработала:
педагог-психолог
Дячкина Анастасия Юрьевна

Краснодар 2022

Структура и содержание Программы игровых тренингов «Солнечный мир»

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи Программы.....	5
Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристика особенностей развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста с ОВЗ.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей с ОВЗ.....	8
Содержание работы педагога-психолога.....	8
2.2. Формы и методы работы с детьми.....	9
2.3. Перспективный план работы по развитию эмоций и навыков общения (подготовительная к школе группа).....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	24
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	24
3.2. Программно-методическое обеспечение реализации содержания Программы.....	24
3.3 Режим реализации программы.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями определяется особенностями эмоционально-волевых процессов, которые формируются неравномерно, значительно отставая от нормотипичных сверстников. Эти процессы зависят от интеллектуального статуса ребенка и его социальных компетенций.

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерно неустойчивость психических состояний, что и приводит к эмоциональной неустойчивости. Даже в возрасте 6-7 лет дошкольники с интеллектуальными нарушениями испытывают трудности при анализе ситуаций, не всегда адекватно воспринимают действия окружающих, видя во всем угрозу для самих себя. Им трудно понять окружающих людей, так как в большинстве случаев дети сконцентрированы на своих собственных состояниях, чаще всего они не понимают мотивов поступков и, как правило, не откликаются на объяснения взрослого, а продолжают настаивать на своих негативных ощущениях, игнорируя чувства других людей. В связи с этим можно утверждать, что формирование эмоциональных компетенций дошкольников с интеллектуальными нарушениями должно осуществляться так же интенсивно как формирование интеллектуальных возможностей. Именно эмоциональные компетенции определяют эффективность социального функционирования ребенка с интеллектуальными нарушениями.

Дети с интеллектуальными нарушениями нуждаются в систематической поддержке их эмоционального состояния, им требуется помощь в усвоении поведенческих стереотипов в различных ситуациях, а также активизации внутренних ресурсов, отвечающих за жизнестойкость и эмоциональную устойчивость.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа игровых тренингов «Солнечный мир» это комплексная программа, учитывающая особые образовательные потребности детей с ОВЗ, направленная на создание оптимальных условий для формирования эмоциональных компетенций старших дошкольников с интеллектуальными нарушениями на основе нейтрализации эмоциональных негативных проявлений, снятия тревожности и страхов.

Программа определяет возможные пути включения педагога-психолога в работу в условиях ФГОС дошкольного образования, помогает проектировать и осуществлять направления коррекционной работы по развитию эмоциональных компетенций дошкольников с интеллектуальными нарушениями в контексте приоритетов развития дошкольного образования.

Программа состоит из трех разделов: целевого, содержательного, организационного и определяет содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного учреждения.

Программа спроектирована с учетом требований следующих нормативных документов:

Федеральные

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цели и задачи реализации Программы

Цели Программы:

- развитие эмоциональной компетенции и формирования социально-значимых установок коммуникативного взаимодействия у дошкольников с интеллектуальными нарушениями;
- создание условий для преодоления негативизма при взаимодействии с окружающими, овладения игровыми и коммуникативными навыками;
- формирование процессов саморегуляции и способности управлять своими эмоциональными состояниями и поведением через конструктивное взаимодействие с другими людьми и принятие окружающих как партнеров.

Задачи Программы:

1. Формирование устойчивых навыков коммуникативного поведения
2. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения
3. Формирование умения распознавать и выражать эмоции в соответствии с ситуацией
4. Развитие взаимопонимания между детьми и самоуважения
5. Формирование адекватной самооценки
6. Развитие эмоционального опыта ребенка;
7. Коррекция проблемного поведения;

Принципы и подходы к формированию Программы

В основе построения программы учитываются принципы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
- уважение личности ребенка.

– реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

– принципа развивающего образования, обеспечивающего становление личности ребёнка и ориентирующего педагога на его индивидуальные особенности

– принципа единства воспитательных и образовательных задач, выступающих в качестве главных составляющих процесса развития ребёнка по научному положению Л.С. Выготского

– принципа научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям дошкольной психологии и педагогики)

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристика особенностей развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста с ОВЗ

Программа игровых тренингов «Солнечный мир» предназначена для оказания психолого-педагогической коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников с интеллектуальными нарушениями в возрасте 6-7 лет. Программа учитывает индивидуальные психоречевые особенности развития детей и обеспечивает коррекцию нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы и социальную адаптацию.

Особенности эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста с ОВЗ

Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников с интеллектуальными нарушениями обусловлено специфическими особенностями развития психики детей, позволяющие говорить о незрелости эмоциональных процессов. У детей с интеллектуальными нарушениями заметны трудности понимания эмоциональных состояний, как других людей, так и своих. Они не могут понять то, что чувствуют сами и вербально обозначить, что они испытывают какой-либо дискомфорт. Им сложно распознать чувства собственной усталости или даже боли, например головную боль. Это приводит к тому, что дети начинают демонстрировать негативные реакции в общении в виде агрессивных проявлений по отношению к партнеру по общению или предмету. Более пассивные дети, не склонные к агрессии, становятся инертными, им трудно сконцентрироваться на чем-то, что приводит к отказу от взаимодействия, выполнения задания или вызывает эмоциональные всплески – плач или крик.

Дети с интеллектуальными нарушениями быстро истощаются даже в условиях привлекательной для них игровой деятельности и теряют к ней интерес. Высокая утомляемость провоцирует разные состояния. Одни дети становятся чрезмерно возбужденные, у других детей снижается

концентрация внимания, в любом случае, у них снижается работоспособность и мобилизовать себя самостоятельно им очень трудно.

Незрелость эмоционально-волевой сферы приводит к деструктивным формам поведения, нарушает процесс взаимодействия, как с взрослыми, так и со сверстниками.

Таким образом, у детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются следующие характеристики эмоциональной сферы:

- недостаточность в эмоциональной сфере, ее незрелость, которая проявляется в ситуативности поведения; нестабильность, непостоянство эмоциональных проявлений;

- малая дифференциация эмоциональных реакций, непропорциональность реакций и неадекватность на действия окружающей среды. В итоге – частичная реализация возрастных возможностей в развитии эмоциональной коррекции поведения дошкольника с интеллектуальными нарушениями.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате реализации Программы игровых тренингов «Солнечный мир» у старших дошкольников с интеллектуальными нарушениями будут сформированы значимые эмоциональные компетенции, необходимые для социальной адаптации и успешного обучения в школе:

- обогащение эмоционального опыта;
- формирование умений понимать эмоции, распознавать их на знаково-символическом уровне, на партнерах по общению, понимать свои собственные эмоции;

- становление адекватного реагирования на разные условия окружающей среды;

- овладение навыками конструктивного взаимодействия с внешним миром; навыков коммуникативного поведения;

- коррекция проблемного поведения: снижение уровня агрессивных проявлений и тревожности, повышение работоспособности;

- обучение саморегуляции собственных негативных эмоциональных состояний, формирование стремления регулировать свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, развитие кооперативных умений и их реализация в процессе игры с соблюдением отношений партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей с ОВЗ

Содержание Программы игровых тренингов «Солнечный мир» направлено на формирование основных компетенций эмоционального состояния ребенка, обеспечивающие активизацию адаптивных механизмов психики ребенка в условиях социального функционирования. Программа учитывает особенности психического развития детей с интеллектуальными нарушениями, особенности восприятия, внимания и мыслительных процессов. Позитивная социализация, формируемая на основе актуального практического опыта, по своей сути является основным признаком проявления эмоциональной компетентности.

Содержание работы педагога-психолога

- формирование у детей интерес к эмоционально-деловому контакту со взрослым;
- формирование у ребенка представления о себе как о субъекте деятельности, о собственных эмоциональных состояниях, потребностях, желаниях, интересах;
- формирование у детей уверенность, чувство раскрепощенности и защищенности в условиях психологического комфорта, предупреждая детские страхи, преодолевая негативизм (агрессия по отношению к окружающим, генерализованная агрессия);
- обучение детей наблюдать за действиями другого ребенка и игрой нескольких сверстников;
- обучение детей эмоционально положительно реагировать на сверстника и включаться в совместные действия с ним;
- создание условий для формирования у ребенка эмоциональной восприимчивости и адекватных способов выражения эмоций;
- обучение осуществлять элементарную оценку результатов своей деятельности и деятельности сверстников;
- формирование потребность, способы и умения участвовать в коллективной деятельности сверстников;
- создание условий для формирования общения детей друг с другом, придавая ему эмоциональную выразительность и ситуативную отнесенность;
- формирование у ребенка элементарную самооценку своих поступков и действий;
- формирование у детей отношение к своим чувствам и переживаниям как к регуляторам общения и поведения;

- формирование у детей умение видеть настроение и различные эмоциональные состояния близких взрослых и детей (радость, печаль, гнев), умение выражать сочувствие (пожалеть, помочь);

2.2. Формы и методы работы с детьми

Основной формой организации организованной образовательной деятельности является подгрупповая работа.

Длительность подгрупповой ООД определяется нормами СанПиН 1.2.3685-21 и составляет 30 минут.

В процессе ООД педагог-психолог обязательно следит за самочувствием ребенка и учитывает его эмоциональное состояние, может полностью изменить составленный план в силу неприемлемости ребенком на данный момент предлагаемых заданий, несмотря на то, что ранее они вызывали у него интерес.

Реализация образовательных задач осуществляется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмах развития ребенка). В процессе построения взаимоотношений с детьми с интеллектуальными нарушениями в ходе образовательной деятельности используются такие виды деятельности как:

- *игровая*, включая различные виды игр;
- *коммуникативная* (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),
- *восприятие* художественной литературы и фольклора,
- *музыкальная* (музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах),
- *двигательная* (игровые упражнения на развитие подвижности и координации тела, рук и пальцев рук).

В образовательной деятельности с детьми с ОВЗ используются следующие методы:

1. Коммуникативные игры – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому человеку вербальную и невербальную поддержку; игры, способствующие углублению осознания сферы общения, игры, обучающие умению сотрудничать.

2. Сказкотерапия (элементы). Проживая сюжет сказки, ребенок преодолевает барьеры общения с другими детьми, находит адекватное телесное выражение эмоциям и чувствам.

3. Песочная терапия улучшает эмоциональное состояние, активно развивает мелкую моторику, учит владеть своими руками, успокаивает, тренирует внимание, воображение, в результате чего укрепляется нервная система ребенка.

4. **Театрализованная игра- этюд**— это небольшая импровизация предлагаемых обстоятельств и событийной ситуации или действия актера в предлагаемой (придуманной, сочиненной или воспроизведенной по памяти) событийной ситуации.

5. Арт-терапия подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Рисуя, ребенок получает возможность не только уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к окружающему миру, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения.

6. Релаксация. Сосредоточение на своём внутреннем мире, на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2.3. Перспективный план работы по развитию эмоций и навыков общения (подготовительная к школе группа для детей с ОВЗ)

Неделя	Тема, задачи
СЕНТЯБРЬ	
1 неделя	Выявление особенностей эмоциональной сферы
2 неделя	Выявление особенностей эмоциональной сферы
3 неделя	<p>Тема: «Давайте дружить»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Подвижная игра «Мяч» – Формировать навыки саморегуляции и самоконтроля</p> <p>3. Игра «Я хочу с тобой подружиться» – Учить понимать друг друга в процессе общей деятельности, учитывать позицию партнера по игре</p> <p>4. Терапевтическая сказка «Сказка про Енота» – Учить устанавливать контакт, формирование навыков общения, снижение тревожности.</p> <p>– Учить распознавать и выражать эмоции в соответствии с ситуацией</p> <p>5. Игра «Парашют» – Способствовать развитию взаимопонимания между детьми</p> <p>6. Релаксационное упражнение «Стряхиваем воду с пальцев» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
4 неделя	<p>Тема: «Ты мой друг и я твой друг»</p> <p>1.Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2.Игра «Я могу» – Способствовать развитию самоуважения детей</p> <p>3.Игра «Я знаю пять имён своих друзей» – Учить понимать друг друга в процессе общей деятельности, учитывать позицию партнера по игре</p> <p>4.Коммуникативная игра «Царевна Несмеяна»</p>

	<p>– Стимулировать активность детей, побуждающей их к сближению друг с другом, с окружающими взрослыми.</p> <p>5. Подвижная игра «Мяч»</p> <p>– Формировать навыки саморегуляции и самоконтроля</p> <p>6. Релаксационное упражнение «Крылья»</p> <p>– Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
5 неделя	<p>Тема: «Мои эмоции»</p> <p>1. Игра «Приветствие»</p> <p>– Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Игра «Найди отличия»</p> <p>– Учить различать индивидуальные особенности детей</p> <p>3. Подвижная игра «Мяч»</p> <p>– Формировать навыки саморегуляции и самоконтроля</p> <p>4. Этюд «Вкусные конфеты»</p> <p>– Учить распознавать и выражать эмоции в соответствии с ситуацией</p> <p>5. Упражнение «Ласковый мелок»</p> <p>– Способствовать развитию взаимопонимания между детьми</p> <p>6. Песочная терапия: игра «Узнай и покажи эмоции»</p> <p>– Учить распознавать символическое обозначение эмоций</p> <p>7. Релаксационное упражнение «Лимон»</p> <p>– Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
ОКТАБРЬ	
1 неделя	<p>Тема: «Мои эмоции»</p> <p>1. Игра «Приветствие»</p> <p>– Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Игра «Волшебный колокольчик»</p> <p>– Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения</p> <p>3. Игра «Найди отличия»</p> <p>– Учить различать индивидуальные особенности детей</p> <p>4. Коммуникативная игра «Поварята»</p> <p>– Развитие коммуникативных навыков, формирование чувства сплочённости, умения чувствовать других, сопереживать.</p> <p>5. Этюд «Прогулка»</p> <p>– Учить выражать эмоциональные состояния удовольствия и радости</p> <p>6. Песочная терапия: игра «Нарисуй эмоции»</p> <p>– Учить изображать и распознавать символическое обозначение эмоций по словесному определению</p> <p>7. Релаксационное упражнение «Кулачки»</p> <p>– Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
2 неделя	<p>Тема: «Настроение»</p> <p>1. Игра «Приветствие»</p> <p>– Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Игра «Домик»</p> <p>– Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения</p> <p>3. Игра «Найди сходства»</p> <p>– Учить находить сходства с другими детьми</p> <p>4. Коммуникативная игра «Дотронься до ...»</p> <p>– Развитие коммуникативных навыков, формирование чувства сплочённости, умения чувствовать других, сопереживать.</p>

	<p>5. Терапевтическая сказка «Сказка о Вороненке» 1. Формирование навыков общения, снижение тревожности, боязливости. 6. Этюд «Битва» – Учить выражать эмоциональные состояния радости, гордости, страха 7. Релаксационное упражнение «Шалтай — Болтай» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
3 неделя	<p>Тема: «Настроение» 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Игра «Замри — отомри» – Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения 3. Игра «Найди сходство» – Учить находить сходства с другими детьми 4. Игра «Пересядьте все, кто...» – Учить различать индивидуальные особенности детей 5. Игра «Потерялась девочка (мальчик)» – учить выделять сверстников 6. Игра «Мячики и неваляшки» – Развивать быстроту реакции, формировать произвольное внимание. 7. Релаксационное упражнение «Замедленное движение» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
4 неделя	<p>Тема: «Игрушки» 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Игра «Мыши и сова» – Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения 3. Игра «Моя любимая игрушка» – Формировать произвольное внимание 4. Игра «Пропащие игрушки» – Развивать внимание, память, воображение. 5. Коммуникативная игра «Удержи предмет» – развивать способность к согласованности действий с партнёром. 6. Песочная терапия: игра «Нарисуй эмоции» – Учить изображать и распознавать символическое обозначение эмоций по словесному определению 7. Релаксационное упражнение «Потягивание» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
НОЯБРЬ	
1 неделя	<p>Тема: «День рождения» 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Игра «Быстро — медленно» или «ветерок, ветер, ураган» – Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения 3. Этюд «Ваське стыдно» – Учить выражать эмоциональное состояние стыд. 4. Игра «Подарок на день рождение» – Воспитывать доброжелательность и внимание к сверстникам 5. Игра «Музыкальные объятия» – сплочение, установление доверительного контакта между детьми.</p>

	<p>6.Песочная терапия: игра «Подарок» – Учить изображать предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием</p> <p>7.Релаксационное упражнение «Улыбнись – рассердись» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
2 неделя	<p>Тема: «В гостях у ежика»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Игра «Дорожки» – развивать тактильные ощущения, учить детей чувствовать свое тело.</p> <p>3. Терапевтическая сказка «Сказка про ежика Витю»</p> <p>2. Формирование навыков общения, снижение тревожности, боязливости.</p> <p>4. Игра «Колючий ежик» – реализовать потребность детей в возможности проявления агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.</p> <p>5. Игра «Печаль» – учить ребенка понимать свои эмоции и правильно их выражать, преодолевать собственные внутренние барьеры.</p> <p>6. Игра«Страх чужого» – отрабатывать навыки общения с разными людьми, понимать эмоции других людей; развивать умения выражать свои эмоции, отношение к окружающим невербальным способом.</p> <p>7. Игра «Боль» – формировать навыки невербального выражения эмоций; учиться задерживать внимание на своих ощущениях.</p> <p>8.Песочная терапия: игра «Домик для ежика» – Учить изображать предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием</p> <p>9.Релаксационное упражнение «Волшебный сон» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
3 неделя	<p>Тема: «Моя семья»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Беседа «Моя семья» – Помочь каждому ребёнку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи.</p> <p>3. Упражнение «Кто кому кем приходится?» – учить понимать родственные отношения</p> <p>4. Игра «Покажи, как я люблю» – Учить детей проявлять уважение, доверие, взаимопонимание и взаимопомощь, заботливое отношение к членам семьи.</p> <p>5. Коммуникативная игра «Угадай, чей голосок?» – сплочение группы детей, развитие слухового внимания</p> <p>6.Этюд «Битва» – Учить понимать выражение гнева</p> <p>7.Песочная терапия: игра «Цветы для мамочки» – Учить изображать предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием</p> <p>8.Релаксационное упражнение «Пружинки» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>

4 неделя	<p>Тема: «Мой дом»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» <ul style="list-style-type: none"> – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Беседа «Где я живу» <ul style="list-style-type: none"> – учить понимать различия между домом и детским учреждением, формировать навыки конструктивного поведения в коллективе и в семье 3. Игра «Что в доме есть моём» <ul style="list-style-type: none"> – Обобщить знания детей предметах дома 4. Игра «Всё на своих местах» <ul style="list-style-type: none"> – учить замечать изменения в окружающей обстановке 5. Коммуникативная игра «Что изменилось?» <ul style="list-style-type: none"> – учить детей быть внимательным к партнеру, замечать изменения в его внешнем облике, тренировать наблюдательность. 6. Этюд «Два сердитых мальчика» <ul style="list-style-type: none"> – Учить понимать выражение гнева 7. Песочная терапия: игра «Дом в котором я живу» <ul style="list-style-type: none"> – Учить изображать предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием 8. Релаксационное упражнение «Штанга» <ul style="list-style-type: none"> – Учить снятию психоэмоционального напряжения
ДЕКАБРЬ	
1 неделя	<p>Тема: «Наша группа»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» <ul style="list-style-type: none"> – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Коммуникативная игра «Дотронься до ...» <ul style="list-style-type: none"> – Развитие коммуникативных навыков, формирование чувства сплочённости, умения чувствовать других, сопереживать. 3. Игра «Прятки» <ul style="list-style-type: none"> – Формировать умение ориентироваться в пространстве комнаты 4. Беседа «Правила поведения в группе» <ul style="list-style-type: none"> – формировать навыки конструктивного поведения 5. Игра «Минутка шалости» <ul style="list-style-type: none"> – Развивать навыки культурного общения 6. Игра «Угадай по описанию» <ul style="list-style-type: none"> – Развивать произвольность, внимание к сверстникам и их облику 7. Этюд «Таня-плакса» <ul style="list-style-type: none"> – Тренировка произвольного переключения противоположных эмоций 8. Песочная терапия: игра «Веселое солнышко для друга» <ul style="list-style-type: none"> – Учить изображать предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием 9. Релаксационное упражнение «Шишки» <ul style="list-style-type: none"> – Учить снятию психоэмоционального напряжения
2 неделя	<p>Тема: «Дружба в детском саду»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» <ul style="list-style-type: none"> – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Беседа «Что такое дружба» <ul style="list-style-type: none"> – Формировать понятие «дружба» 3. Коммуникативная игра «Угадай, чей голосок?» <ul style="list-style-type: none"> – Развитие коммуникативных навыков, внимание к сверстникам

	<p>4. Игра «Я хочу с тобой подружиться» – Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе</p> <p>5. Игра «Помоги другу или самая дружная пара» – Формировать отношения доверия</p> <p>6. Коммуникативная игра «С кем я подружился» – Развивать у детей умение сотрудничать</p> <p>7.Этюд «Удивление» – Учить понимать выражение удивления</p> <p>8.Песочная терапия: игра «Подарок для друга» – Учить изображать предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием</p> <p>9.Релаксационное упражнение «Лягушки» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
3 неделя	<p>Тема «Мои друзья»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Беседа «Мой друг» – Формировать понятие «дружба», «друг»</p> <p>3. Игра «Я знаю пять имён свои друзей» – Содействовать улучшению общения со сверстниками, учить выделять сверстников из группы детей по именам</p> <p>4. Игра «С кем я подружился» – Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе</p> <p>5. Коммуникативная игра «Кто лучше разбудит» – Формировать взаимопонимание</p> <p>6.Этюд «Раздумье» – Учить понимать выражение сосредоточенности</p> <p>7.Песочная терапия: игра «Солнышко для всех» – Учить изображать и дополнять предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием</p> <p>8.Релаксационное упражнение «Спящий котёнок» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
4 неделя	<p>Тема «Ссоримся и миримся»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Беседа «Что такое ссора?» – Способствовать осознанию того, что ссоры и конфликты возникают в результате столкновения противоречивых интересов, мнений, чувств и неумения их разрешать</p> <p>3. Игра «Как помириться?» – Учить анализировать причины ссор и конфликтов</p> <p>4. Игра «Пусть встанет тот, на кого я смотрю» – Формирование произвольного внимания, концентрации на взгляде партнера по общению</p> <p>5. Игра «Дорожка примирения» – Обучить способам примирения</p> <p>6. Игра «Ласковые слова» – Способствовать развитию взаимопонимания между детьми.</p> <p>7.Этюд «Новая кукла» – Учить понимать и выражать состояние радости</p>

	<p>8. Песочная терапия: игра «Солнышко и тучка» – Учить изображать и дополнять предметы на песке, сопровождать позитивным эмоциональным комментарием</p> <p>9. Релаксационное упражнение « Шарик» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
5 неделя	<p>Тема «Наше настроение»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Нежное прикосновение» – Развитие коммуникативных навыков, внимание к сверстникам</p> <p>3. Чтение сказки «Человечки-чувства» – Проверить знания детей о различных эмоциональных состояниях</p> <p>4. Игра «Чувства спрятались» – учить соотносить символическое изображение эмоций с выражением лица</p> <p>5. Игра «Море волнуется» – развивать произвольность внимания, самоконтроль своих действий</p> <p>6. Игра «Подари комплимент» – учить вербализировать свое доброжелательное отношение к сверстникам</p> <p>7. Упражнение по арт-терапии «На что похоже настроение» – учить отражать эмоции в символическом виде</p> <p>8. Релаксационное упражнение «Кораблик» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
ЯНВАРЬ	
1 неделя	<p>Тема «Грусть»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Игра «Нежное прикосновение» – Развитие коммуникативных навыков, внимание к сверстникам</p> <p>3. Беседа «Поговорим о грусти» – Расширять представление об эмоции «Грусть»</p> <p>4. Упражнение «Изобрази грусть» – Учить понимать свои чувства и чувства других людей</p> <p>5. Упражнение «Мне грустно...» – Учить передавать эмоциональное состояние, используя мимику</p> <p>6. Игра «Подари комплимент» – учить вербализировать свое доброжелательное отношение к сверстникам</p> <p>7. Коммуникативная игра «Грустный кустик» – Учить проявлять сочувствие, выражать сожаление словами</p> <p>8. Упражнение по арт-терапии «Грустный рисунок» – Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства</p> <p>9. Релаксационное упражнение «Тишина» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
2 неделя	<p>Тема « Радость »</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Игра «Нежное прикосновение» – Развитие коммуникативных навыков, внимание к сверстникам</p> <p>3. Беседа «Поговорим о радости»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – Расширять представление об эмоции «Радость» 4. Упражнение «Я радуюсь...» – Учить понимать свои чувства и чувства других людей; 5. Игра «Снежки» – Учить передавать эмоциональное состояние в игровой ситуации 6. Упражнение по арт-терапии «Коллаж: наши радости» – Учить находить в своём опыте радостные переживания и делиться с окружающими 7. Релаксационное упражнение «Спортсмены» – Учить снятию психоэмоционального напряжения
3 неделя	<p>Тема «Страх»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Игра «Нежное прикосновение» – Развитие коммуникативных навыков, внимание к сверстникам 3. Беседа «Поговорим о страхе» – Расширять представление об эмоции «Страх» 4. Упражнение «Изобрази страх» – Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. 5. Упражнение «Закончи предложение» – Учить понимать свои чувства и чувства других людей; 6. Упражнение по арт-терапии «Конкурс художников» – Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства. 7. Релаксационное упражнение «Четыре стихии» – Учить снятию психоэмоционального напряжения
ФЕВРАЛЬ	
1 неделя	<p>Тема «Учимся справляться со страхом»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Игра «Конкурс «боюсек» – Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. 3. Задание «Страхи в домиках» – Продолжить учить понимать свои чувства и чувства других людей. 4. Игра «Напугаем страхи» – Дать детям возможность поработать с предметом своего страха. 5. Упражнение по арт-терапии «Одень страшилку» – Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства 6. Релаксационное упражнение «Стульчик» <p>Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
2 неделя	<p>Тема «Злость»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Беседа «Поговорим о злости» – Расширять представление об эмоции «Злость» 3. Упражнение «Изобрази злость»

	<p>4. Упражнение «Я злюсь...» – Учить понимать свои чувства и чувства других людей;</p> <p>5. Коммуникативная игра «Ругаемся овощами» – Развитие коммуникативных навыков, внимание к сверстникам</p> <p>6. Игра «Тигр на охоте» – Отреагирование актуальных эмоций.</p> <p>7. Упражнение по арт-терапии «Мелки наперегонки» – Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.</p> <p>8. Релаксационное упражнение «Рот на замочке» Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
3 неделя	<p>Тема «Учимся справляться с гневом»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Упражнение «Почему подрались мальчики» – Продолжить расширять представление детей об эмоции «злость».</p> <p>3. Игра «Снежки» – Учить передавать эмоциональное состояние в игровой ситуации</p> <p>4. Упражнение «Уходи злость, уходи» – Продолжить осваивать адекватные и приемлемые способы выражения гнева Игра «Повторяй за мной»</p> <p>5. Упражнение по арт-терапии «Кляксы» – Учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.</p> <p>6. Релаксационное упражнение «Саморасслабление» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
4 неделя	<p>Тема «Удивление»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Беседа «Поговорим об удивлении» – Расширять представления детей об эмоции «Удивления».</p> <p>3. Упражнение «Изобрази удивление» – Учить понимать свои чувства и чувства других людей.</p> <p>4. Упражнение «Меня может удивить...» – Учить находить аналогичные переживания в своём опыте</p> <p>5. Игра «Удивительный театр» – Совершенствовать умения узнавать чувство «удивления» у других людей по их невербальным проявлениям.</p> <p>6. Игра «Закрутились карусели...» – Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения</p> <p>7. Этюд Удивление – Учить понимать выражение удивления</p> <p>8. Релаксационное упражнение «Винт» – Учить снятию психоэмоционального напряжения</p>
МАРТ	
1 неделя	<p>Тема « Удивительный остров »</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Упражнение «Солнечные лучики»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – Расширение представления об эмоции «удивление» 3. Коммуникативная игра «Зайчики и лиса» – Развивать умение слышать, понимать и соблюдать правила игры; 4. Упражнение «Зеркало» . – Учить передавать свое эмоциональное состояние 5. Этюд «Старичок», – учить через мимику, жесты передавать черты характера (весёлый, добрый, смешной, озорной). 6. Игра «Море волнуется раз...» – учить самоконтролю своих действий 7. Релаксационное упражнение «Сказочный дождь» – Учить снятию психоэмоционального напряжения
2 неделя	<p>Тема « Спокойствие »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Беседа «Поговорим о спокойствие» – Знакомство детей с эмоцией «спокойствие» 3. Упражнение «Изобрази спокойствие» – Продолжить учить понимать свои чувства и чувства других людей. 4. Упражнение «Я спокоен...» – Учить находить аналогичные переживания в своём опыте 5. Игра «Сколько рук» – Совершенствовать умения узнавать чувство «спокойствия» у других людей по их невербальным проявлениям. 6. Упражнение по арт-терапии «Спокойное море» – Учить передавать эмоцию «спокойствие», используя различные выразительные средства. 7. Релаксационное упражнение «Море» – Учить снятию психоэмоционального напряжения
3 неделя	<p>Тема « Стыд, вина »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече 2. Беседа «Поговорим о стыде и вине». Чтение рассказа «Разбитая статуэтка». – Знакомство детей с эмоцией «стыд, вина» 3. Упражнение «Изобрази» – Продолжить учить понимать свои чувства и чувства других людей. 4. Игра «Кто виноват» – Совершенствовать умения узнавать чувство «стыда, вины» у других людей по их невербальным проявлениям. 5. Игра «Извинение» 6. Упражнение по арт-терапии «Запачканные маски» – Учить передавать эмоцию «стыда, вины», используя различные выразительные средства. 7. Релаксационное упражнения «Очищающий дождь» – снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения.
4 неделя	<p>Тема « Вместе веселее »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при

	<p>встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Позови ласково» – воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.</p> <p>3. Терапевтическая сказка «Маленький медвежонок» – Коррекция агрессивности, осмысление поведения</p> <p>4. Игра «Воздушная кукуруза» – Развитие навыков конструктивного взаимодействия;</p> <p>5. Игра «Только вместе» – Психопрофилактика непродуктивных форм поведения.</p> <p>6. Релаксационное упражнения «Мороженое» – снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения.</p>
5 неделя	<p>Тема « Город наших эмоций »</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Раздувайся, пузырь» – развитие чувства сплоченности, развитие внимания.</p> <p>3. Игра «Подбери пару» – Закрепить полученные знания об эмоциях и способах их адекватного выражения</p> <p>4. Игра «Море волнуется раз...» – Развитие выразительности жестов и мимики</p> <p>5. Игра «Гномы и великан» – Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения</p> <p>6. Этюд «Волшебное колечко» – учить через пантомиму передавать черты характера (добрый, злой, справедливый).</p> <p>7. Релаксационное упражнения «Поймай бабочку» – нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.</p>
АПРЕЛЬ	
1 неделя	<p>Тема « Я и животные »</p> <p>1. Игра «Приветствие» Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Игрушки знакомятся» - формирование навыка знакомства, вступления в контакт</p> <p>3. Игра «Звери, птицы, небылицы» – стимулирование навыков невербального общения, креативности</p> <p>4. Упражнение по арт-терапии «Необычное животное» – Учить передавать эмоции, используя различные выразительные средства.</p> <p>5. Этюд « Смелый заяц» – учить через пантомиму передавать черты характера (смелость).</p> <p>6. Релаксационное упражнения «Согреем бабочку» – достичь релаксации через дыхательные техники.</p>
2 неделя	<p>Тема « Я и растения »</p> <p>1. Игра «Приветствие» Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Волшебный букет» – Учить проявлять внимание к окружающим, устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словом, делать комплименты</p>

	<p>3. Игра «Сосны, елочки, пенечки» – развивать внимательность, умение управлять своим поведением</p> <p>4. Игра «Обиженный кустик» – Способствовать формированию у детей умения любить окружающих.</p> <p>5. Этюд «Дерево» – Тренировка отдельных групп мышц</p> <p>6. Арт-терапия: Коллаж «Дерево доброты» – обогатить представления детей о доброте, добрых поступках через совместную продуктивную деятельность</p> <p>7. Релаксационное упражнения « Из семечка - в дерево » – снятие психоэмоционального напряжения</p>
3 неделя	<p>Тема « Звуки вокруг нас »</p> <p>1. Игра «Приветствие» Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Испорченный телефон» - учить взаимодействию в ходе игровой деятельности, развивать слуховое внимание</p> <p>3. Игра «Звуки вокруг нас» – Расширить представления детей о разнообразии звуков.</p> <p>4. Игра «Повтори звук» – Развивать слуховое внимание.</p> <p>5. Этюд «Маятник» (с метрономом) - тренировка мышц ног, формирование ритма, развитие слухового внимания</p> <p>6. Игра «Гномы и великан» – Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения</p> <p>7. Релаксационное упражнения « Гроза » – снятие психоэмоционального напряжения, расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику</p>
4 неделя	<p>Тема « Цвет вокруг нас »</p> <p>1. Игра «Приветствие» Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Сиамские близнецы» – развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков</p> <p>3. Игра «Закрутились карусели...» – тренировки произвольной регуляции двигательной активности и поведения</p> <p>4. Игра «Запретный цвет» – развитие зрительного восприятия, внимания</p> <p>5. Терапевтическая сказка «Карандаши» – развитие терпимости, чувства равенства, принадлежности к общей группе</p> <p>6. Релаксационное упражнения «Полёт на воздушном шар» – снятие психоэмоционального напряжения</p>
МАЙ	
1 неделя	<p>Тема « Школа»</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Слушай команду» – Развивать внимание, произвольность поведения</p> <p>3. Беседа «О школе» – Расширение представлений детей о школе,</p>

	<p>4. Игра «Школьные правила» – Дать представления о правилах, которые необходимо соблюдать в школе</p> <p>5. Игра «Я очень хороший» – Способствовать повышению самооценки детей</p> <p>6. Игра «Обезьянки» – Способствовать развитию спонтанности детей.</p> <p>7. Игра «Карандашик и кисточка» – Развивать у детей умения сотрудничать</p> <p>8. Релаксационное упражнение « Незнайка » – снятие психоэмоционального напряжения</p>
2 неделя	<p>Тема « В стране Знаний »</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Найдите себе пару» – развитие быстроты реакции, внимания, умения держать информацию в памяти и правильно выполнять задания.</p> <p>3. Игра «Самое-самое в школе» – Расширение представлений детей о школе.</p> <p>4. Игра «Учитель делает» – Учить передавать действия с помощью жестов и мимики</p> <p>5. Игра «Урок-перемена» – Способствовать развитию спонтанности детей.</p> <p>6. Игра «Карандашик и кисточка» – Развивать у детей умения сотрудничать</p> <p>7. Релаксационное упражнение « Нехочухи » – снятие психоэмоционального напряжения, отреагирование агрессии</p>
3 неделя	<p>Тема « Скоро в школу »</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Испорченный телефон» – Содействовать усвоению коммуникативных навыков, развивать слуховое восприятие</p> <p>3. Игра «Школьные принадлежности» – Расширение представлений детей о школе</p> <p>4. Игра «Школьные чувства» – Учить выражать эмоции</p> <p>5. Игра «Я могу» – Способствовать повышению самооценки детей</p> <p>6. Игра «Карандаш и кисточка» – Развивать у детей умения сотрудничать</p> <p>7. Релаксационное упражнение « Минута шалости » снятие психоэмоционального напряжения, отреагирование агрессии</p>
4 неделя	<p>Тема « Весёлая игротека »</p> <p>1. Игра «Приветствие» – Формировать устойчивые навыки коммуникативного поведения при встрече</p> <p>2. Коммуникативная игра «Цифры» – Развитие чувства единства, сплоченности, умения действовать в коллективе, снятие телесных барьеров</p> <p>3. Игра «Назови настроение»</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Закрепить полученные на предыдущих занятиях знания и умения.4. Игра «Театр настроений»<ul style="list-style-type: none">- Продолжать развивать эмпатию, воображение5. Игра «Гномы и великан»<ul style="list-style-type: none">- Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения6. Этюд «Волшебное колечко»<ul style="list-style-type: none">- учить через пантомиму передавать черты характера (добрый, злой, справедливый).7. Релаксационное упражнения «Поймай бабочку»<ul style="list-style-type: none">- нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.
--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Кабинет психолога располагается на втором этаже детского сада. Цвет стен, пола, мебели, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительное возбуждение и раздражение.

Кабинет делится на две зоны:

- консультативную и организационно-методическую;
- диагностическую и коррекционно-развивающую.

В кабинете имеется:

1. Письменный стол для психолога;
2. Столы для детей;
3. Шкафы для методического материала и дидактических пособий;
4. Песочница
5. Технические средства обучения: компьютер, принтер, магнитофон

3.2. Программно-методическое обеспечение реализации содержания Программы

Программное обеспечение:

– Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп. — М -: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.

– Программы «Подготовка к школе детей с ОВЗ» С. Г. Шевченко Книга 1, 2— М., «Просвещение», 2005г.

Методическое обеспечение реализации Программы

Диагностическое направление:

1. Методика «Дорисовывание: мир вещей - мир людей – мир эмоций» (О.М. Дьяченко). Цель данной методики в том, чтобы определить эмоциональную ориентацию ребенка – на мир вещей или на мир людей. Инструкция: детям за 15 минут предлагается дорисовать к трем фигурам (круг, овал, треугольник) любые детали, чтобы получить осмысленный рисунок.

2. Методика «Эмоциональные лица» (Н.Я. Семаго). Данная методика предназначена для оценки возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точности и качества этого опознавания. Также при работе с методикой возможна косвенная оценка межличностных

взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми. В качестве стимульного материала используются две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии. В методике используются изображения со следующими эмоциональными выражениями: явная радость, страх, сердитость, приветливость, стыд, вина, обида, удивление. Процедура проведения: как правило, работа с данной методикой проводится в ситуации, когда возникает гипотеза относительно проблем эмоционального развития ребенка и особенностей развития аффективной сферы. Соответственно, материал подается в зависимости от задач исследования в различные моменты диагностического обследования, часто это удобно делать в процессе «смены деятельности» и так называемого «отдыха» ребенка. Сама процедура проведения исследования в полном объеме состоит из трех последовательных этапов.

Коррекционно-развивающее направление:

1. Волковская Т.Н., Юсупова Г.Х. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи. - М.: Книголюб, 2004.
2. Давайте познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет/Авт. сост. И.А. Пазухина. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
3. Кряжева Н.Л, Мир детских эмоций детей 5-7 лет.- Ярославль, 2000.
4. Уханова А.В. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011

3.3 Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество образовательных ситуаций в неделю	Длительность образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
36	1	30 мин.	подгрупповая

Расписание занятий

День недели	Наименование образовательной ситуации	Количество человек в подгруппе	Общее количество детей
Вторник	«Развитие эмоций и навыков общения»	10	30

Конспекты занятий
к программе игровых тренингов по формированию
эмоциональной компетентности детей дошкольного
возраста с ОВЗ

«Солнечный мир»

Конспект № 1
Тема: «Давайте дружить»

Задачи:

3. Познакомить детей друг с другом.
4. Развивать групповую сплочённость.
5. Способствовать повышению самооценки детей.
6. Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе.
7. Способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Оборудование: мяч, плюшевое сердечко, ткань большого размера.

Ход организованной деятельности:

7. Игра «Приветствие»

Описание: Дети разбиваются на пары и по команде психолога здороваются друг с другом определёнными частями тела.

*Скажем здравствуйте руками,
Скажем здравствуйте ногами,
Скажем здравствуйте локтями,
Скажем здравствуйте носами,
Скажем здравствуйте щеками,
Скажем здравствуйте ушами,
Скажем здравствуйте мы ртом.*

8. Подвижная игра «Мяч»

Описание: Дети располагаются по кругу. Психолог вместе с детьми произносит следующие слова:

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мячик наш пустился вскачь,
И поймать, дружок, его
Нужно только и всего.*

После этих слов психолог подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка. Тот, чье имя названо, должен поймать мяч. Затем все вместе снова проговаривают считалочку, и ребенок, поймавший мяч, подбрасывает его вверх и называет имя одного из детей группы.

9. Игра «Я хочу с тобой подружиться»

Описание: Выбирается водящий. Он произносит слова «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку. После этого он сам становится водящим.

10. Терапевтическая сказка «Сказка про Енота»

Описание: Дети сидят в кругу, психолог рассказывает детям сказку, после этого задает вопросы для обсуждения.

Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться. Каждое утро он ходил через ручей за деревянными палками. Это была его работа. Но с палками он не мог разговаривать, и поэтому ему было очень скучно.

Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в корзину. Он испугался и тихо перешел ручей, чтобы она его не заметила. Енот шел по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомиться, он не знал.

Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому что всё время думал о Белочке. Он исхудал, ослабел и работал еле-еле.

Однажды, переходя ручей по мелкому месту, он остановился и стал издали наблюдать за ней. В это время Белочка нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по течению в сторону Енота. Белочка пыталась поймать ее палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала целый год, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был его единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке. Но очень боялся это сделать, сам не понимая почему. Корзина медленно приближалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он все никак не мог ничего сделать. Колени его дрожали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, а самому ему стало очень, очень холодно. И когда корзина начала отплывать от Енота, он все же решился. Шагнул вперед и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручку и вытащил на берег.

От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошел к Белочке, поставил корзину и сказал: «Вот ваша корзина, не расстраивайтесь». Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: «Большое спасибо. Ты настоящий друг». Маленький Енот весь засветился от счастья, ему еще никто не говорил таких добрых слов. «Но ты весь мокрый,— сказала Белочка,— пойдём ко мне, ты должен обсохнуть». Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали. С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счастливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же?

Что мешало Еноту подружиться?

Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзина?

Что помогло Еноту подружиться с Белочкой?

11. Игра «Парашют»

Описание: Дети становятся в круг и берут в руки большую ткань. В центре ткани кладётся мячик. Задача детей перекачивать друг другу мяч и не уронить его.

12. Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

Быстрым и непрерывным движением предплечья дети трясут кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Перед упражнениями полезно дети крепко

сжимает кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Конспект №2

Тема: «Ты мой друг и я твой друг»

Задачи:

1. Продолжить знакомить детей друг с другом.
2. Содействовать улучшению общения со сверстниками.
3. Способствовать развитию самоуважения детей.
4. Способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Ход организованной деятельности:

7. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

8. Игра «Я могу»

Описание: Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например, «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

9. Игра «Я знаю пять имён своих друзей»

Описание: Один из детей ударяет мячом об пол (или подкидывает мяч) со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

10. Коммуникативная игра «Царевна Несмеяна»

Описание: Дети сидят в кругу, из них выбирается царевна Несмеяна, которая все время громко плачет, а остальные дети по условиям игры превращаются в ее подданных, старающихся всеми силами при помощи возможных и невозможных способов рассмешить ее. Тот, кому это удалось, и царевна засмеялась в ответ на его выступление или хотя бы улыбнулась, снимает со своей ноги одну туфлю либо ботинок и отдает психологу, который кладет его в коробку.

С остальными ребятами-подданными происходит то же самое. Психолог оставляет их обувь в коробке ровными рядами. Затем доходят постепенно до второй туфли и ботинка, и таким образом продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся разутыми и сидящими на стульях. Психолог держит в руках закрытую коробку с обувью так, чтобы участникам ничего не было видно. Дети называют любую цифру, на что психолог, пересчитывая находящиеся там башмаки, берет именно тот, который имеет такой же порядковый номер, и выдает его назвавшему ребенку, чтобы тот обулся. Когда дети оказываются произвольно обутыми, возможно даже, что и в чужой обуви, психолог чертит на полу при помощи разноцветного мела две ровные прямые линии в разных концах комнаты либо зала, на противоположных сторонах. Дети встают около одной линии и по команде: «На старт! Внимание! Марш!», бегут наперегонки до другой черты, после

чего разворачиваются в обратную сторону и с такой же скоростью направляются обратно,

Тот игрок, который первым по времени и быстрее всех достигнет финишной черты, считается победителем и, если у ребятшек осталось желание еще один тур поиграть в эту игру, назначается ведущим. Подданный царевны Несмеяны, пришедший к финишу последним, является проигравшим.

11. Подвижная игра «Мяч»

Описание: См. Конспект № 1

12. Релаксационное упражнение «Крылья»

Описание: Звучит спокойная музыка. Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

Конспект №3

Тема «Мои эмоции»

8. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

9. Игра «Найди отличия»

Описание: Дети сидят в кругу. Психолог просит их внимательно посмотреть друг на друга, а затем предлагает каждому сказать, чем он отличается от кого-то из сидящих в круге.

10. Подвижная игра «Мяч»

Описание: Дети располагаются по кругу. Психолог вместе с детьми произносит следующие слова:

*Раз, два, три, четыре, пять,
Мячик наш пустился вскачь,
И поймать, дружок, его
Нужно только и всего.*

После этих слов психолог подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка. Тот, чье имя названо, должен поймать мяч. Затем все вместе снова проговаривают считалочку, и ребенок, поймавший мяч, подбрасывает его вверх и называет имя одного из детей группы.

11. Этюд «Вкусные конфеты»

Описание: У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами. Она протягивает её по очереди детям. Они берут по одной конфете, благодарят, разворачивают бумажку и кладут конфету в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное (жевательные движения, улыбка).

12. Упражнение «Ласковый мелок»

Описание: Дети садятся в круг и поворачиваются спиной друг к другу. Задача сидящего сзади нарисовать что-то у впереди сидящего на спине. После этого дети рассказывают, что им нарисовали на спине.

13. Песочная терапия: игра «Узнай и покажи эмоции»

Описание: Перед детьми выкладываются карточки с графическим изображением основных эмоций. Одному из детей предлагается на песке изобразить одну из эмоций, остальные дети должны верно определить эмоцию, нарисованную ребенком.

14. Релаксационное упражнение «Лимон»

Описание: Дети сидят на стульях, руки свободно лежат на коленях (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Психолог предлагает детям представить себе, что у них в правой руке лежит лимон. Затем предлагает им медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжали» весь сок.

Конспект №4 Тема «Мои эмоции»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Игра «Волшебный колокольчик»

Описание: Психолог объясняет детям, что у него в руках «волшебный» колокольчик. Этот колокольчик собирает детей. Затем дети свободно двигаются под музыку. Через некоторое время музыка выключается и звенит колокольчик. Участники собираются вокруг психолога. Он хвалит детей за то, что они умеют собираться.

3. Игра «Найди отличия»

Описание: См. конспект №3

4. Игра «Поварята»

Описание: Психолог в роли директора кафе или столовой дает каждому ребёнку задание приготовить по три блюда из предложенного продукта питания. Ребенок подбирает к картинке с изображением продукта питания картинки, изображающие разные блюда из этого продукта, и рассказать о том из чего оно состоит, какое на вкус и как готовиться. Игра усложняется тем, что дети получают картинки не с изображением блюда, а с изображением частей, составляющих блюдо.

5. Этюд «Прогулка»

Описание: Летний день. Дети гуляют. Пошёл дождь. Дети бегут домой. Прибежали вовремя, начинается гроза. Гроза прошла, дождь перестал. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

6. Песочная терапия: игра «Нарисуй эмоции»

Описание: Дети поочерёдно на песке рисуют эмоции, остальные дети называют нарисованную эмоцию.

7. Релаксационное упражнение «Кулачки»

Описание: Дети сидят в кругу, руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены. Психолог предлагает сжать пальцы в кулак как можно сильнее, подержать несколько секунд, затем распрямить пальцы рук и спокойно положить на колени.

Конспект №5 Тема «Настроение»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Игра «Домик»

Описание: В центре зала расстилается небольшое покрытие — «домик». Дети под музыку свободно двигаются по залу — «гуляют». Через некоторое время музыка замолкает, ведущий говорит: «Пошел дождь». По этой команде все участники должны «спрятаться в домике» (встать на покрытие). Затем снова «выходит солнышко», и игра повторяется, но покрытие каждый раз сворачивается, и «домик» уменьшается по площади.

3. Игра «Найди сходство»

Описание: Дети сидят в кругу. Психолог просит их внимательно посмотреть друг на друга, а затем предлагает каждому сказать, чем он похож на одного из сидящих в кругу.

4. Игра «Дотронься до ...»

Описание: Дети перемещаются по группе (кабинету). Психолог произносит: «Дотронься до... (стула, пирамидки, шкафа и т.д.)» Задача детей как можно быстрее найти этот предмет и дотронуться до него.

5. Терапевтическая сказка «Сказка о Вороненке»

Описание: Дети сидят в кругу, психолог рассказывает сказку, затем задает вопросы для обсуждения.

Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высидеть. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша.

В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с большим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.

Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминих рассказов, но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать.

Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала:

— Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями — и ты полетишь.

В первый день Вороненок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.

Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:

— Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.

И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой — и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

Вопросы для обсуждения:

Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать?

Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся? Почему

Вороненок все-таки полетел?

6. Этюд «Битва»

Описание: Один ребёнок изображает Ивана-царевича, который сражается со Змеем Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич. У Змея Горыныча голова и кисти — рук- это головы Змея, они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

7. Релаксационное упражнение «Шалтай-Болтай»

Описание: Дети стоят в кругу, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сжаты в кулачки. На счёт «раз» кулачки разжимают, пальцы в разные стороны, как лучики, на счёт «два» снова сжимают, потом разжимают, так — три раза.

Конспект №6 Тема «Настроение»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Игра «Замри-отомри»

Описание: Дети хаотично ходят по группе, психолог дает команду остановиться и показывает детям схематичный рисунок человека в какой-либо позе, дети должны принять такую же позу, если поза не соответствует изображению — ребенок выбывает из игры.

3. Игра «Найди сходство»

Описание: См. конспект №4.

4. Игра «Пересядьте все, кто...»

Описание: Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время не чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

5. Игра «Потерялась девочка (мальчик)»

Описание: Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» — и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

6. Упражнение «Мячики и неваляшки»

Описание: Дети стоят в кругу и когда психолог говорит «мячики», то дети прыгают на месте, а когда говорит «неваляшки», то стоя на месте раскачиваются, как неваляшки.

7. Релаксационное упражнение «Замедленное движение»

Описание: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Конспект №7

Тема «Игрушки»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Игра «Мыши и сова»

Описание: Выбирается «сова» (по желанию детей и по очереди). Остальные участники — «мыши». По команде «день» «мыши» свободно двигаются, а «сова» «спит в дупле», по команде «ночь» «сова» «вылетает на охоту», а «мыши» останавливаются и замирают. «Сова» забирает к себе в гнездо тех «мышей», движение которых она замечает.

3. Игра «Моя любимая игрушка»

Описание: Дети передают по кругу мяч и рассказывают про свою любимую игрушку.

4. Игра «Пропавшие игрушки»

Описание: Психолог вывешивает на мольберт 10 картинок с изображением игрушек, а затем просит детей закрыть глаза и переворачивает 2 или 3 картинки. Задача детей назвать какие картинки пропали.

5. Коммуникативная игра «Удержи предмет»

Описание: Дети разбиваются на пары. Пары соревнуются друг с другом. Педагог предлагает удержать листок бумаги лбами (надувной шар —

животами) без помощи рук, передвигаясь по групповой комнате. Побеждает та пара, которая более длительное время удерживает предмет.

6. Песочная терапия: игра «Нарисуй эмоцию»

Описание: См. конспект №4.

7. Релаксационная игра «Потягивание»

Описание: Дети лежат на полу, психолог предлагает потянуться руками и ногами.

Конспект №8

Тема «День рождения»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Игра «Быстро-медленно» или «Ветер, ветерок, ураган»

Описание: Дети свободно двигаются, по команде меняя темп движения.

3. Этюд «Ваське стыдно»

Описание: У девочки Гали была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, укладывала спать. Один раз положила куклу в кроватку спать. Забрался кот Васька и толкнул её на пол. Пришла Галя, увидела и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

4. Игра «Подарок на день рожденья»

Описание: Психолог предлагает детям подарить своим товарищам воображаемые подарки. Для этого дети передают мяч по кругу и говорят, какой подарок они хотят подарить своему соседу.

5. Игра «Музыкальные объятия»

Описание: Дети прыгают под музыку по залу. Когда музыка прекращается, каждый ребенок кого-то крепко обнимает. Затем музыка продолжается, и дети снова прыгают по залу (вместе с партнерами, если хочется). При следующей паузе в музыке, по крайней мере, три ребенка весело обнимаются. По мере продолжения игры количество обнимающихся увеличивается до тех пор, пока, наконец, все дети не образуют одно большое «музыкальное объятие».

6. Песочная игра «Подарок»

Описание: Психолог предлагает детям нарисовать на песке подарок одному из детей и подарить, сопровождая комплиментом и приятными словами.

7. Релаксационное упражнение «Улыбнись-рассердись»

Описание: Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено. Психолог говорит: «но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся».

Конспект №9

Тема «В гостях у ежика»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Игра «Дорожки»

Описание: «Сегодня нам предстоит долгая прогулка, а для этого нам надо выбрать дорогу, по которой мы пойдём».

Психолог демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

«Каждая из трех дорог приведет вас в сказку. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего волшебной силой, которая поднимается от ступеней и заполняет все его тело. Первая дорога – самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани). Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются кольца или спортивные „подушечки“). Но эта дорога дает идущему по ней больше силы, чем первая. Третья дорога – самая трудная. Она колючая и болезненная (раскладываются аппликаторы Кузнецова). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две. Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой. Закончив путь, садитесь на пол и расслабляйтесь».

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь выбрал.

3. Терапевтическая сказка «Сказка про ежика Витю»

Описание: Психолог рассказывает сказку и задает вопросы для обсуждения. *В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.*

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты? — говорила Вите лиса.

— Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой, — бурчал медведь.

— Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь, — пищал зайка.

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя, — курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального! слуха?» — плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. «Охотник такой

большой, а я такой маленький», — подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги.

Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромя, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

Вопросы для обсуждения: За что было обидно ежику, почему он плакал?

Что изменило жизнь ежика? Кто такой настоящий друг, по мнению ежика? А как считаешь ты?

4. Игра «Колючий ежик»

Описание: Психолог предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе. Игра повторяется 3 раза.

5. Игра «Печаль»

Описание: Дети изображают эмоцию «печаль» — лица печальные, глаза грустные, уголки губ опущены. Дети ладонью круговыми движениями мягко гладят себя по груди, успокаивают. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть не заболел.

6. Игра «Страх чужого»

Описание: Психолог исполняет роль «чужого», все дети — «ежики». Сначала раздаются раскаты грома в записи. Затем психолог кричит низким страшным голосом: «У-у-у! Зачем вы здесь?» Дети изображают страх, а затем по очереди встают и гордо выпрямляются, как бы победив свой страх.

Но, несмотря на страх, Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги. Охотник споткнулся об острые колючки

ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться за куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался, пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромя, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела.

7. Игра «Боль»

Описание: Детям предстоит показать, как они ощущают боль (без слов).

Когда ежик, наконец, добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

–Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, – сказала лиса.

8. Песочная терапия: игра «Домик для ежика»

Описание: Дети рисуют на песке домик для ежика и рассказывают, почему именно его домик самый лучший для ежика.

9. Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

Описание: Дети закрывают глаза, психолог предлагает представить или вспомнить самый приятный сон.

Конспект №10

Тема «Моя семья»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Беседа «Моя семья»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу по теме: «Моя семья». Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, что такое семья?
- Расскажите о своей семье, с кем вы живёте?
- Кто самый старший в семье?
- Кто самый младший в семье?

3. Упражнение «Кто кому кем приходится?»

Описание: Психолог показывает детям сюжетную картинку «Семья». Просит детей определить кто кому кем приходится? Кто чем занят на картинке?

4. Игра «Покажи, как я люблю»

Описание: Психолог говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, только прикосновениями, без слов. Далее один из ребят превращается в маму, другой — в ее сыночка, и они показывают, как они любят друг друга. Следующая пара — «мама» и «дочка», потом — «бабушка» и «внук» и т. п. В конце упражнения обсуждается, кто и как сумел удачнее всех показать, «как он умеет любить».

5. Коммуникативная игра «Угадай, чей голосок?»

Описание: Дети становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за взрослым, повторяя

его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

*Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя – узнай!*

Психолог молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется.

6. Этюд «Битва»

Описание: См. конспект №5.

7. Песочная терапия: игра «Цветы для мамочки»

Описание: Дети рисуют на песке цветы для мамы, сопровождая словами о том, какая у них мама и за что они ее любят.

8. Релаксационное упражнение «Пружинки»

Описание: Психолог говорит: «Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижимаем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! Вдох – выдох!» (3 раза).

*Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай,
Нет пружинки – отдыхай!
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И рассла-абле-ны...
– Знайте, девочки и мальчики!
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко... ровно... глубоко...*

Конспект №11

Тема «Мой дом»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Беседа «Где я живу»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу по теме: «Мой дом».

Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, что такое дом?
- Расскажите о своем доме, как он выглядит?

- Какие комнаты есть в вашем доме?
- Есть ли у вас ваше личное место в доме?

3. Игра «Что в доме есть моём»

Описание: Дети кидают друг другу мяч, тот, кто его поймал называет, что есть в его доме (предметы мебели, посуды, бытовой техники)

4. Игра «Всё на своих местах»

Описание: Дети сидят в кругу. Карточки с изображением мебели и бытовой техники разложены в центре круга в форме круга. У каждого ребёнка есть своя фишка. Дети по очереди кидают кубик и передвигают свою фишку на выпавшее количество ходов. Задача ребёнка, который делал ход сказать, где может стоять определённая мебель или бытовая техника.

5. Коммуникативная игра «Что изменилось?»

Описание: Игроки делятся на две группы. Одна группа будет загадывать, другая – отгадывать. Те, кто будет отгадывать, выходят из комнаты. Игроки, оставшиеся в комнате, вносят несколько изменений в свой внешний вид. Например, можно взять чужую сумочку себе на плечо или расстегнуть одну пуговицу на рубашке, завязать новую резиночку на косичку, поменяться местами, изменить причёску. Когда игроки готовы, они зовут товарищей в комнату. Другая команда должна угадать, что изменилось. Затем команды меняются местами. В игру можно играть не только командой, но и даже парой.

6. Этюд «Два сердитых мальчика»

Описание: Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся.

7. Песочная терапия: игра «Дом, в котором я живу»

Описание: Дети рисуют на песке свои дома, сопровождая положительными комментариями о том, что им нравится дома, что они в нем любят и т.д.

8. Релаксационное упражнение «Штанга»

Описание: Психолог предлагает детям сделать наклон вперед, представив, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем поднять над головой. Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног, туловища. «Бросит штангу» - наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

Конспект №12

Тема «Наша группа»

1. Игра «Приветствие»

Описание: См. конспект №1.

2. Игра «Дотронься до ...»

Описание: Дети перемещаются по группе (кабинету). Психолог произносит: «Дотронься до... (стула, пирамидки, шкафа и т.д.)» Задача детей как можно быстрее найти этот предмет и дотронуться до него.

3. Игра «Прятки»

Описание: Дети закрывают глаза. В это время психолог прячет предмет в кабинете (группе). После того, как дети открыли глаза психолог, говорит команду в каком направлении двигаться и сколько шагов сделать. В случае если помещение не большое, то дети играют по очереди. Пока один ищет остальные следят за правильностью выполнения.

4. Беседа «Правила поведения в группе»

Описание: Психолог вместе с детьми обсуждает правила поведения в группе: ходить спокойно, разговаривать, а не кричать, собирать игрушки и т.д.

5. Игра «Минутка шалости»

Описание: Психолог разрешает детям пошалить, но шалить по правилам. Пока звучит музыка дети прыгать, а как только музыка выключается дети должны занять свои места.

6. Игра «Угадай по описанию»

Описание: Один ребёнок ведущий. Он выходит в центр круга и оглядываясь по сторонам выбирает какой предмет от будет описывать и не говоря никому начинает про него рассказывать.

7. Этюд «Таня-плакса»

Описание: Дети водят хоровод, в центре его ребенок (Таня) и читают стихотворение:

*Наша Таня громко плачет,
Уронила в речку мячик.
- Тише, Танечка, не плач,
Не утонет в речке мяч,
Мы поедem за водой
И достанем мячик твой.*

Пока дети читают стихи, Таня показывает, как она «громко плачет». Когда хоровод останавливается, Таня «вытирает» слезы и улыбается.

8. Песочная терапия: игра «Веселое солнышко для друга»

Описание: Дети рисуют солнышко для своего друга и дарят его, сопровождая приятными словами.

9. Релаксационное упражнение «Шишки»

Описание: Психолог говорит детям: «Представьте себе, что вы — медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам **шишки**. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают».

Конспект №13

Тема «Дружба в детском саду»

1. Игра «Приветствие»

Описание: См. конспект №1.

2. Беседа «Что такое дружба»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу о дружбе. Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, что такое дружба?
- Кто для вас друг?
- Почему важно дружить?
- Какой должен быть друг?

3. Игра «Угадай, чей голосок?»

Описание: См. конспект №10.

4. Игра «Я хочу с тобой подружиться»

Описание: см. Конспект № 1.

5. Игра «Помоги другу или самая дружная пара»

Описание: Дети делятся на пары. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Одному ребенку из пары завязывают глаза, а другой должен провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

6. Коммуникативная игра «С кем я подружился»

Описание: Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку. Соответственно 4-6 участников закрывают глаза и просовывают руки в коробку (ее в это время придерживает ведущий). Там они находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадывают, с чьей рукой они познакомились.

7. Этюд «Удивление»

Описание: Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

8. Песочная терапия: игра «Подарок для друга»

Описание: Дети рисуют на песке то, что хотят подарить своему другу и дарят, сопровождая приятными словами.

9. Релаксационное упражнение «Лягушки»

Описание: Дети присаживаются на корточки и прыгают на месте, сопровождая прыжки «кваканьем».

Конспект №14

Тема «Мои друзья»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Беседа «Мой друг»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу о друге. Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, кто такой друг?
- Какими должны быть друзья?

3. Игра «Я знаю пять имён свои друзей»

Описание: Один из детей ударяет мячом об пол (или подкидывает мяч) со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

4. Игра «С кем я подружился»

Описание: см. Конспект № 13.

5. Игра «Кто лучше разбудит»

Описание: Один ребенок превращается в кошечку и засыпает — ложится на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

6. Этюд «Раздумье»

Описание: Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

7. Песочная терапия: игра «Солнышко для всех»

Описание: Дети все вместе рисуют солнышко, сопровождая положительными комментариями.

8. Релаксационное упражнение «Спящий котенок»

Описание: Психолог говорит: «Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали... начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат» (повторить 2 - 3 раза).

Конспект №15

Тема «Ссоримся и миримся»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. Конспект № 1.

2. Беседа «Что такое ссора?»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу на тему ссоры. Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, что такое ссора?
- А из-за чего люди могут ссориться? (показывает иллюстрации и обсуждают причины ссоры)
- А у вас были случаи, когда вы ссорились? Расскажите об этом.

3. Игра «Как помириться?»

Описание: Дети передают по кругу мяч и предлагают способы примирения.

4. Игра «Пусть встанет тот, на кого я смотрю»

Описание: Сначала водит взрослый. Он обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Тот, на кого смотрит ведущий, должен поймать его взгляд и быстро встать. Затем водящими становятся все дети по очереди — они пытаются взглядом «поднять» своих товарищей.

5. Игра «Дорожка дружбы»

Описание: Дети сидят в круг. Психолог предлагает детям с помощью камней марблс выложить на полу друг к другу дорожки. Психолог следит за тем,

чтобы дорожки шли ко всем детям. В случае, если он видит, что у кого-то нет дорожки, то он проводит её от себя.

6. Игра «Ласковые слова»

Описание: Дети сидят на своих местах и идя пальчиками по дорожки называют ласковое слово, говорят комплименты своему другу.

7. Этюд «Новая кукла»

Описание: Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, показывает всем желанный подарок, прижимает ее к себе и снова кружится.

8. Песочная терапия: игра «Солнышко и тучка»

Описание: Дети рисуют на песке солнышко и тучку, затем рассказывают, чем им нравится солнышко, а чем тучка.

9. Релаксационное упражнение «Шарик»

Описание: Все играющие стоят или сидят в кругу. Психолог дает инструкцию: —Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надуть шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

Конспект №16

Тема «Наше настроение»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Игра «Нежное прикосновение»

Описание: дети сидят в кругу. Психолог говорит следующие слова: «А теперь закройте глаза, я прикоснусь рукой к какой-либо части тела кого-то из вас: к ладони, лицу, голове, плечу, спине. Кто почувствует прикосновение, должен открыть глаза и передать его соседу и так по цепочке, пока не дойдет до первого.»

3. Чтение сказки «Человечки-чувства»

Описание: Психолог рассказывает детям историю. Текст истории: «Живут на свете человечки и у каждого из них есть своё имя: Радость, Грусть, Злость, Страх, Удивление, Спокойствие, Стыд. А живут они в каждом из нас. Вот в этом ребёнке (показывает фотографию), как вы думаете, кто живёт? (дети отвечают).» И так со всеми чувствами. Далее психолог спрашивает, а какое чувство сейчас живёт в вас? (дети дают свои ответы).

4. Игра «Чувства спрятались»

Описание: Детям раздаются карточки с изображением пиктограмм. Психолог показывает фотографии детей, а детям необходимо показать, какое чувство спряталось в ребёнке.

5. Игра «Море волнуется»

Описание: Водящий (а на первых порах это психолог) начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т. д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

6. Игра «Подари комплимент»

Описание: Детям раздаются по 2 камня марблс, и их задача подарить камушки любому из участников, сказав комплимент.

7. Упражнение по арт-терапии «На что похоже настроение?»

Описание: Дети сидят за столами. На первом этапе дети перекатывают по столу мяч и говорят на, что похоже их настроение. Затем психолог предлагает им нарисовать своё настроение.

8. Релаксационное упражнение «Кораблик»

Описание: Психолог предлагает детям: представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Конспект №17

Тема «Грусть»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Игра «Нежное прикосновение»

Описание: см. конспект №16

3. Беседа «Поговорим о грусти»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу о грусти. Дети рассматривают фотографии, предполагают почему тому-или иному ребёнку грустно. Обсуждают способы, как помочь.

4. Упражнение «Изобрази грусть»

Описание: Психолог просит детей изобразить грусть с помощью мимики, пантомимики, голоса.

5. Упражнение «Мне грустно...»

Описание: Дети передают по кругу мяч и продолжают фразу: «Мне грустно, когда...».

6. Игра «Подари комплимент»

Описание: см. Конспект № 16.

7. Игра «Грустный кустик»

Описание: Один из детей играет роль грустного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

8. Упражнение по арт-терапии «Грустный рисунок»

Описание: Психолог предлагает детям нарисовать грустный рисунок.

9. Релаксационное упражнение «Тишина»

Описание: Дети ложатся на пол/на кровать, психолог говорит:

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Конспект №18

Тема «Радость»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Игра «Нежное прикосновение»

Описание: см. конспект №16

3. Беседа «Поговорим о радость»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу об эмоции «радость». Дети рассматривают фотографии, предполагают почему тот или иной ребёнок радуется.

4. Упражнение «Я радуюсь...»

Описание: Дети передают по кругу мяч и продолжают фразу: «Я радуюсь, когда...»

5. Игра «Снежки»

Описание: Психолог предлагает детям поиграть в снежки. Для этого дети делятся на 2 команды. Задача каждой команды перекидать, как можно больше снежков на сторону противника. В конце дети делятся своими эмоциями от игры.

6. Упражнение по арт-терапии «Коллаж: наши радости»

Описание: На большой ватман психолог предлагает детям приклеить вырезки из журналов с радостными событиями. Каждый ребёнок выбирает картинку, на которой изображена ситуации вызывающая у него радость. В конце дети каждый рассказывают о своих радостях.

7. Релаксационное упражнение «Спортсмены»

Описание: На первую часть стихотворения, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны (напрягаются все мышцы). На вторую часть – мышечное расслабление.

*«Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,
Руки в сторону, не падай, очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем, опускаем руки вниз.
Ну – ка, быстро улыбнись!».*

Конспект №19

Тема «Страх»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Игра «Нежное прикосновение»

Описание: см. конспект №16

3. Беседа «Поговорим о страхе»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу об эмоции «страх». Дети рассматривают фотографии, предполагают, чего боится тот или иной ребёнок.

4. Упражнение «Изобрази страх»

Описание: Психолог просит детей изобразить страх с помощью мимики, пантомимики, голоса.

5. Упражнение «Закончи предложение»

Описание: Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

6. Упражнение по арт-терапии «Конкурс художников»

Описание: Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п. При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

7. Релаксационное упражнение «Четыре стихии»

Описание: Играющие стоят в кругу. Психолог произносит слова:

*«Земля» — руки вниз;
«Вода» — руки вперёд;
«Воздух» — руки вверх;*

*«Воздух» — вращение руками.
Восстановление дыхания.*

Конспект №20

Тема «Учимся справляться со страхом»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Игра «Конкурс «боюсек»».

Описание: Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

3. Задание «Страхи в домиках»

Описание: Детям раздаются бланки с двумя домиками: красный и чёрный. Психолог перечисляет страхи, а дети рисуют в соответствующем домике кружок. Если страх страшный они рисуют кружок в чёрном домике, если нет, то в красном.

4. Игра «Напугаем страхи»

Описание: Все тёмные домики дети выкладывают в центр круга на пол. Затем психолог предлагает детям напугать страхи. Детям раздаются музыкальные инструменты. После этого дети встают в круг и двигаясь по кругу произносят слова: «Раз, два, три – страх уходи! (2 раза). Затем останавливаются и громко говорят: «Мы все вместе пошуми и тебя победим!» После этих слов дети шумят музыкальными инструментами, по ведущий и не остановит. Затем ритуал повторяется снова. При этом участники двигаются в другую сторону. Ритуал изгнания страха завершается выбрасыванием домиков в мусорное ведро.

5. Упражнение по арт-терапии «Одень страшилку»

Описание: Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, привидения и т. п. Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшилки. Когда дети «оденут» свои страшилки, они рассказывают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его? И т. п.

6. Релаксационное упражнение «Стульчик»

Описание: Ребёнок лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно он начинает подниматься и садиться, как будто на стульчик. Мышцы живота, то напрягаются, то расслабляются. Восстановление дыхания.

Конспект №21

Тема «Злость»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Беседа «Поговорим о злости»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу об эмоции «злость». Дети рассматривают фотографии, определяют почему ребёнок злится и предлагают варианты ответов, как ему помочь.

3. Упражнение «Изобрази злость»

Описание: Психолог просит детей изобразить злость с помощью мимики, пантомимики, голоса.

4. Упражнение «Я злюсь...»

Описание: Дети передают по кругу мяч и продолжают фразу: «Я злюсь, когда...».

5. Игра «Ругаемся овощами»

Описание: Дети кидают друг другу мяч и называют друг друга овощами.

6. Игра «Тигр на охоте»

Описание: Психолог предлагает детям превратиться в тигра и показать, как тигр идёт на охоту, как он двигается.

7. Упражнение по арт-терапии «Мелки наперегонки»

Описание: Психолог предлагает детям рисовать мелками в разном темпе. Дети рисуют по команде взрослого. Он говорит, когда ускориться, а когда замедлиться.

8. Релаксационное упражнение «Рот на замочке»

Описание: Психолог говорит: Поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрываем рот на замочек. Сильно – сильно сжимаем губы. Им становится неприятно. Отпускаем губы. Вот какими мягкими они стали.

Конспект №22

Тема «Учимся справляться с гневом»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Упражнение «Почему подрались мальчики»

Описание: Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем окончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

3. Игра «Снежки»

Описание: см. Конспект № 18

4. Упражнение «Уходи злость, уходи»

Описание: Психолог предлагает детям прогнать злость. Для этого дети ложатся на ковёр и закрывают глаза. Затем психолог предлагает им хором прокричать: «Уходи, злость, уходи!» При этом можно стучать по полу

руками и ногами. После этого психолог включает спокойную музыку и предлагает детям немного отдохнуть.

5. Игра «Повторяй за мной»

Описание: Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяете. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

6. Упражнение по арт-терапии «Кляксы»

Описание: Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть «кляксу» на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя «клякса». Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих «кляксах» агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии. Педагог должен брать для своей «кляксы» обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочка, сказочные цветы, деревья и т. д.)

7. Релаксационное упражнение «Саморасслабление»

Описание: Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 — 5 минут музыка постепенно смолкает.

*«Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем...
Хорошо нам отдыхать... (пауза)
Но, пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Подтянулись! И друг другу улыбнулись!
Встаём!».*

Конспект №23

Тема «Удивление»

1. Игра «приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Беседа «Поговорим об удивление»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу об эмоции «удивление». Дети рассматривают фотографии, определяют, чему ребёнок удивился и предлагают варианты ответов.

3. Упражнение «Изобрази удивление»

Описание: Психолог просит детей изобразить удивление с помощью мимики, пантомимики, голоса.

4. Упражнение «Меня может удивить...»

Описание: Дети передают по кругу мяч и продолжают фразу: «Меня может удивить...»

5. Игра «Удивительный театр»

Описание: В помещение расставлены стулья и ширма. За ширмой разложены маски, элементы различных костюмов, игрушечные музыкальные инструменты. Участники по очереди становятся актёрами и уходят за ширму. За короткое время (не более минуты), актёр должен как-то изменить себя, используя предметы за ширмой, а затем выйти к зрителям и удивить их.

6. Игра «Закрутились карусели...»

Описание: Психолог предлагает детям взяться за обруч и побегать под слова потешки:

*Еле - еле, еле - еле,
Закружились карусели,
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите,
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.*

7. Этюд «Удивление»

Описание: Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

8. Релаксационное упражнение «Винт»

Описание: стоя, ноги слегка расставлены. Руки одновременно следуют за корпусом в том же направлении. Длительность – 1 мин.

Конспект №24

Тема «Удивительный остров»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Упражнение «Солнечные лучики»

Описание: Психолог: Доброе утро ребята! Давайте поприветствуем друг друга. Дети становятся в круг, протягивают руку и соединяют пальцы в центре круга, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком, и хором произносят «Здравствуйте!»

3. Коммуникативная игра «Зайчики и лиса»

Описание: Дети (зайчики) собираются у одной из стен, один ребёнок (в маске лисы) прячется за «кустом» (стул). Психолог стоит у противоположной стены и громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять, вышли зайчики гулять». Дети выбегают на середину помещения и начинают весело прыгать. Через минуту – другую психолог продолжает: «Вдруг лисица выбегает, зайцев сереньких она поймаёт».

Все зайчики разбегаются, лиса пытается кого-нибудь «поймать», но напрасно. Психолог добавляет: «В лапы лисьи не попали – зайки в лес все убежали».

Выбирают другую лису, игра повторяется.

4. Упражнение «Зеркало» .

Описание: Психолог: «Мы с вами подошли к зеркалу. Давайте посмотрим, какое у нас лицо, когда мы удивляемся? (рот открыт и вытянут, похож на букву «О», брови подняты кверху, глаза широко открыты)». Дети показывают в зеркало эмоцию.

5. Этюд «Старичок»

Описание: Прочсть детям стихотворение Д. Хармса «Весёлый старичок». Дети имитируют состояния и действия, о которых говорится в стихотворении.

*«Жил на свете старичок Хи-хи-хи, да ха-ха-ха,
Маленького роста, Хо-хо-хо, да гуль-гуль!
И смеялся старичок Ги-ги-ги, да га-га-га,
Чрезвычайно просто: Го-го-го, да буль-буль!
Ха-ха-ха, да хе-хе-хе,
А увидев стрекозу, Хи-хи-хи, да бух-бух!
Страшно рассердился, Бу-бу-бу, да бе-бе-бе,
Но от смеха на траву Динь-динь-динь,
Так и повалился: Да трюх-трюх!
Раз, увидев паучка, Гы-гы-гы, да гу-гу-гу,
Страшно испугался Го-го-го, да бах-бах,
Но, схватившись за бока, Ой, ребята!
Не могу! Громко рассмеялся: Ой, ребята! Ах, ах!»*

6. Игра «Море волнуется раз...»

Описание: Психолог: «А теперь встаньте свободно в круг. Я начинаю игру:

*Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три –*

Фигура удивления на месте замри!»

Дети изображают фигуру удивления. Психолог отмечает тех, кому это удалось сделать лучше всех. Игру можно повторить 2-3 раза.

7. Релаксационное упражнение «Сказочный дождь»

Описание: Выполняется сидя. Голову поднять и тянуть шею вверх. Мышцы шеи напряжены. Такое положение сохраняется во время чтения всей загадки. Затем голову опустить вниз и расслабить мышцы шеи.

*Поглядите, поглядите –
Потянулись с неба нити!
Эта тоненькая нить
Землю с небом хочет шить.*

Конспект №25

Тема «Спокойствие»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Беседа «Поговорим о спокойствии»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу об эмоции «спокойствие». Дети рассматривают фотографии детей, определяют, почему ребёнок спокоен и предлагают варианты ответов.

3. Упражнение «Изобрази спокойствие»

Описание: Психолог просит детей изобразить спокойствие с помощью мимики, пантомимики, голоса.

4. Упражнение «Я спокоен...»

Описание: Дети передают по кругу мяч и продолжают фразу: «Я спокоен (а)...»

5. Игра «Сколько рук»

Описание: Дети садятся в круг. Психолог просит одного ребёнка лечь в круг на живот и закрыть глаза. Затем дети кладут

6. Упражнение по арт-терапии «Спокойное море»

Описание: Дети сидят за столами и под спокойную музыку рисуют море.

7. Релаксационное упражнение «Море»

Описание: психолог включает спокойную музыку и просит детей устроиться поудобнее на ковре. Текст для релаксации: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох-выдох, вдох-выдох. Представьте, что вы оказались на море. Вы идёте по песочку. Он согревает ваши ноги. Потом вы садитесь и смотрите на море. Оно имеет нежно голубой цвет. Море очень спокойное. На нём совсем нет волн. Вы смотрите на морскую гладь и вам становится спокойно. Посмотрите на неё ещё немного, а потом сделайте глубокий вдох-выдох и откройте глаза».

В конце упражнения дети делятся своими чувствами, и психолог предлагает детям среди картинок моря выбрать самое спокойное.

Конспект №26

Тема «Стыд, вина»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Беседа «Поговорим о стыде и вине». Чтение рассказа «Разбитая статуэтка».

Описание: Психолог рассказывает детям историю. Текст истории: «Мальчик Сережа пришел в гости к своему другу Васе. Ребята играли в детской комнате в солдатиков, а потом решили порисовать. Сережа очень быстро закончил свой рисунок, а Вася увлеченно продолжал. Сереже стало скучно, и он вышел из детской комнаты. В гостиной его привлекла маленькая фарфоровая статуэтка, которая стояла на тумбочке. Мальчик взял ее в руки, чтобы рассмотреть, но статуэтка выскользнула, упала на пол и разбилась. Сережа очень испугался. Ему даже показалось, что как будто что-то

оборвалось у него внутри. Мальчик отшатнулся и быстро вернулся в детскую комнату. Скоро ребят позвала мама. Она была явно расстроена. В недоумении она спросила: «Кто мог разбить мою любимую статуэтку?» Мальчики молча пожали плечами, но Сережа при этом опустил глаза и покраснел. Ребят больше ни о чем не спрашивали и не ругали. Вася весь вечер был веселый и бодрый. Он все время предлагал Сереже во что-нибудь поиграть, но Сережа отказывался. Он ходил из угла в угол хмурый и вялый, на душе у него было тяжело. Мальчик не мог играть и даже не мог ни о чем другом думать, кроме разбитой статуэтки.

Вопросы для беседы:

- Какие чувства испытал Сережа во время разговора с мамой Васи?
- Отчего ему было тяжело после этого разговора?
- Почему он не мог играть вечером с Васей?
- Случалось, ли с вами что-то похожее?
- Как Сережа может помочь себе?
- Как ему поступить, что сделать?

Психолог ведет с детьми диалог о чувстве вины, стыда. О том, что если совершен какой-то поступок, за который потом становится стыдно, то лучше постараться исправить свою ошибку и сделать что-нибудь хорошее (прежде всего, признать ошибку, извиниться, чем-то помочь «пострадавшему» и т. п.).

3. Упражнение «Изобрази»

Описание: Психолог просит детей изобразить стыд, вину с помощью мимики, пантомимики, голоса.

4. Игра «Кто виноват»

Описание: Психолог раскладывает по кабинету карточки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Фотографий детей с чувством вины и стыда, должно быть по количеству детей в группе. Задача детей перемещаться по кабинету в поисках фотографии виноватого ребёнка.

5. Игра «Извинение»

Описание: Дети по очереди разыгрывают сценку: один ребенок несет какие-нибудь вещи (например, мягкие игрушки), а навстречу ему идет и очень спешит другой; второй «случайно» задевает первого — вещи падают; затем второй участник должен извиниться и помочь собрать вещи.

6. Упражнение по арт-терапии «Запачканные маски»

Описание: Дети образуют пары. Каждый участник получает накидку из целлофана, маску из плотного картона с вырезанными глазами и небольшой «ручкой» внизу, банку с темной достаточно густой гуашью и кисть. Задача каждого, держа свою маску у лица, по команде ведущего зарисовать — «запачкать» маску своего партнера (партнеры рисуют одновременно).

7. Игра «Очищающий дождь»

Описание: Дети встают вокруг «волшебного обруча», который лежит на полу, и кладут в него свои «запачканные маски». Ведущий предлагает им смыть с себя все плохое и неприятное, а для этого вызвать символический дождь. Участники берутся за руки, идут по кругу и повторяют слова:

*Дождик, дождик, приходи —
Мне помыться помоги.*

(Участники останавливаются, поворачиваются в круг и показывают руки, а затем ноги.)

*Ручки помой, ножки помой
Чистой водой, свежей водой.*

(Участники дотрагиваются руками до своих щек, поворачиваются в круг спиной и показывают ее, а затем вновь поворачиваются друг к другу лицом и показывают — поглаживают свой живот.)

*Щечки помой, спинку помой
И мой животик тоже помой
Чистой водой, свежей водой.*

Будем чистыми мы!

После этих слов звучит запись дождя, струящейся воды и приятная умиротворяющая музыка. Дети свободно двигаются — «моются» под символическим дождем. В завершение процедуры можно выбросить «запачканные» маски.

Конспект №27

Тема «Вместе веселее»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Коммуникативная игра «Позови ласково»

Описание: Дети стоят по кругу. Психолог предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

3. Терапевтическая сказка «Маленький медвежонок»

Описание: Психолог читает сказку и задает вопросы для обсуждения.

Это случилось в одном детском саду, в который ходили разные лесные зверушки. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и родители вели их в лесной детский садик.

Недалеко от этого детского сада жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что если я не буду драться, другие зверята будут меня обижать», — так думал Медвежонок.

Ему было грустно всегда быть одному, и вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детскому садику, где играли зверята.

— Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом, — сказала Белочка.

— Но посмотрите, — кричал Зайчик, — он сжал кулаки и собирается с нами драться!

Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договариваются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».

— Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться, — закричали зверята.

— Мы будем защищать себя!

И они побежали к Медвежонку. Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал свои кулаки и приготовился драться.

— Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться, — сказали зверята. — Мы думали, ты наш новый друг, а ты!.. — закричали они.

— Мы не будем с тобой дружить!

И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами.

Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боялись и у него не было друзей. «Что же мне делать, как подружиться со зверушками?» — думал Медвежонок. И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них капаят слезы.

«Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!» — решил Медвежонок.

На следующий день Медвежонок пришел к зверятам в детский садик и не стал сжимать свои кулаки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вместе играть в разные веселые игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу интересные истории. А Медвежонок, играя со зверушками, думал:

«Я больше никогда не буду без причины сжимать свои кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!». И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.

Вопросы для обсуждения: Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть? Так ли это было на самом деле? Почему дети в детском саду сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить? Из-за чего они так подумали? Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами? Что бы ты еще ему посоветовал сам?

4. Игра «Воздушная кукуруза»

Описание: Психолог: Ребята! Каждый из вас складывает руки на груди и прыгает, как воздушная кукуруза (попкорн). При этом он уклоняется от встреч с остальными. Если два зерна воздушной кукурузы прикоснулись друг к другу, значит они «склеились» и должны теперь прыгать вместе. Игра окончена, если остались прыгать только парочки.

5. Игра «Только вместе»

Описание: Психолог рисует мелом круг на полу такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем вместе разместиться на очерченном пространстве. Играют две команды. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет,

которые нельзя ни рвать, ни раздвигать. Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

6. Релаксационное упражнение «Мороженое»

Описание: Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными.

Конспект №28

Тема «Город наших эмоций»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Коммуникативная игра «Раздувайся, пузырь»

Описание: Психолог говорит слова, сопровождая их действиями (разводит руки в стороны).

*Раздувайся пузырь,
Раздувайся большой,
Да, не лопайся.*

(На последних словах хлопает разведенными руками). Дети стараются повторить действия за педагогом.

3. Игра «Подбери пару»

Описание: Детям раздают карточки с изображением различных людей и животных. Нужно подобрать пару похожих эмоций: мужчин к женщинам, мальчиков к девочкам и т.д.

4. Игра «Море волнуется раз...»

Описание: Психолог: А теперь поиграем. Кто будет водящим? Наши эмоции будет загадывать ведущий. Лучшая фигура станет новым ведущим. Итак, море волнуется раз,два....три – фигура радости замри! / горя, страха, удивления и т. д./

5. Игра «Гномы и великаны»

Описание: Психолог объясняет детям, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

6. Эюд «Волшебное колечко»

Описание: Злой волшебник, с помощью заколдованного колечка, превращает хорошего мальчика в плохого. Мальчик всех обижает, дразнит, всё ломает. Наконец, устав, он засыпает. Добрый волшебник предлагает спасти мальчика, снять кольцо. Все дети тихо подходят и снимают колечко. Мальчик просыпается. Он снова ласковый, просит у всех прощения. Всем весело.

7. Релаксационное упражнение «Поймай бабочку»

Описание: Психолог предлагает детям представить, что вокруг летают бабочки и дети пробуют их поймать, подпрыгивают, выполняют хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими

руками одновременно. Поймали! Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали ли бабочку.

Конспект №29

Тема «Я и животные»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Коммуникативная игра «Игрушки знакомятся»

Описание: Звучит приятная музыка. На столике стоят резиновые игрушки (звери, герои мультфильмов). Дети разглядывают их и выбирают себе по одной. Психолог предлагает им сесть, в течение некоторого времени рассмотреть выбранную игрушку и придумать для нее имя. Участники должны представить, как их игрушечный герой двигается, радуется, грустит или сердится. Затем дети знакомят своих героев, по очереди называя их имена и немного рассказывая о них от их имени (например: где живет герой, чем он любит заниматься, есть ли у него друзья).

3. Игра «Звери, птицы, небылицы»

Описание: Выбирается водящий. Остальные участники свободно двигаются по залу под приятную музыку. Музыка замолкает и водящий произносит: «Звери, птицы, небылицы — звери!» Каждый ребенок должен замереть, изображая какого-нибудь зверя. Водящий ходит по залу и пытается отгадать или спрашивает у участников, кто какой «зверь». Затем водящим становится другой игрок и игра продолжается.

4. Упражнение по арт-терапии «Необычное животное»

Описание: Психолог просит детей нарисовать необычное животное. После рисования, каждый ребёнок рассказывает про своё животное. Как оно называется? Чем питается? Где живёт? С кем дружит? И т.п.

5. Этюд «Смелый заяц»

Описание: Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

6. Релаксационное упражнение «Согреем бабочку»

Описание: Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук «А»). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки.

Конспект №30

Тема «Я и растения»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Коммуникативная игра «Волшебный букет»

Описание: Психолог показывает на лежащий на полу кусок ткани. «Это зеленая полянка. Какое у вас настроение, когда вы смотрите на эту полянку? Чего на ней не хватает?»

Дети по очереди берут по одному лепесточку, говорят комплименты любому ровеснику и выкладывают его на полянке. Добрые слова должны быть сказаны каждому ребенку.

Психолог «Посмотрите ребята, какие красивые цветы выросли от ваших слов на этой полянке. А сейчас какое у вас настроение?»

3. Игра «Сосны, елочки, пенечки»

Описание: Дети встают в круг, взявшись за руки. Педагог находится в центре круга. Звучит негромкая музыка, дети движутся по кругу. По команде педагога «Сосны», «Елочки» или «Пенечки» дети должны остановиться и изобразить названный предмет: «Сосны» – подняв руки высоко вверх, «Елочки» – раскинув руки в стороны, «Пенечки» – присев на корточки. Ошибившиеся игроки выбывают из игры или получают штрафное очко. Затем игра продолжается.

4. Игра «Обиженный кустик»

Описание: Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

5. Этюд «Дерево»

Описание: Свободная стойка, руки опущены. Представьте, что ваше тело — это замёрзший и окаменевший за зиму ствол дерева. Весна, согрелась почва, дерево начинает оживать. Вот согрелись корни (ноги), тёплый сок пошёл по стволу вверх, оживляя ветки. Очень валено добиться ощущения разницы между теми участками ствола (тела), которые уже «ожили», и теми, которые ещё «мертвы». Когда процесс оживления доходит до рук, они поднимаются, словно распускаются листья, и дерево расцветает. Движение рук единственное в этом упражнении. Рисунок движения произвольный и зависит от того, какое дерево воображает ученик. Какова его графика: мощные изломы дуба, плавность ивы, развесистость берёзы. Затем дерево «увядает». В обратном порядке происходит его омертвление от пальцев рук через расслабление мышц.

6. Арт-терапия: Коллаж «Дерево доброты»

Описание: Психолог предлагает детям нарисовать дерево. Затем дети вырезают его и приклеивают на общий ватман. В конце с детьми проводится беседа: Что это за дерево? Кто за ним ухаживает? Хорошо ли ему расти там, где вы его посадили? Есть ли у него друзья? И т.п.

7. Релаксационное упражнение «Из семечка – в дерево»

Описание: Психолог стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, вобрать голову, закрыть ее руками). Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает.

Конспект №31

Тема «Звуки вокруг нас»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Коммуникативная игра «Испорченный телефон»

Описание: Дети стоят в кругу, психолог произносит шепотом на ухо второму участнику какое-либо слово. Важно, чтобы остальные игроки не слышали произносимое.

Второй игрок передает слово на ухо третьему, тот четвертому. Последний игрок громко произносит то, что сказал ему предпоследний.

3. Игра «Звуки вокруг нас»

Описание: Дети закрывают глаза и стараются прислушаться к звукам вокруг них. В конце рассказывают, что они услышали. Важно выполнять это упражнение в полной тишине.

4. Игра «Повтори звук»

Описание: Дети сидят за столами. Психолог издаёт звуки с помощью постукивания ладонями по столу, а задача детей повторить это звук.

5. Этюд «Маятник»

Описание: Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела так же переносится на пятки. Носки от пола не отделяются. Перенесение тяжести тела возможно и в другом варианте: с ноги на ногу из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, рука правая и левая прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

6. Игра «Гномы и великаны»

Описание: см. конспект №28.

7. Релаксационное упражнение «Гроза»

Описание: Психолог: Ребята, кто боится грозы? Слава, хочешь уменьшить свой страх? Ложись на пол. Мы будем охранять твой сон. А теперь закрой глаза.

Психолог молча, показав только рукой, предлагает детям занять места вокруг лежащего. Он произносит слова и делает определенные движения руками, создавая шум. То же повторяют за ним и дети.

Зашуршала трава, закапал мелкий дождик.

Дождь стал усиливаться.

Загремел гром. Посыпался град. Полил проливной дождь.

Пошел мелкий дождик.

Подул легкий ветерок.

И наконец, выглянули первые лучики солнца. Просыпайся, малыш. Как ты себя чувствуешь? А страх твой перед грозой уменьшился?

Конспект №32

Тема «Цветы вокруг нас»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Коммуникативная игра «Сиамские близнецы»

Описание: дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5-6 минут. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

3. Игра «Закрутились карусели...»

Описание: см. конспект №23.

4. Игра «Запретный цвет»

Описание: Дети сидят за столами. Психолог раздаёт каждому ребёнку по 2 полоски цветной бумаги определённых цветов. Задача детей раскрасить картинку, не используя данные цвета.

5. Терапевтическая сказка «Карандаши»

Описание: *Жили в небольшой коробке шестеро карандашей. Все дружили между собой и работали бок о бок. Больше всего работал Черный карандаш. Чуть меньше — карандаши других цветов: Красный, Синий, Зеленый, Желтый. Среди них был карандаш белого цвета, вот именно с ним и произошло происшествие.*

Его использовали меньше, чем другие, а чаще и вовсе не вытаскивали из коробки. Белый карандаш каждый раз расстраивался. Думал: Я никому не нужен... Меня никто не любит, плохой у меня характер, никто не обращает на меня внимания. Мои друзья работают ежедневно, а я жду. Я ненужный карандаш, — и плакал так, что коробка стала мокрой.

Но однажды в офис, где жили карандаши, привезли черную бумагу. До сих пор писали и рисовали на белом, поэтому брали цветные карандаши. С тех пор Белый карандаш стал очень нужным — только им было удобно писать на черной бумаге. В офисе сначала начался переполох, потому что не могли найти Белый карандаш. А когда нашли, то уже пользовались только им.

Рад был карандаш белого цвета. Он старался ровно вести линию, шел быстро и мягко. Всегда был готов работать и днем, и ночью. Друзья радовались за него. Поддерживали всегда, а сейчас особенно, видели, что он счастлив, и им было приятно. Раскрывался талант и способности Белого.

Шли дни, и работал только Белый карандаш. Остальные карандаши отдохнули, и им уже стало скучно. А Белый начал очень уставать, да так, что даже вечерами ему не хватало сил поговорить с друзьями в коробке. И именно в этот момент вдруг все карандаши поняли друг друга. Белый понял, что терять надежду не надо, потому что рано или поздно выпадет возможность доказать свои способности и талант. А его друзья поняли, как было грустно Белому карандашу, когда тот сидел и ничего не делал. С тех пор Черный, Белый, Желтый, Красный, Синий и Зеленый карандаши еще больше сдружились и поддерживали друг друга в трудные часы. Не

забывали сказать приятное слово, напомнить о хороших качествах друг друга. И сами думали, как бы им поработать или отдохнуть. Каждый из них знал, что он незаменим и очень нужен своим друзьям и себе самому.

Вывод: Будь собой!

6. Релаксационное упражнение «Полет на воздушном шаре»

Описание: Психолог предлагает детям устроиться поудобнее. Включается спокойная музыка. Психолог говорит следующие слова: «Закройте глаза, расслабитесь, сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте, что вы летите на воздушном шаре. Над вами плывут голубые облака. Вы смотрите на них и узнаете в них знакомые силуэты. Вот проплыло облако похожее на кораблик. Вглядитесь в облака, что видите вы? (пауза) Потом вы смотрите в низ, а под вами зелёный лес. Вы замечаете, что внизу промелькнул маленький зверёк. Кто это? Кого вы увидели? (пауза). Вы летите дальше и пролетаете мимо поля, на котором растут цветы. Вы видите под собой жёлтые, красные, синие цветы. Какой цветок привлёк ваше внимание? Какого он цвета? Налюбовавшись красотой цветов ваш воздушный шар начинает снижаться, и вскоре вы приземляетесь»

Конспект №33

Тема «Школа»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Коммуникативная игра «Слушай команду»

Описание: Дети идут под музыку (Р.Газизов «Марш») в колонне друг за другом; Когда музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

3. Беседа «О школе»

Описание: Психолог проводит с детьми беседу на тему школы. Вопросы для беседы:

- Как вы думаете, школа – это, что за место?
- А, что дети делают в школе?
- А, кто им даёт эти знания?
- А для чего надо учиться в школе?

С детьми можно рассмотреть сюжетные картинки со школьной тематикой.

4. Игра «Школьные правила»

Описание: Психолог говорит детям, что в школе, также, как и в детском саду есть определённые правила. Далее психолог предлагает им поиграть в игру. Психолог предлагает разные правила. Если дети согласны с правилом, то они хлопают в ладоши, а если нет, то сильно топают ногами.

- В школе можно бегать.
- На уроках нужно поднимать руку.
- В школе можно спать.

- В школе нужно разговаривать, а не кричать.
- В школе ходят спокойно.
- В школе кидают книжки.
- В школе можно обижать товарищей.
- В школе ребята играют дружно.

5. Игра «Я очень хороший»

Описание: Психолог предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз психолог произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

6. Игра «Обезьянки»

Описание: Психолог предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один (сначала это психолог, а затем все дети по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.

7. Игра «Карандашик и кисточка»

Описание: Психолог показывает детям, как изображать карандашик — напряженной вытянутой вперед рукой. Потом все вместе изображают кисточку — мягкой изогнутой рукой. Затем психолог дает детям разные команды. По команде «Карандашик!» — дети напрягают руку, изображая карандаш, по команде «Кисточка!» — расслабляют руку. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку... Психолог подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

8. Релаксационное упражнение «Незнайка»

Описание: Психолог просит детей поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

Конспект №34

Тема «В стране Знаний»

1. Упражнение «Приветствие»

Описание: см. конспект №1

2. Коммуникативная игра «Найдите себе пару»

Описание:

3. Игра «Самое-самое в школе»

Описание: Дети передают друг другу мяч по кругу и придумывают, что, по их мнению, в школе самое-самое интересное, самое-самое трудное, самое-самое скучное, самое-самое радостное.

4. Игра «Учитель делает»

Описание: Дети задумывают и невербально изображают те или иные действия учителя (как учитель пишет на доске, объясняет т.п.). Остальные отгадывают, что было изображено.

5. Игра «Урок-перемена»

Описание: По команде ведущего «Урок!» дети садятся на стульчики, по команде «Перемена!» — начинают ходить по кабинету, играть в игрушки.

6. Игра «Карандашик и кисточка»

Описание: Психолог показывает детям, как изображать карандашик — напряженной вытянутой вперед рукой. Потом все вместе изображают кисточку — мягкой изогнутой рукой. Затем психолог дает детям разные команды. По команде «Карандашик!» — дети напрягают руку, изображая карандаш, по команде «Кисточка!» — расслабляют руку. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку... Психолог подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

7. Релаксационное упражнение «Нехочухи»

Описание: Психолог читает стихотворение, показывая при этом движения, которые повторяют дети.

Я сегодня рано встал, (Потягиваются.)

Я не выспался, устал!

Мама в ванну приглашает, умываться заставляет!

У меня надулись губы,

И в глазах блестит слеза.

Целый день теперь мне слушать:

- Не бери, поставь, нельзя! (Грозят пальцем.)

Я ногами топочу, я руками колочу... (Колотят руками по полу, коленям.)

Не хочу я, не хочу!!! Тут из спальни папа вышел: - Почему такой скандал?

Отчего, ребенок милый, Нехочухою ты стал?

А я ногами топочу, я руками колочу... (Колотят руками по полу, коленям.) Не

хочу я, не хочу!!! Папа слушал и молчал, А потом он так сказал: - Будем вместе топотать, И стучать, и кричать... С папой мы поколотили, И еще поколотили... Так устали! Прекратили...

Конспект №35

Тема «Скоро в школу»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Коммуникативная игра «Испорченный телефон»

Описание: см. конспект №31.

3. Игра «Школьные принадлежности»

Описание: Дети передают по кругу мяч и говорят, что они возьмут с собой в школу. При этом им необходимо повторить, что возьмут с собой в школу два предыдущих ребёнка.

4. Игра «Школьные чувства»

Описание: Дети получают карточки с пиктограммами эмоций. Затем психолог называет разные школьные ситуации, а задача детей определить чувство, которое испытывает ребёнок в этой ситуации.

5. Игра «Я могу»

Описание: Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

6. Игра «Карандашик и кисточка»

Описание: см. конспект №33

7. Релаксационное упражнение «Минута шалости»

Описание: Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегаёт, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Конспект №36

Тема «Веселая игротека»

1. Игра «Приветствие»

Описание: см. конспект №1.

2. Коммуникативная игра «Цифры»

Описание: Дети свободно двигаются под весёлую музыку в разных направлениях. Ведущий громко называет цифру, дети должны объединиться между собой, соответственно названной цифре: 2- парами, 3-тройками, 4-четвёрками. В конце игры ведущий произносит: «Все!». Дети встают в общий круг и берутся за руки.

3. Игра «Назови настроение»

Описание: Психолог показывает детям карточки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях, а дети называют, что это за настроение.

4. Игра «Театр настроений»

Описание: Дети по очереди кидают кубик «Эмоции» и изображают выпавшую эмоцию. С помощью мимики и пантомимики.

5. Игра «Гномы и великаны»

Описание: см. конспект №28

6. Этюд «Волшебное колечко»

Описание: см. конспект №28

7. Релаксационное упражнение «Поймай бабочку»

Описание: см. конспект №28