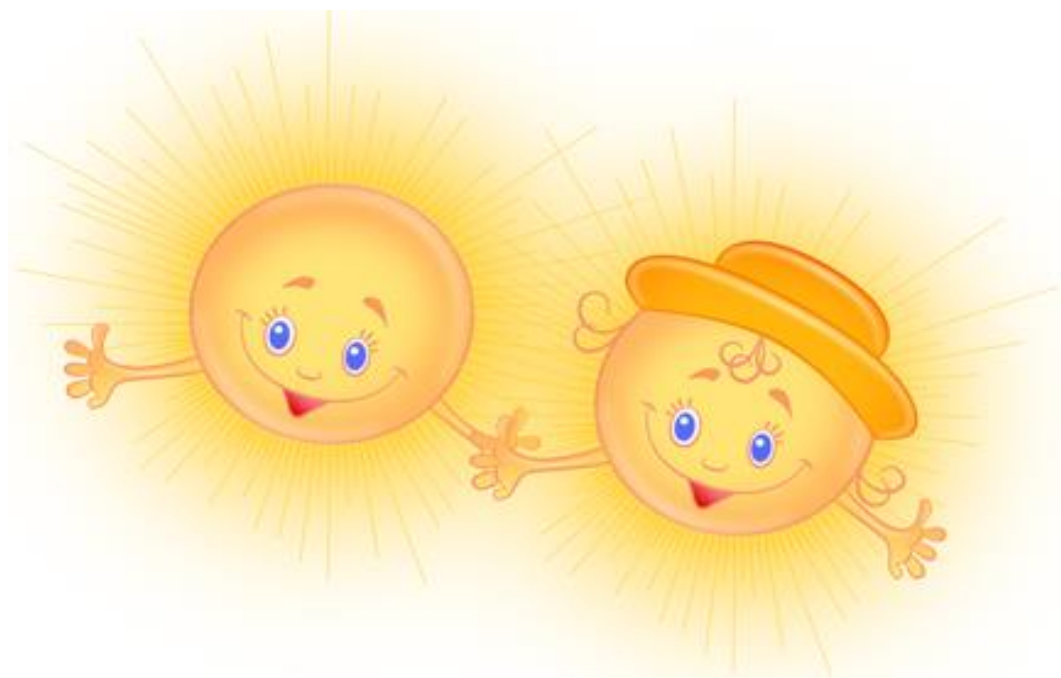


**ПРОГРАММА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ВОЛЕВОГО
И ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
«Солнечные лучики»**



Авторы:
Шадрина Е.А., заведующий
Гиршацкая С.А., педагог-психолог 1КК
Каравасева З.Ф., воспитатель ВКК

Екатеринбург, 2023 г.

Развивающая программа «Солнечные лучики» разработана для детей 5-6 лет с задержкой психического развития. Данные упражнения и задания могут быть использованы в профилактическом и коррекционно-развивающем направлениях. Программа рассчитана на один учебный год, представлена циклом на 20 занятий (1 раз в неделю), направленных на развитие и повышение психоэмоциональной устойчивости, формирование и развитие волевой и познавательной сферы детей 5-6 лет. Программа нацелена на оказание помощи в становлении личности ребенка, развитии его самосознания, умении дифференцировать и адекватно интерпретировать эмоциональные состояния, умении устанавливать дружеские взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Каждое занятие построено в игровой форме, доступной и интересной детям.

Программа предусматривает как индивидуальные, так и групповые занятия, консультации родителей.

В содержании занятий использованы игры и упражнения, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессивности, совершенствованию коммуникативных, игровых навыков, развитию познавательных интересов. При составлении использовались разработки, имеющиеся в отечественной психологии (Е. Н. Юрчук, И.А. Пазухина, О.Л. Князева, М.И. Чистякова, С.В. Крюкова, Е.В. Котова, Н.И. Монакова и др.).

В качестве основных методов, позволяющих выявить особенности развития и оценить эмоциональное состояние ребенка, используются наблюдение, эксперимент и проективные рисуночные тесты. Программа предназначена педагогам-психологам, дефектологам, учителям-логопедам, воспитателям и родителям.

Пояснительная записка

На современном этапе развития системы дошкольного образования, в условиях реализации ФГОС ДО, особую актуальность приобретает процесс формирования социально-личностных качеств у ребенка. На первом месте в решаемых задачах дошкольного образования, согласно п.1.6. ФГОС ДО, стоит задача «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Когда речь идёт о целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования, отмечают, что «...ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации».

У дошкольников формируются любознательность и эмоциональная отзывчивость, они узнают способы общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, у них развивается управление своим поведением, планирование действий. Детство – наиболее эмоционально насыщенный возраст. Эмоциональная сфера детей имеет ряд особенностей и характеризуется отзывчивостью и непосредственностью, силой проявления, частой сменой настроения. По мнению ученых (Л.И. Божович, Л. С. Выгодский, А. В. Запорожец, А. Р. Лурия, Д.Б. Эльконин и др.), психическое здоровье ребенка определяется его эмоциональным благополучием.

Развитие эмоционально – личностной сферы является важным звеном в психологическом развитии детей старшего дошкольного возраста. Эмоции – далеко не единственное выражение эмоциональной сферы, основу эмоциональной сферы составляют непосредственно эмоции, чувства, настроения. Эмоции выполняют защитную, креативную и когнитивную функции, они включены во все психические процессы и состояния человека. В дошкольный период происходит становление способности детей к произвольной регуляции эмоций. Пока эмоции детей непосредственны, не подчинены давлению социального окружения: им трудно скрыть радость, огорчение, удивление, подавить страх и тревогу – самое удобное время учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Дошкольный период является сенситивным для развития способности детей к произвольной регуляции эмоций. Для этого ребенку необходимо научиться направлять свое внимание на эмоциональные ощущения,

различать, сравнивать и воспроизводить эмоции по заданному образцу или произвольно.

Актуальность

Статистические данные свидетельствуют о том, что в настоящее время большое количество дошкольников нуждаются в организации специализированной помощи, это дети с задержкой психического развития, нарушениями эмоционально-волевой сферы, гиперактивностью, дефицитом внимания рядом других нарушений.

По результатам исследований у детей с задержкой психического развития отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций, характерны слабая заинтересованность, гиперактивность. Игровую деятельность характеризуют бедность оценки, низкий уровень притязаний, повышенная внушаемость, отсутствие критичности воображения, творческих элементов и однообразие. Эмоции таких детей поверхностны и неустойчивы, вследствие чего дети внушаемы и склонны к подражанию. В целом характерна эмоционально-волевая незрелость. Такие ребята испытывают трудности активной адаптации, что нарушает их эмоциональный комфорт и равновесие нервных процессов: торможения и возбуждения.

В настоящее время проблема развития эмоциональной, волевой и познавательной сферы старших дошкольников, имеющих задержку психического развития, является одной из наиболее актуальных проблем психологии. Все выше перечисленное послужило основанием для составления данной программы.

Цели и задачи программы

Целью программы является развитие и коррекция эмоционально – волевых процессов у детей 5-6 лет, имеющих задержку психического развития.

Основные задачи заключаются в следующем:

1. Осознание себя как личности, принятие себя и понимание собственной уникальности, повышение самооценки;
2. Развитие эмоциональной сферы. Расширение представления детей об эмоциях, чувствах и способах их выражения;
3. Развитие волевой сферы – произвольности и психических процессов саморегуляции и самоконтроля;
4. Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного развития процесса общения.

Концептуальная основа программы

Содержание программы строится на принципах развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л. С.Выгодский, Д. Б. Эльконин).

Принцип личностно-ориентированного подхода предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальных особенностей каждого ребенка, ориентируясь на его потенциальные возможности и потребности.(Ш. А. Амонашвили, Г. А. Цукерман).

Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, характерных для данного возраста.

Апробация программы

Данная программа разработана на базе МБДОУ – детского сада комбинированного вида № 55 города Екатеринбурга.

В 2023году Программа была утверждена на Педагогическом совете и в течение 2023 – 2024 учебного года успешно реализовывалась с детьми старшей группы (5-6 лет) компенсирующей направленности.

Сроки реализации программы:

Занятия проводятся с сентября по май с момента зачисления ребенка в коррекционную группу при наличии заключения и соответствующих рекомендаций ТПМПк.

Возраст детей - 5-6 лет (дети старшего дошкольного возраста).

Периодичность - занятия проводятся индивидуально или в подгруппах 1раз в неделю. Длительность одного занятия 20-25 минут.

Формы работы с детьми в рамках программы

Групповые занятия

Комплектация групп и продолжительность занятий зависят от возрастной категории детей.

возраст	число детей в группе	время занятий
5-6 лет	7-8 человек	20/25 минут

Последовательность тем и часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и наблюдений психолога.

Построение программы для данного возраста ориентировано на удовлетворение ведущей потребности, свойственной этому периоду детства, и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики. Задания на развитие психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения), а также на развитие волевой и психофизиологической сферы подобраны в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Занятия проводятся в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

Результативность программы, предполагаемый результат: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Снижение импульсивности,

тревоги, агрессии. Совершенствование коммуникативных навыков и творческих способностей. Воспитания межличностного доверия и группового сотрудничества. Развитие познавательных процессов. Расширение эмоционального опыта.

При реализации программы необходимо использовать последовательность, комплексность в обучении детей с ЗПР, взаимодействовать с семьей ребенка, контролировать процессы.

Методы оценки: Для определения эффективности программы используются диагностики «Лесенка» (В.Г. Щур), методика «Кактус» (М. А. Панфилова), тест «Рисунок семьи» (Л. Корман), «Тест тревожности» (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен), методика «Выбери нужное лицо» (Р. Теммл, М. Дорки, В.Амен), методика «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад), проективная рисуночная методика «Вулкан». В конце учебного года проводится повторная диагностика эмоционально-личностной сферы детей. Результаты сопоставляются.

Методы и техники, используемы на занятиях:

Игровой метод. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами. Одним из механизмов коррекционного воздействия игры является формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения своего поведения системе правил, регулирующих выполнение роли.

Метод арт-терапии. Арт-терапия представляет собой огромный пласт всевозможных воздействий с помощью разнообразных приёмов и технологий: рисование, лепки, музыки, различных игр и разыгрывание ролей, танца. Рисование — это мощное средство самовыражения, которое помогает ребенку само идентифицироваться и обеспечивает путь для проявления чувств. Возможность не говорить, а выражать свои переживания в виде рисунка важна при работе с детьми с задержкой психического развития, особенно с теми, кто имеет нарушения в психоэмоциональной сфере.

Изотерапия — использование художественно-изобразительных средств через лепку, рисование, аппликацию и т.д.

Цветотерапия— лечение цветом - особое направление изотерапии. Занятия по цвету направлены, прежде всего на развитие и коррекцию эмоционально-волевых процессов у детей.

Сказкотерапия (элементы) — метод, использующий сказочно-игровую форму взаимодействия детей и взрослых для интеграции их личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. Проживая сюжет

сказки, ребенок преодолевает барьеры общения с другими детьми, находит адекватное телесное выражение эмоциям и чувствам.

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.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности.

Игры, направленные на развитие воображения– вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» - закрывают глаза и под музыку придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе.

Эмоционально-символические методы– групповое обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

Релаксация. Сосредоточение на своём внутреннем мире, на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях, освобождение от излишнего и нервного напряжения. Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

Психогимнастика. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности. Невербальный метод психологической коррекции. Предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, танца, игры.

Чтение и обсуждение художественной литературы;

Кинезиологические упражнения;

Оснащение занятий:

Игрушки, способствующие установлению контакта с детьми;

Стеллажи для хранения игрушек, наглядных пособий, дидактических игр;

Ковер;

Доска;

Карточки с эмоциями;

Сюжетные картинки различной тематики для развития речи;

Цветные мелки;

Музыкальный центр;
 Песочные планшеты;
 Краски, карандаши, цветные мелки, фломастеры;
 Альбомы для рисования, цветной картон, цветная бумага;
 Настольно-печатные игры;
 Дидактические пособия;
 Строительный материал.

Принципы проведения занятий

В основу программы по развитию эмоционально - волевой и познавательной сферы положены следующие принципы:

Системность подачи материала;

Наглядность обучения;

Цикличность построения занятия;

Доступность;

Проблемность;

Опора на активность ребенка – обеспечение развития у ребенка становиться субъектом познавательной деятельности.

Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

Доброжелательное отношение к детям, исключение негативной оценки действий и результатов ребёнка.

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

I. Организационный этап	II. Практический этап	III. Рефлексивный этап
Цель: настроить ребенка(подгруппу) на совместную работу, создание эмоционального настроя в подгруппе. Основные процедуры работы: ✓ Приветствие ✓ Игры, этюды и упражнения на привлечение внимания, на развитие навыков общения.	В него входят: игры, задания, упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоционально-волевой, коммуникативной сфер, развитие связной речи. Основные процедуры: ✓ Игры ✓ Задания ✓ Упражнения ✓ Совместная деятельность.	Основной целью этой части занятия является создание чувства личностной значимости ребенка в своих глазах, сплоченность подгруппы, закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Обобщение полученных знаний. Основные процедуры: ✓ Игры ✓ Релаксация ✓ Рефлексия

Условия реализации программы

Необходимым условием реализации программы является взаимодействие специалистов МБДОУ – детского сада комбинированного вида № 55 обладающих необходимым и знаниями о характерных особенностях детей с ЗПР, о современных формах и методах работы с различными категориями детей. Предложенная система занятий направлена на развитие гармоничной личности ребенка. Занятия из программы могут быть интегрированы в план работы воспитателя, музыкального руководителя, учителя-логопеда, учителя-дефектолога, инструктора по физической культуре. Через игротерапию, сказкотерапию, цветотерапию педагоги создают те условия, в которых ребенок развивается, выражает себя, познает и совершенствуется.

Индивидуальная работа

Этот вид работы включает в себя входную, промежуточную и итоговую диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Результаты диагностики могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании педагогов и родителей.

Работа с родителями детей

В рамках этой формы работы родителей ориентируют на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни. Также ведется просветительская работа с родителями (для родителей организовываются мастер-классы, семинары, консультации – заочные, очные, дистанционные, по тематике, предложенной педагогом психологом, или педагогами группы, или по инициативе родителей, родители участвуют в совместных детско-родительских праздниках и досугах в группе).

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

показатели	нормативы
Ведущая потребность	Потребность в общении
Игровая деятельность	Воображение
Отношения со взрослыми	Усложнение игровых замыслов, длительные игровые объединения
Отношения со сверстниками	Вне ситуативно - деловое+внеситуативно - личностное: взрослый – источник информации, собеседник

Эмоции	Преобладание ровного оптимистичного настроения
Способ познания	Общение со взрослым, сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование
Объект познания	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые, нравственные нормы
Восприятие	Расширение знаний о предметах и их свойствах (восприятие времени, пространства), организуются в систему и используются в различных видах деятельности
Внимание	Начало формирования произвольного внимания. Удерживает внимание 15-20 минут Объем внимания 8-10 предметов
Память	Развитие целенаправленного запоминания Объем памяти 5-7 предметов из 10, 3-4 действия
Мышление	Наглядно-образное, начало формирования словесно-логического
Воображение	Развитие творческого воображения
Условия успешности	Собственный широкий кругозор, хорошо развитая речь
Новообразования возраста	1.Планирующая функция речи 2.Предвосхищение результата деятельности. 3.Начало формирования высших чувств (интеллектуальные, моральные, эстетические)

Особенности эмоциональной сферы при различных вариантах задержки психического развития (ЗПР)

ЗПР конституционального происхождения (гармонический инфантилизм)	ЗПР соматогенного генеза (соматогенный инфантилизм)	ЗПР психогенного происхождения	ЗПР церебрально-органического генеза (органический инфантилизм)
Эмоциональная сфера соответствует детям более раннего возраста.	Характерны неуверенность, боязливость, капризность, связанные с ощущением своей	Отмечается патологическая незрелость, проявляющаяся в виде аффективной	Отсутствует живость и яркость эмоций, свойственные , эйфорическим нормативно развивающимся

Отмечается преобладание эмоциональной мотивации поведения, повышенный фон настроения, непосредственность и яркость эмоции при их поверхностности и нестойкости, легкая внушаемость.	физической неполноценности	лабильности, импульсивности . Повышенная внушаемость у таких детей часто сочетается с недостаточным уровнем знаний и представлений	сверстникам. По преобладанию эмоционального фона выделяют: а) неустойчивый с психомоторной расторможенностью, схожим с детской жизнерадостностью и непосредственностью; б) тормозимый с преобладанием пониженного фона настроения, безынициативностью, нерешительностью, боязливостью.
---	----------------------------	--	--

Тематическое и календарное планирование психологических занятий для детей 5-6 лет

сентябрь	1. Диагностика №1 2. Знакомство. «Я и моё имя» 3. В стране цвета
октябрь	1. Цвет моего имени 2. Мой портрет 3. Мальчишки и девочки 4. Я и мои друзья
ноябрь	1. Я и моя семья 2. Что такое настроение 3. Эмоция: Радость
декабрь	1. Эмоция Грусть 2. Эмоция: Удивление. 3. Эмоция: Страх. «В плену у страха!»
январь	1. Эмоция: Злость. 2. Эмоция Обида

февраль	1. Эмоция: Спокойствие 2. В городе Эмоций
март	1. Общаемся без слов. Волшебные средства понимания 2. Вместе весело шагать 3. Путешествие в страну Счастья
апрель	1. Мы такие разные 2. Что такое счастье?
май	1. Диагностика № 2

ПРОГРАММА КУРСА «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

ЗАНЯТИЕ № 1 ЗНАКОМСТВО «Я И МОЁ ИМЯ».

Цель:

1. Познакомить детей друг с другом, сплотить группу.
2. Развивать позитивное самовосприятие. Способствовать принятию собственного имени.

Задачи:

1. - организовать процесс принятия детьми своего имени и фамилии;
2. - активизировать познавательные процессы детей;
3. - стимулировать творческое воображение и развитие моторики.

Ход проведения:

Психолог: - Здравствуйте, ребята! Меня зовут Светлана Александровна. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в одну сказочную страну, а в какую именно, попробуйте отгадать.

Показ картины Земля, либо глобуса.

- Что это, кто знает?

Психолог: - На Земле живет много людей.

Чем люди отличаются друг от друга?

Люди отличаются друг от друга....

(Ростом, цветом кожи, волос и глаз, полом, формой носа и рта, характером, походкой....)

А еще чем?

Чтобы узнать, о чем я говорю, отгадайте загадку:

И у мамы есть,

И у папы есть,

И у дочки есть,

И у внучки есть

Чтоб его узнать,

Надо вслух сказать.

Психолог: Верно, ребята, это имя. И сегодня мы отправимся в Страну Имен, где вы узнаете что-то новое о себе, о своем имени. От того, каким человек себя представляет, зависит, как он будет себя вести, чем заниматься и, вообще, какой жизненный путь выберет. Любому человеку не прожить без имени.

1.Приветствие «Дружба начинается с улыбки»

Психолог: «Я предлагаю начать наше путешествие с улыбки. Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Давайте улыбнемся друг другу».

Для того, чтобы попасть в Страну Имен, нужно взяться за ниточку воздушного шарика, закрыть глазки и произнести волшебные слова:

Воздушный шарик, голубой

Нам не угнаться за тобой,

Ты лети, лети, лети

В Страну имен нас принеси.

Когда дети произносят эти слова, психолог раскладывает на стульчиках большие буквы, с которых начинается имена детей.

Игра «Найди первую букву имени».

Психолог предлагает открыть детям глаза и говорит, что они оказались в Стране Имен. Дети должны выполнить одно задание – найти первую букву своего имени. Если ребенок затрудняется, то ему необходимо помочь.

Напомните мне ваши имена и попытайтесь высказать свое отношение к имени.

2.Упражнение «Разное имя».

Психолог предлагает выйти в центр круга одному ребенку по желанию. Остальные называют различные варианты имени этого ребенка. Тот, кто находится в центре круга, слушает, а затем выбирает, какой вариант ему больше всего нравится и объясняет почему.

3.Упражнение «Представь себе».

Психолог предлагает каждому представить себе свое имя. Для этого нужно сесть или лечь на полу удобно (ноги стоят на полу, руки свободно лежат на коленях), закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабить ноги, руки, плечи, шею, мышцы лица, закройте глаза....

Инструкция. Представьте свое имя. Может быть, вы увидите его написанным или нарисованным. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Оно светлое или темное, яркое или нежное? Может, вы видите какие-то образы. Каково ваше имя на ощупь, мягкое или твердое, теплое или холодное. Может, вы услышите звук вашего имени. А может, почувствуете

вкус и запах... Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад... Откройте глаза, вздохните, потянитесь, сядьте прямо.

4.Творческая мастерская «Нарисуй своё имя»

После того как имя было представлено психолог предлагает нарисовать детям то, что они представили. Важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работа длится 5-10 минут. Далее проводится обсуждение рисунков, затем психолог, произносит, что каждый человек неповторим и уникален! Можно предложить детям посмотреть на рисунки найти чем-то похожие и подумать, может быть и авторы рисунков чем-то похожи.

Далее психолог предлагает детям вернуться в детский сад. Ребята закрывают глаза, и психолог читает слова, убирает буквы, и, когда он заканчивает читать заклинание, дети открывают глаза.

Страна имен прощай, пока!

Вернемся мы к тебе наверняка.

Сказки мудрые храни,

Нам очень всем нужны они.

5. Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Психолог благодарит детей и задает им вопросы:

1. Скажите, пожалуйста, что интересного для вас было на занятии?
2. Может быть, кто-то узнал что-то новое или необычное о себе, своем имени, отношении к нам окружающих?
3. Что понравилось? А что показалось трудным?

6.Прощание.

Все протягиваем в центр круга правые ладошки, кладем, их друг на друга, затем так же соединяем левые ладошки. Немного помолчим, а теперь говорим хором: «До свидания, всего хорошего, желаю вам успехов!

ЗАНЯТИЕ № 2. «В СТРАНЕ ЦВЕТА».

Цель: расширение представлений детей о разных цветах и развитие их различать.

Задачи:

1. Обучение элементам техники выразительных движений.
2. Обучать умению четко и ясно излагать свои мысли, делать выводы и обобщать.
3. Обучение приемам саморасслабления. Снятие телесного и эмоционального напряжения.
4. Регулировка поведения в коллективе.

Ход проведения:

Игра «Клубочек имён».

Психолог: Здравствуйте ребята! У меня в руках волшебный солнечный клубочек. Я передам его своему соседу слева, но сама продолжаю держать ниточку. И так каждый передает клубочек, пока он не вернется ко мне обратно. Передавая клубочек, нужно называть свое имя. Когда клубочек дойдет до конца, нужно его передавать обратно, называя имя соседа, которому передаешь.

Ребята, сегодня нам предстоит совершить необычное путешествие в страну цвета. Какие цвета вы знаете? Назовите свой любимый цвет. Почему он вам нравится больше других? Как вы думаете, зачем нужны разные цвета?

Представьте, если на земле исчезли бы все краски, кроме черной и белой. Какое настроение вызывает черно-белый мир?

Погружение в цвет.

Упражнение № 1. Сказка о том, как появился разноцветный мир.

Давным-давно, когда весь мир был только белым и черным, жили на Земле две могущественные феи: фея Тьмы и фея Света.

Фея Света озаряла весь мир чудесным искрящимся светом. Когда же наступала ночь, то приходила фея Тьмы, укрывала Землю черным покрывалом, и все предметы становились черными-пречерными.

Так они сменяли друг друга долгие годы и века. Но всему на свете приходит конец. И в один прекрасный день фея Света решила подарить Земле краски. Взмахнула она своим волшебным светящимся лучом, и предстали перед нею цветные феи, словно сотканные из разноцветных сверкающих искорок. Одна фея была голубой, другая розовой, третья - фиолетовой, четвертая - оранжевой... Фей было много: всех цветов и оттенков.

- Дорогие феи, - сказала могущественная фея Света, - вам предстоит нелегкая работа: осветить своими цветными лучами Землю и сделать ее разноцветной, нарядной и радостной.

Только взмахнула Голубая фея волшебным голубым лучом, как посыпались на Землю голубые искры света - и сразу заголубели васильки и незабудки, вода в озерах и небо над Землей.

Только взмахнула Розовая фея своим волшебным лучом, как полились на Землю розовые потоки света - и сразу порозовели щеки у детей, розы в садах и лесные гвоздики, а розовый рассвет осветил облака в утреннем небе.

Славно потрудились все феи... С той поры преобразилась Земля и расцвела яркими красками, радуя людей пестротой своих роскошных и разноцветных нарядов.

Психолог: - Понравилась ли вам сказка?

Упражнение № 2 «Феи»

Посмотрим, насколько внимательны феи цвета. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это предмет синего цвета, то свой кружок поднимает «синяя фея», если он красный – то «красная фея»...А если предмет бывает разных цветов, то свои кружки могут поднять сразу несколько фей. Например, какого цвета роза? Правильно, она бывает и белой, и красной, и розовой и жёлтой...

Апельсин, снег, море, небо, василёк, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, крот, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, мак, цыплёнок, туча, трава, ворона, заяц.

Самовыражение в цвете. Рисование красками.

Упражнение № 3 «Мою руки»

Психолог читает стихотворение М. Яснова «Я мою руки».

Разным – преразным:

После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

Подведение итогов занятия.

Психолог: сегодня мы побывали в волшебной стране, где встретились с самыми разными цветами. Скажите, что больше всего вам понравилось на занятии? Может быть, у кого-то были в чем-то затруднения?

6. Прощание.

Дети делают пирамиду из кулачков и говорят: «Всем, всем, до свидания!»

ЗАНЯТИЕ № 3 «ЦВЕТ МОЕГО ИМЕНИ».

Цель: формировать позитивное отношение к своему имени, его значению.

Задачи:

1. Совершенствовать мелкую моторику
2. Развивать связную речь, коммуникативные навыки.
3. Воспитывать дружелюбное, доброе отношение к себе и окружающим, к своему имени.

Материально-техническое обеспечение:

Листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.

Ход проведения:

1. Упражнение «Приветствие»

Психолог: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Дети делают пирамиду из кулачков, и все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!»

2. Игра-разминка «Меняются местами те, кто...».

Психолог: называет признаки, по которым дети в случае совпадения меняются местами друг с другом. Так дети вспоминают, что они любят, какие домашние питомцы у них живут, есть ли у них братья и сестры, в какое время года они родились, во что любят играть, какой любимый цвет и т.д.

Психолог подводит итог, напоминая, как много они узнали о себе и о других и предлагает снова посетить Страну Имен, чтобы узнать о себе еще что-то новое (повторяется ритуал и стихи из занятия №1).

Пока дети «летят» на воздушном шаре, педагог раскладывает красиво написанные первые буквы имен детей с прикрепленными к ним изображениями растений, животных, предметов

Игра «Изобрази растение»

Психолог: Ребята, вы знаете, в каждом имени скрыт целый мир растений, животных, разных предметов. Предлагаю вам изобразить их на букву из своего имени (помогает ребятам). Дети находят буквы и начинают изображать образы на картинках.

Психолог подводит итог игры, хвалит детей за ловкость, артистичность и находчивость, за то, как они блестяще справились с заданием. Открывает красивую шкатулку, в которой лежит «древняя рукопись» из Страны Имен и зачитывает значение имен детей группы.

Дети слушают, задают вопросы, обсуждают, беседуют с педагогом.

3. Игра «Назови ласково»

Психолог предлагает назвать ласково своего соседа

4. Творческая мастерская.

Дети переходят к столам, где находятся принадлежности для рисования. Психолог просит детей закрыть глазки и представить свое имя в образе цвета. Каким цветом «светится» имя? В каком образе представляется? Предлагает нарисовать символ своего имени используя цвета. По окончании задания ребята рассказывают, что они нарисовали, почему выбрали именно то цвет.

Психолог подводит итоги, хвалит детей и предлагает вернуться обратно в детский сад. Звучит музыка, дети закрывают глаза, ведущий произносит слова и убирает буквы. По окончании музыки детям предлагается открыть глазки и увидеть, что они снова находятся в детском саду.

Мир имен, прощай, пока!

Встретимся наверняка.

Тайны мудрые храни,

Нам всегда нужны они!

5. Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Педагог благодарит за интересное путешествие и задает вопросы. Что нового сегодня вы узнали о своем имени? Что больше всего понравилось и запомнилось?

Педагог прощается с ребятами до новой встречи.

6. Прощание.

Психолог: Ребята, я предлагаю вам посмотреть друг на друга, улыбнуться самой доброй и приветливой улыбкой, ласково прикоснуться своими ладонями друг другу со словами: «До скорой встречи!»

ЗАНЯТИЕ № 4 «МОЙ ПОРТРЕТ».

Цель: понимание детьми своей индивидуальности через создание портрета своего Я в разных видах деятельности.

Задачи:

1. Формировать представление детей о себе: особенностях своей внешности, поведении.

2. Развивать умение находить сходства и отличия в поведении, внешности, поведения, предпочтений.
3. Развивать внимание, регулировать поведение.
4. Обучать приемам саморасслабления.

Материально-техническое обеспечение:

Альбом с фотографиями детей разных народов и стран мира, зеркала, цветные карандаши, краски, шаблоны портрета, клей-карандаш, запись музыки различных темпов и эмоциональных окрасов.

Ход проведения:

1. Упражнение «Приветствие»

Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами снова встретились! Протяните друг другу ладошки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуй, это Я!». Психолог показывает ребятам альбом. Ребята, посмотрите, что я принесла для вас. Хотите узнать, что в нем? Педагог предлагает детям пройти и сесть на ковер.

- Что вы видите? Кто это? Вы знаете этих детей? Как вы думаете, откуда они? Как их зовут? Они похожи друг на друга? Чем они отличаются? После беседы психолог вместе с детьми подводит итог, что все дети разные: они отличаются цветом кожи, цветом глаз, волос, их по-разному зовут, они разговаривают на разных языках.

- Я думаю, что ребята из этого альбома хотели бы познакомиться с вами, увидеть вас. Педагог спрашивает детей о том, как можно рассказать о себе детям из другой страны. Выслушивает предположение детей, обсуждает вместе с ними.

- Можно создать похожий альбом и по почте отправить его ребятам. Согласны? Но для начала я предлагаю поближе познакомиться друг с другом.

2. Игра «Я смотрю на того, кто...»

Психолог предлагает поиграть в игру. Просит быть внимательными, соблюдать правила игры, запоминать информацию, которую они узнают о своих товарищах. Педагог по одному называет какой-либо признак. Например: «Я смотрю на того, кто самый высокий?», «Я смотрит на того, у кого есть домашний питомец?», «Я смотрю на того, кто сегодня пришел в зеленой футболке» и т.д. Если ребенок понимает, что данный признак ему подходит – он должен хлопнуть в ладоши. Когда дети усвоят правила, педагог может усложнить условия игры: например, хлопнуть в ладоши и поменяться местами с тем, кто также хлопнул в ладоши или найти себе пару по данному признаку.

После завершения игры педагог спрашивает детей, что нового они узнали о своих товарищах во время игры.

3. Этюд «Насос и мяч»

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча» он постепенно выпрямляет ноги, туловище, голову, надувает щеки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестает накачивать. Шланг насоса выдергивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякнет, возвращается в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

4. Творческая мастерская

Психолог предлагает детям обсудить содержание альбома, какую информацию

можно туда разместить и в каком виде.

Выслушивает предложения детей, обсуждает их вместе с ними.

- Я согласен, что нам надо разместить в альбом наши фото, но их у нас пока нет. Что можно сделать вместо этого? Выслушивает предложения детей, обсуждает их вместе с ними.

- Можно вместо фото, сделать рисунок. Педагог приглашает детей сесть за столы, где приготовлены зеркала, бланки для выполнения заданий, цветные карандаши.

- Посмотрите на лист: что вы видите? Как вы думаете, зачем нужна рамка и почему вы взяли зеркало?

- Сейчас я попрошу каждого из вас нарисовать свой портрет, любимую еду и раскрасить карандаш в любимый цвет. Тех, кто уже умеет писать, педагог просит на рабочем листе написать свое имя. Тем, кто пока не умеет, предлагает придумать и нарисовать свой отличительный знак. Подводит итог, что человек – это не только его внешность, но это ещё и имя, и то, что он любит. Предлагает детям на один лист приклеить свой портрет, на другой лист – любимое блюдо, а на третий лист – любимый цвет.

- Посмотрите, ребята, какие разные портреты у вас получились. Вы любите разную еду и любимы цвет у вас у каждого свой. Если попадаются сходства, то педагог обращает внимание детей на это. Вместе с детьми подводит итог: есть люди чем-то похожие друг на друга, но полностью похожих людей не бывает.

- Мы отличаемся друг от друга не только внешностью, именами, тем, что мы любим, но и тем как мы двигаемся, какую скорость для наших движений предпочитаем: медленную или быструю, плавную или резкую.

Игра «Моя музыка»

Психолог предлагает детям выйти из-за столов и встать в группе свободно, чтобы не мешать друг другу.

- Внимательно слушайте музыку, которая будет играть. Если вы любите быстроту, скорость, не любите сидеть на месте, то вы двигаетесь тогда, когда звучит, быстрая, энергичная музыка. Если вы любите спокойные движения, плавность, любите тихие спокойные занятия, то вы двигаетесь под плавную музыку.

Темп музыки меняется 3 раза. После игры педагог вместе с детьми отмечает, кто из ребят любит спокойные движения, а кто быстрые.

5. Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Педагог благодарит всех за проявленное творчество и задает вопросы. Что нового сегодня вы узнали о себе, о своих товарищах? Что больше всего понравилось и запомнилось?

Педагог прощается с ребятами до новой встречи.

6. Прощание.

Психолог оповещает ребят об окончании занятия и предлагает новый ритуал прощания:

Собрались все дети в круг.

Я – твой друг и ты – мой друг!

Дружно за руки возьмемся.

И друг другу улыбнемся.

ЗАНЯТИЕ № 5 «МАЛЬЧИШКИ И ДЕВЧОНКИ»

Цель: принятие своей биологической роли мальчика и девочки. Актуализация различий между мальчиками и девочками.

Задачи:

1. осознать свои личностные особенности;
2. развивать речь и умение высказываться;
3. стимулировать творческое воображение и развитие моторики

Материально-техническое обеспечение:

Мягкий мяч, обручи, игрушки, цветные карандаши, листы А4, музыка из песни «Из чего же, из чего же...», мнемотаблица

Ход проведения:

Звучит музыка из песни «Из чего же, из чего же...», психолог приветствует детей, затем предлагает поиграть в игру, для того чтобы узнать тему занятия.

1. Игра-разминка «Я знаю пять имен...девочек,....мальчиков».

Психолог бросает детям мяч с заданием: мальчикам назвать пять имен девочек, а девочкам - пять имен мальчиков, после чего называет тему занятия.

2.Беседа «Чем отличаются мальчики и девочки?»

Психолог предлагает посмотреть друг на друга и назвать внешние качества девочек и мальчиков.

Дети размышляют и называют различия по внешнему виду: в одежде, причёске. По интересам: мальчики любят шумные игры, конструкторы, машинки, а девочки предпочитают игры с куклами, рисуют цветы, людей.

Можно различать по имени: у девочек - женские имена, у мальчиков – мужские. Мальчики носят брюки и шорты, девочки тоже могут носить брюки и шорты, но только девочки могут носить платья и юбочки.

Педагог: Ребята, а вы можете назвать имена, которые подходят для мальчиков и для девочек?

Педагог подводит итог, что сегодня мальчики и девочки могут одеваться одинаково, но при этом только девочки могут одеть платья и юбочки, а мальчики их не носят. У мальчиков и у девочек может быть одинакова причёска с длинными волосами, но бантики носить будут только девочки.

В конце беседы детей спрашивают о главном отличии девочек и мальчиков: когда девочка вырастет, она может стать папой? Может ли мальчик, когда вырастет стать мамой?

Игра «Угадай – чьи это качества»

Психолог называет разные качества, если они относятся только к девочкам, дети хлопают, если только к мальчикам – топают, а если и к девочкам, и к мальчикам, то хлопают и топают одновременно.

Качества: сильные, быстрые, нежные, добрые, смелые, заботливые, ласковые, красивые, ловкие, вежливые, умные, нарядные, чуткие, аккуратные, трудолюбивые, любознательные, честные, справедливые, отзывчивые, дружелюбные и др.

Составление рассказа по мнемотаблице.

Ребята, посмотрите, какая цветочная полянка у нас расцвела. Подойдем поближе. Возьмите по цветочку, и поможет вам рассказать о себе.

Алгоритм последовательности рассказа о себе.

Сначала нужно рассказать, кто ты: мальчик или девочка, назвать свое имя, что обозначает твое имя, как звучит твое полное имя, почему тебя так называли, какое ласковое имя тебе нравится.

Мнемотаблица.

Игра «Собери игрушки»

Педагог просит собрать мальчиков те игрушки, в которые девочки играют, а девочек собрать те игрушки – в которые играют мальчики. (сложить их в обручи).

Дети собирают игрушки и рассказывают о них, обсуждают получившееся с психологом. И опять педагог замечает, что и мальчики и девочки могут играть одними и теми же игрушками, но кукол предпочитают девочки, а самосвалы и роботы – трансформеры – чаще выбирают мальчики. Педагог хвалит ребят за проделанную работу, отмечает, как много нового узнали ребята сегодня о мальчиках и девочках.

3. Игра «Синее и красное»

Психолог раздает детям листы с изображениями профессий, дети профессии для мальчиков должны обвести синим цветом, а для девочек – красным цветом.

Дети вместе обводят к выводу, что профессий только для мальчиков или только для девочек осталось очень мало.

4. Творческая мастерская

Детям предлагается нарисовать свою будущую профессию и по желанию рассказать о ней.

5. Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Психолог благодарит детей и просит ответить на вопросы. Что нового они сегодня узнали? Что больше всего запомнилось? Что понравилось?

6. Прощание

Дети делают пирамиду из кулачков и говорят: «Всем, всем, до свидания!»

ЗАНЯТИЕ №6 Я И МОИ ДРУЗЬЯ.

Цель: расширение и углубление представлений детей о дружбе.

Задачи:

1. актуализировать и расширять знание детей о дружбе;
2. развивать доброжелательное и уважительное отношение друг к другу;
3. развивать коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект.

Материально-техническое оснащение: мяч, запись мультфильма «По дороге с облаками», мультимедийное оборудование (телевизор/интерактивная доска).

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия

Здравствуйте, ребята, мы снова с вами встретились. Протяните друг к другу ладошки улыбнитесь и скажите: «Здравствуй, это я!»

Этюд «Поздоровайся без слов».

Психолог рассказывает детям о других необычных способах поздороваться, например, можно стукнуться кулачками или «дай пять». А еще можно поздороваться шуточно локтями, носиками, пяточками и носочками. Далее он предлагает детям поздороваться по-разному без слов.

Психолог: - Ребята! Сегодня мы с вами поговорим об очень, очень важном. Сегодня я приготовила для вас, ребята, мультфильм, и предлагаю его всем вместе посмотреть. Просмотр мультфильма «По дороге с облаками». После просмотра педагог задает детям вопрос, о чем этот мультфильм? - Как вы думаете, о чем мы сегодня будем вести разговор? (о дружбе, о настоящих друзьях)

Сегодня мы с вами действительно, будем говорить о дружбе, будем знакомиться с секретами дружбы.

2. Беседа «Что такое дружба? Педагог предлагает детям поразмышлять над тем, что такое дружба. Он подводит их к мысли о том, что дружба – это когда ребята играют вместе, делятся, обнимаются, не обижают друг друга. С другом можно доверить свои секреты, поделиться тайной. На него можно положиться в трудную минуту.

Есть одно замечательное стихотворение про дружбу, друзей.

Кто в дружбу верит горячо,
Кто рядом чувствует плечо,
Тот никогда не упадет,
В любой беде не пропадет,
А если и споткнется вдруг,
То встать ему поможет друг,
Всегда в беде поможет друг
Ему протянет руку.

Прослушивание песни М. Пляцковского «Дружба крепкая не сломается».

Психолог: О чем поется в этой песне? Дружба – это не только совместные игры и веселье, но и помощь друг другу. Ребята, а у вас есть друзья? Расскажите о них. Какие разные друзья бывают. Спасибо, что рассказали о своих друзьях, было интересно.

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Психолог расставляет по залу несколько стульев и раздает детям парные карточки животных так, чтобы в парах оказались ребята, которые обычно не дружат и не играют друг с другом. Один из детей входящих в пару будет исполнять роль поводыря, другой – слепого. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» ведет по залу, обходя стулья. Затем дети меняются ролями.

Остальные дети (зрители) наблюдают за парой. После того, как каждый ребенок побывает в разной роли, выбирается лучший «поводырь».

Психолог: Ребята, понравилась игра? Что было сложнее - быть слепым или поводырем? Что вы чувствовали, когда шли закрытыми с глазами? Было ли вам сложно вести своего друга?

4.Творческая мастерская

Сказочная викторина

Ребята, вы любите сказки? А ведь в сказках сказочные персонажи тоже умеют дружить. Попробуйте угадать, кто с кем дружит.

- 1.Зеленый крокодил Гена и его друг... (Чебурашка)
- 2.Мальчик по имени Малыш и его друг ...(Карлсон)
- 3.Смешной мишка Вини - Пух и его друг... (Пятачок)
4. Смелая девочка Герда и ее друг... (Кай)

Психолог: - Ребята, а вот если бы вы выбирали себе друга из сказки, то кого бы вы выбрали? Сейчас, я предлагаю вам нарисовать этого друга. В конце по желанию ребенок может рассказать о своем сказочном друге.

5.Рефлексия.

Подведение итогов занятия. Психолог благодарит детей и просит ответить на вопросы. Что нового они узнали на занятии? Все ли ребята могут называться друзьями?

6. Прощание.

Психолог оповещает ребят об окончании занятия и предлагает ритуал прощания:

На занятии дети все работали. Молодцы!

Нам понравилось заниматься

Но пора уже прощаться.

Кулачки друг на друга поставим

Башню дружбы мы составим.

До свидания!

ЗАНЯТИЕ № 7 «Я И МОЯ СЕМЬЯ».

Цель: Актуализация у детей семейных ценностей как фактора эмоционально-психологического благополучия ребенка. Снижение психического напряжения.

Задачи:

1. Формировать ценностное отношение к семье и ее членам;
2. Расширять представления детей о составе семьи, семейных традициях;
3. Развивать коммуникативные навыки для построения гармоничных взаимоотношений в семье.

Материально-техническое оснащение: мягкий мяч, бумага А4, цветные карандаши, мягкая игрушка, смайлики с изображением разного настроения, лист бумаги с изображением фоторамки, ножницы, клей.

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия.

Психолог: Здравствуйте ребята! Сегодня я предлагаю вам посмотреть друг на друга, улыбнуться и бережно прикоснуться своими ладонями к другу со словами: «Я очень рад тебя видеть!»

2. Коммуникативная игра «Доброе слово»

Дети передают мяч друг другу и называют соседа ласковым именем.

Психолог: ребята, я сейчас прочитаю вам стихотворение о семье.

Что такое семья?

Семья – это мама и папа, и дед,
Бабуля нам вкусный готовит обед.
В семье еще братья и сестра бывают,
Семья – это я. И меня называют
Котенок и лапочка, зайныка, птичка;
Мне кто-то братишка, а кто-то сестричка.

Е. Таранова

Обсуждение стихотворения.

Психолог: Ребята, как вы думаете, что такое семья?

Рассуждения и ответы детей.

Психолог: Правильно, семья – это люди, которые любят друг друга, заботятся друг о друге, уважают и дорожат. Семья – это люди, которые живут с вами под одной крышей.

Я предлагаю вам поиграть в пальчиковую игру про семью, давайте, сейчас в нее сыграем.

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Этот пальчик – дедушка,	<i>(Загибают большой палец.)</i>
Этот пальчик – бабушка,	<i>(Загибают указательный палец.)</i>
Этот пальчик – папочка,	<i>(Загибают средний палец.)</i>
Этот пальчик – мамочка,	<i>(Загибают безымянный палец.)</i>
Этот пальчик – я.	<i>(Загибают мизинец.)</i>
Вот и вся моя семья.	<i>(Сгибание и разгибание пальчиков.)</i>

Психолог: Как одним словом можно назвать всех, кого мы перечислили?

Какими еще словами можно назвать членов семьи?

Рассуждения и ответы детей.

Психолог: Правильно, ребята, членов семьи можно ещё назвать, как родные, родители, родственники, родичи от слова род.

Психолог: Члены вашей семьи вместе работают, отдыхают, посещают интересные места, ходят в гости. Вы дружно живете в своей семье? Значит, какая ваша семья?

Рассуждения и ответы детей.

Психолог: А вы заботитесь друг о друге? Тогда, что можно сказать о вашей семье?

Ответы детей.

Физкультминутка «Семейная зарядка»

Встанем в круг и по порядку

Каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает,

Папа бодро приседает

Повороты вправо - влево

Делает мой братик Сева.

Я сама бегу трусцой

И качаю головой.

Педагог: Ребята, а вы огорчаете своих близких? А что можно сделать, чтобы их порадовать?

Рассуждения и ответы детей. Давайте поиграем в игру.

Игра «Радость и огорчение»

Психолог: Я буду называть поступки. Если вы считаете, что этот поступок огорчит маму, поднимайте грустного смайлика, если порадует – веселого.

- ✓ Нарисовали красивую картину.
- ✓ Подрались с другом.
- ✓ Съели манную кашу.
- ✓ Убрали игрушки на место.
- ✓ Порвали книгу.
- ✓ Отыскали потерянные бабушкой очки.
- ✓ На прогулке замарали куртку.
- ✓ Разбили чашку.
- ✓ Уступили место в автобусе бабушке.
- ✓ Помогли маме с уборкой.
- ✓ Сломали игрушку.
- ✓ Заправили кровать.

Психолог: Совершая хорошие поступки и выполняя обязанности по дому, какую эмоцию мы вызываем у наших родителей?

Рассуждения и ответы детей.

Психолог: А совершая плохие?

Рассуждения и ответы детей.

Психолог: Скажите мне, а как вы в семье обращаетесь друг к другу?

Рассуждения и ответы детей.

Психолог: Правильно, ребята, в семье друг друга называют ласково, нежно.

Упражнение «Как вас дома называют»

Детям предлагается, передавая мягкую игрушку по кругу, назвать, как их дома ласково называют родители. Это могут быть варианты имени или ласкового прозвища.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Детям предлагается закончить предложения. Варианты предложений могут дополняться, в зависимости от включенности детей в процесс и желания педагога.

1. «В моей семье принято...»
2. «Мои родители часто....»
3. «Моя мама/папа обычно....»
4. «Я с родителями часто...»
5. «Я благодарен маме/папе за то, что...»
6. «Я благодарен своей семье за то, что...»

Психологический этюд «Капризный ребенок».

Детям предлагается изобразить капризных детей по очереди в разных ситуациях (не хочет вставать с кровати, не хочет одеваться, не слушается маму или папу). Затем спросить у детей, понравилось ли детям такое поведение, хотят ли они дружить с таким ребенком?

4. Творческая мастерская

Генеалогическое древо.

Психолог: Что есть у каждого дерева? (корни, ствол, ветки, листва) Как вы думаете, у семьи есть корни? Корни в семье - это наши бабушки и дедушки. Они самые старшие члены в семье, дающие начало. От корней растет ствол дерева. Он несет веткам и листьям питательные соки. Это ваши родители. Они молодые люди, они работают, трудятся, заботятся о младших и старших. Веточки и листочки на нашем дереве – это дети, которые тянутся к солнышку, любят тепло и ласку. Чтобы дерево прочно стояло, нужно заботиться о корнях. Любить и ухаживать за старшими членами семьи (на древе размещаются картинки членов семьи).

Рассуждения детей вместе с педагогом. Ответы детей.

Психолог: Ребята, а вы хотите создать свое семейное древо? Проходите за столы.

Дети рисуют дерево.

Психолог: Ребята, кого вы поместите на корни древа? На ствол? Ветки?

Рассуждения и ответы детей.

В процессе создания своего семейного дерева, дети проговаривают пожелание своей семье.

Психолог: Молодцы! Какие замечательные семейные деревья у вас получились.

5. Рефлексия

Психолог проводит итог занятия и просит ребят с помощью смайлика показать, какое настроение у него сейчас.

6 Прощание

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь самой доброй и приветливой улыбкой, осторожно коснитесь своими ладонями друг друга со словами: « До следующей встречи!»

ЗАНЯТИЕ № 8 ЧТО ТАКОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Цель: формировать представления об эмоциях, снять эмоциональное напряжение, снизить тревожность, учить пониманию своих чувств.

Задачи:

- знакомить со словами, обозначающими эмоции;
- обучать приемам расслабления;
- формировать интерес к общению, умение работать в коллективе.

Материально-техническое обеспечение: иллюстрации к сказкам, ладошки из цветного картона, пиктограммы с изображением эмоций, аудиозапись спокойной музыки.

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия.

Психолог: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас на занятии. Давайте поздороваемся. Дети делают пирамиду из кулачков, и все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!»

2. Чтение стихотворения «Настроение»

Психолог: – Ребята, я хочу прочитать вам одно стихотворение. Послушайте его

Настроение.

Настроение пропало.

Я везде его искала:

Под диваном, под столом,

Во дворе и за углом,

Я звала его, сердилась,

А оно не находилось!

И тоскую, и грущу.

Может, я не там ищу?

Без следа исчезло прямо.
А потом вернулась мама.
Как ей это удалось? –
Настроение нашлось!

С. Зернес

Психолог: – Догадались, о чем мы сейчас будем говорить? Правильно, она строении. Что же такое настроение?(Ответы детей)Да, вы правы, настроение– это душевное состояние человека. Настроение бывает разным: спокойным, радостным и грустным.

Иногда мы чувствуем себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с нами, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда настроение похоже на мутную лужу в плохую погоду(в стакан с водой высыпает песок).

Иногда настроение похоже на праздничный салют – яркое, как разноцветные искорки, а мир вокруг кажется таким разноцветным, как вода в этом стакане(бросает в стакан блёстки и палочкой их размешивает). В такие моменты у нас замечательное настроение!

Но настроение не всегда похоже на салют, иногда оно как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойное, тихое и очень-очень светлое. Тогда мы чувствуем себя хорошо и уверенно (стакан с чистой водой). В это время настроение похоже на чистую воду.

Психолог: - Ребята, а какое у вас сейчас настроение? (Ответы детей.)

Упражнение «Угадай настроение»

Психолог: – Ребята, посмотрите на картинку(на экране рисунок – лица детей с разным настроением). Кто изображен на картинке? Да, дети с разным настроением. Объясните, пожалуйста, какое настроение у ребят на картинках.

- Как вы узнали, что у них разное настроение? Правильно, по выражению лица, т. е. по мимике. С помощью мимики мы можем показать какое у нас настроение: веселое, грустное или спокойное.

– Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Превращалки».

Мимическая игра «Превращалки»

Топни, хлопни, повернись

И сердитым покажись!

- Ух, ты получилось!

Топни, хлопни, повернись

И веселым покажись!

-Здорово!

Топни, хлопни, повернись

Удивленным покажись!

-Получается!

Топни, хлопни, повернись

И спокойным покажись!

-Хорошо!

Топни, хлопни, повернись

И печальным покажись!

- Вот так!

Топни, хлопни, повернись

Добрый снова покажись!

Игра «Разноцветное настроение»

Психолог: Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение. А как вы думаете какой цвет какое настроение обозначает?

красный – (какое настроение)бодрое, активное настроение – (что хочется делать) хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

желтый – веселое настроение – хочется радоваться всему;

зеленый – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

синий – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

серый – скучное настроение – не знаю чем заняться;

коричневый – сердитое настроение –я злюсь, я обижен;

черный – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

Психолог:- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

Психолог:- Спасибо, теперь мы знаем какое у вас настроение, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем. Вы уже наверно обратили внимание на нашу волшебную полянку. На ней растут волшебные цветы хорошего настроения, ну что-то с двумя цветами не так, что с ними, ребята? (дети высказывают свое мнение). Давайте поднимем настроение нашим цветам и потанцуем.

Танцевальная терапия.

Психолог:- Музыкальные движения повышают настроение.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

- Когда зазвучит припев, мы будем дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочерёдно).

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского). Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку.

- Ну вот мы и развеселили один цветочек, но второй все еще с грустным настроением, а давайте с вами поиграем!

Игра «Берег и река»

Психолог: Ребята, эта игра требует от вас внимательности. На полу кладут две ленточки на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - река, а по краям - берег. Все ребята стоят на берегах. Ведущий подает команду: река, и все ребята прыгают в реку. По команде берег все выпрыгивают на берег. Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: берег, река, река, берег, река, река, река».

-Ну вот мы и развеселили своими играми танцами цветочки.

4. Творческая мастерская

Арт-терапевтическое упражнение «Цветок настроения».

Психолог:- А сейчас давайте вместе сделаем свой цветок настроения. Детям предлагается выбрать из подготовленных заранее разноцветных лепестков тот лепесток, который передает их настроение в данный момент. Создание цветка сопровождается звуками природы.

Упражнение на релаксацию.

Психолог: - Радостному настроению помогает расслабление. Ребята, сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и чувствуете себя счастливым. Вы наслаждаетесь солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

5. Рефлексия.

Психолог подводит итог занятия. Детям предлагается вспомнить что сегодня было на занятии. Что лучше всего запомнилось, понравилось? Как можно поднять себе настроение?

6. Ритуал прощания

Упражнение «Спасибо, что ты сегодня был со мной»

Дети по кругу благодарят друг друга за то, что провели вместе время. Говорят: «Спасибо, что ты сегодня был вместе со мной».

ЗАНЯТИЕ № 9 ЭМОЦИЯ «РАДОСТЬ».

Цель: формировать представлений об эмоции радость

Задачи:

1. продолжать знакомить с понятиями, обозначающими эмоции;
2. развивать и корректировать умение выражать, понимать и воспроизводить радость с помощью мимических упражнений, музыки.
3. развивать эмоциональную память

Материально - техническое оснащение: смайлики с изображением эмоций, улыбающееся солнышко из картона, музыкальное сопровождение, акварельные краски, кисточки, непролевайки, бумага формата А4, коктейльные палочки.

1. Ритуал приветствия

(звучит запись песни «Солнышко лучистое»)

Психолог: Здравствуйте ребята! Я очень рада снова видеть вас на занятии. Давайте поздороваемся. Дети делают пирамиду из кулачков, и все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!». Мы говорили на прошлом занятии, что у каждого человека есть настроение. Оно бывает разным: радостным и грустным. Для тех, у кого сегодня грустное настроение, мы подарим наши солнечные улыбки.

Упражнение «Улыбка»

Дети встают в круг и начинают передавать свою улыбку по кругу (улыбаются соседу и так до конца круга).

Психолог: - Ребята, отгадайте загадку:

Солнце печет,

Липа цветет,

Рожь поспевает,

Когда это бывает? (Летом)

Психолог: - Интересно, о каком времени года эта загадка? Давайте вспомним о нем. Какие признаки лета вы знаете? (ответы детей: тепло, много цветов и т. д). Звучит радостная музыка.

Этюд «Цветок»

Психолог: Представьте, дети, что мы находимся на лесной поляне летом. Давайте послушаем какая музыка звучит. (звучит веселая музыка).

Давайте пошагаем под музыку (дети выполняют задание).

Психолог: - Какое настроение передает музыка?

Ответы детей (радостное, веселое)

Психолог: - Верно, ребята, музыка радостная, веселая, солнечная. «Радостная» - значит, выражающая радость; солнечная – как яркий свет солнца. Затем показывает из картона детям яркое солнышко.

Вот такое солнечное у нас настроение, веселое.

Давайте подарим друг другу улыбку еще раз!

3. Физкультминутка «Цветочки»

Психолог: - А теперь давайте представим, что мы маленькие цветочки. С каким настроением мы будем изображать цветок? (ответы детей).

Дети садятся на корточки, опускают голову и руки. Затем поднимают голову, распрямляют корпус, разводят руки в стороны – «цветок расцвел». Слегка откидывают голову назад, медленно поворачиваются вслед за «солнцем»; глаза полузакрыты, на лице улыбка.

Психолог: - С каким настроением мы изображали цветок? Какими движениями мы передавали радость? (ответы детей).

-Ребята, каждый из вас, изображая цветок, выражал радость по-своему.

- когда у нас возникает радостное настроение? (ответы детей).

Радость – это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Радость – это когда праздник, когда никто не плачет. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать? Как можно передать радость? (ответы детей).

Психолог обобщает высказывания детей о причинах появления радости, просит выбрать соответствующую пиктограмму из набора. Как вы догадались, что это радость?

Ответы детей (глаза прищурены, на лице улыбка)

Очень хорошо! А теперь посмотрите на это солнышко (показ улыбающегося солнышка). Какое оно? Грустное? Сердитое? Или веселое, радостное? (ответы детей)

Игра «Притворщик» (выкладывание радостного лица).

Цель – научиться выражать чувство радости с помощью изобразительных средств.

Психолог: - Ребята, перед вами лежат части лица: глаза, брови, носы, рты. Ваша задача – выбрать для лица и прикрепить на него выбранные вами части

так, чтобы глядя на получившееся лицо, можно было бы сказать, что это лицо радостное.

Игра «Азбука настроений».

Цель упражнения — развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.

Посмотрите, какие карточки я принесла вам сегодня. На них изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Пусть каждый из вас подумает и решит, какую роль он сможет сыграть.

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

4. Творческая мастерская. Арт-терапия «Радость моя».

Просим детей нарисовать радостное настроение, как они себе его представляют. Рисование выполняется в технике «раздувание краски».

В конце проводится анализ детских работ. При желании дети могут рассказать о своем рисунке.

5. Рефлексия

Подведение итогов занятия. Педагог благодарит всех за проявленное творчество и задает вопросы. Что нового сегодня вы узнали об эмоции радость? Когда нам бывает радостно? Что больше всего понравилось и запомнилось?

6. Ритуал прощания

«Доброе животное». Цель – развитие чувства единства.

Психолог: - А теперь встаньте в круг и давайте поиграем в «Доброе животное». Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук - шаг назад. И еще раз тук - шаг вперед, тук - шаг назад.

Спасибо всем. На этом наше занятие завершается. До свидания!

ЗАНЯТИЕ № 10 ЭМОЦИЯ «ГРУСТЬ».

Цель: формирование представлений о грусти.

Задачи:

1. Продолжать знакомить с понятиями, обозначающими эмоции;
2. Воспитывать умение понимать себя и других;

3. Развивать и корректировать эмоциональную память путем выполнения мимических упражнений;
4. Развивать общую моторику, умение выражать, понимать и воспроизводить грусть

Материально-техническое оборудование: музыкальное оформление, пиктограммы с изображением разных эмоций, мяч.

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия

Психолог: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Дети делают пирамиду из кулачков, и все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!».

- Представьте, ребята, что вы разучились говорить, а можете только петь. Сейчас я каждому буду бросать мяч, кому он попадет в руки, должен будет пропеть свое имя, а мы вместе будем его повторять. Игра продолжается, пока каждый ребенок не пропоет свое имя.

2. Сказка про Грусть

Жила-была на свете Грусть. Жила она на полянке, где солнышко выходило редко, зато дожди и ураганы были достаточно частым явлением. Грусть никогда не улыбалась и всегда была печальная и бледная.

-Эх, снова дождик... Если я выйду на улицу, то промочу ноги, замёрзну и заболею. Останусь дома. Но дома так скучно...-вздыхала грусть.

Когда вышло солнышко и отразилось в лужицах большим и вкусным блинчиком, Грусть снова загрустила.

-Ну вот... Теперь начнется жара. Я выйду на улицу и получу солнечный удар. А по соседству с грустью жила была радость. Веселая и всегда наряжалась в яркие одежды. Всем улыбалась. И всё её за это любили. Захотелось Радости отправиться в путешествие. Отправилась. Только заблудилась. Но ее это несколько не огорчало, а даже наоборот обрадовало. И совершенно случайно, она забрела на полянку, где стоял домик Грусти.

-Какие интересные места. Как красиво сияют на листьях росинки после дождя, а как весело. Ой, какой чудесный домик! -обрадовалась она!

На пороге её встретила Грусть.

-Здравствуйте! Какие красивые у вас тут места. -поприветствовала Радость Грусть.

-Ты что... Какие же они красивые? Обычные. Скучные. -с печальным взглядом произнесла Грусть. «Да уж... И чего она такая печальная? Научу-ка я её веселиться!» -подумала радость.

-Скажите, а Вы умеете прыгать через лужи?- спросила новую знакомую Радость.

-Никогда не пробовала. Да и уверена, что это опасно и у меня ничего не выйдет.- ответила Грусть.

-А давайте вместе попробуем!- хлопая в ладошки предложила непоседа - Радость. Ей понадобилось время, чтоб уговорить новую подружку прыгнуть через лужи. К удивлению Грусти прыжки через лужи ей понравились и она даже слегка улыбнулась.

-А не найдется ли у вас немного кипятка? Я бы хотела угостить вас чаем, который я сама собирала и пирогом, который испекла сегодня утром? - мило подняв в ожидании бровки попросила Радость.

-Ладно... Заходи- сказала Грусть, придерживая дверь домика для своей новой знакомой.

Чаепитие прошло отлично! Радость рассказывала истории, которые приключилось с ней в Весёлом лесу. Чай и пирог оказались удивительно вкусными. И Грусть сама не заметила, как стала улыбаться и даже смеяться.

-Ой, забыла спросить, а как же Вас зовут? -вспомнила вдруг Радость.

-Ох, и я как-то не представилась. Меня зовут Грусть. - улыбаясь ответила ей собеседница.

-Теперь Вы совершенно не похожи на грусть, теперь Вы моя тёзка -Радость! Только что ставшие подружками Грусть и Радость рассмеялась. Им было весело и хорошо. А после чаепития они надели резиновые сапожки и побежали прыгать по лужам.

Грусть иногда приходит ко всем, главное не держать ее в гостях долго.

Психолог: Понравилась вам сказка? О чем она?

Какое настроение у вас было в самом начале сказки? (ответы детей: печальное, грустное).

Психолог: Верно, ребята, вы описали настроение. Печальное – значит проникнутое печалью, грустное – вызывающее грусть.

Влияет ли погода на настроение людей? Почему? (ответы детей).

Психолог обобщает ответы детей. Теплое солнышко, пение птиц, первая зелень, цветущие цветы настраивают нас на веселое, радостное, солнечное настроение. Пасмурное небо и дождь могут вызвать грустное, печальное, тоскливое настроение. Но люди говорят: «у природы нет плохой погоды», потому что любая погода по-своему хороша. Нужно только внимательно приглядеться, и обязательно, увидишь непременно что-то хорошее даже в самый осенний дождливый хмурый день.

Физкультминутка «Деревья»

Психолог:

Деревья пробуждаются весной,
Тянутся к свету, солнцу.

*дети приподнимаются на носках,
разводят руки в стороны и поднимают*

Они начинают распускаться.
Легко качают на ветру ветками
Листья трепещут
Деревья увядают
Деревья раскачиваются на ветру
Деревья отдыхают,
Застывают.

*вверх. Расжимают кулаки покачиваются
из стороны в сторону, выполняют движе
ния кистями рук, постепенно опускают
руки, сгибают их в локтях
покачиваются из стороны в сторону.
руки скрещены, кисти опущены.*

3. Просмотр мультфильма «Ох и Ах».

Беседа с детьми по просмотренному мультфильму.

Психолог: - А вам, ребята, бывает грустно? (ответы детей)

Этюд «Волк и Заяц»

Психолог читает текст.

Волк гнался за зайцем, но заяц быстро убежал и скрылся. Волк остался голодным и расстроился, а заяц радуется, что сумел убежать.

Психолог: - Ребята, о каких эмоциях идет речь? (ответы детей: о грусти и радости).

Упражнение «Найди эмоцию» (пиктограммы)

Психолог: - Ребята, выберите соответствующую пиктограмму и изобразите эти эмоции. Дети выполняют задание и говорят: «Здравствуй, грусть», «Здравствуй, радость».

4. Упражнение на релаксацию «Сон на берегу моря»

(Упражнение выполняется под тихую спокойную музыку. Шум прибоя).

Психолог: - представьте, вам снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что делали на занятии (закрепление полученных знаний, впечатлений и навыков). Пауза

Психолог сообщает, по какому сигналу дети должны проснуться (по счету, когда зазвонит колокольчик, заиграет дудочка и т. д). Пауза. Звучит сигнал. Дети спокойно встают.

5. Ритуал прощания

Дети делают пирамиду из кулачков и говорят: «Всем, всем, до свидания!»

ЗАНЯТИЕ № 11 ЭМОЦИЯ УДИВЛЕНИЕ.

Цель: Знакомство с чувством удивления, формирование представлений об удивлении.

Задачи:

1. Развивать и корректировать умение выражать, понимать и воспроизводить эмоцию удивления посредством мимических упражнений и пиктограмм, слуховое внимание

2. Учить детей снимать напряжение, выполнять простейшие упражнения по релаксации.

Материально-техническое оснащение: веселая песенка «Барбарики»; картинка «Удивленный человек»; набор цветных восковых карандашей, листы для рисования; персонаж «Удивленное облачко».

Ход проведения:

1. Упражнение «Приветствие»

Психолог: Легкое облачко в небе плывет,
Нас впереди приключение ждет.
Прежде чем с вами отправимся в путь,
Друга приветствовать ты не забудь

Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Дети делают пирамиду из кулачков, и все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!»

2. Упражнение «Улыбка»

Дети стоят в кругу.

Психолог: пусть сядет на место тот, кто назовет свое имя ласково и улыбнется. (Дети выполняют задание, передавая улыбку по кругу).

Психолог: Сегодня мы продолжим говорить об эмоциях, которые испытывает человек. Давайте вспомним, что такое эмоции? Эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоции очень важны в человеческом общении. О какой эмоции мы говорили на прошлом занятии? (Грусть). Характеристика эмоции.

Психолог: Дети, тему нашего занятия, вам подскажет загадка, послушайте ее и скажите ответ.

Усатое чудо ко мне подбежало,
Лизнуло мой палец, и мяу сказало.
Я был удивлен и в ответ промолчал.
Таких волосатых еще не встречал!

Психолог: О какой эмоции мы будем сегодня говорить? Правильно, это удивление, сегодня мы познакомимся и поговорим об удивлении. Наше занятие называется «В Море Удивления». Будем учиться узнавать эмоцию удивление и выражать ее с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

Удивленное облако нас в гости зовет

И мы за ним полетели. Вперед!

Картинка «Нелепицы».

Психолог:(задает вопросы). Скажите ребята, что необычного и удивительного изображено на этой картинке? Что вызывает удивление и почему? (Ответы детей).

Психолог: - Какие чувства вызвала у вас картинка с нелепицами? (Ответы детей). Самооценка.

Психолог: Да, ребята, нелепые картинки вызывают у нас чувство удивления.

3. Беседа по картинке «Удивленный человек» (выводится на экран).

Психолог: - Ребята, попробуйте рассказать об удивленном человеке. Какой он? (Ответы детей.) Включается картинка «Удивленный человек».

У удивленного человека приоткрыт рот, брови и верхние веки приподняты. Обе руки могут быть опущены или одна рука может придерживать щеку или открыть рот, как будто хочет сдержать восхищение. Ноги могут быть согнуты в коленях. От удивления человек может вскрикнуть, а может просто замереть. Переживание удивления обычно бывает коротким и приятным.

Психолог:В круг ребята становитесь, и друг другу удивитесь!

Покажите, как вы умеете удивляться. Зажмурьтесь. Теперь быстро откройте глаза, посмотрите друг на друга и удивитесь! (Дети выполняют задание.)

Этюд «Удивление»

Мальчик (девочка) очень удивлен/на: он видел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда чемодан открыл, кошки там не было, а из чемодана выпрыгнула собака!

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Упражнение «Подарок»

Дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. Необходимо без слов, с помощью пантомимы показать и вручить подарок соседу слева. Он, в свою очередь демонстрирует свой подарок (придуманый им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя. Когда подарок получает и ведущий, можно предложить ребятам рассказать: отгадали ли они, что им подарили, понравился ли им подарок.

4. Упражнение на релаксацию «Приятный сон»

Дети ложатся на пол, легким потряхиванием освобождают от напряжения плечи и руки, слегка закидывают голову назад и слушают запись (нежные колокольчики). Мышцы лица расслабляются...губы слегка улыбаются..глаза полуоткрыты... Нет никакого напряжения...Сон теплый и приятный...Лицо выражает удовольствие и наслаждение...

4. Творческая мастерская

Песочная терапия. Рисуем эмоцию удивления.

Дети на песочном планшете рисуют эмоцию удивления. (используем метод разгребания и засыпания).

Психолог: - понравилось вам рисовать эмоцию удивление песком? Какие ощущения вы испытывали? Какое сейчас у вас настроение?

5. Упражнение на релаксацию «Солнечный зайчик»

(Упражнение выполняется под тихую спокойную музыку).

Психолог: - представьте, что солнечный зайчик сел вам на глаза. Вы их закрыли. Он побежал по лицу. Нежно погладьте лоб, нос, рот, щеки, голову, шею, руки, ноги. Солнечный зайчик забрался на живот – погладьте его. Он не озорник. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, подружитесь с ним.

Дети выполняют задание.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком. Глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы встретились! Теперь давайте возьмемся за руки и покружимся друг с другом.

6. Рефлексия.

Психолог благодарит детей и задает им вопросы:

- О чем мы сегодня с вами говорили? Что вам больше всего запомнилось? Что у вас вызвало затруднение при выполнении упражнений, а что было выполнить легко?

Как вы думаете, эмоция удивления улучшает настроение или делает его грустным? Значит, с какой эмоцией ее можно сравнить? (Радость).

7. Ритуал прощания «Облака».

Психолог:

Вот и прощаться настала пора,

Облаку мы говорим: «До свиданья! Пока!»

Эту эмоцию знаем, друзья?

(Дети хором называют эмоцию.)

ЗАНЯТИЕ № 12 ЭМОЦИЯ СТРАХ. «В ПЛЕНУ У СТРАХА».

Цель: Познакомить с чувством страха и его эмоциональным проявлением.

Изучение выражения эмоциональных состояний в мимике и пантомимике.

Задачи:

1. Формировать умение описывать эмоциональное состояние на основе личного опыта.
2. Учить использовать слова, близкие или противоположные по смыслу (синонимы, антонимы);
3. Развивать умение справляться с чувством страха; учить выражать чувство страха в рисунке. Находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.

Материально-техническое оснащение: пиктограммы, фотографии, зеркала, бумага для рисования, карандаши, мультфильм «Подарок для мамы».

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия

Раз, два, три, четыре...

Встаньте в круг, друзья пошире.

Ножками вместе, ручки вбок,

И попрыгаем дружок!

А теперь все ручки вверх,

Вот как вырос человек!

Раз, два, три, четыре, пять,

Встали все в кружок опять.

Громко скажем: «Здравствуй, друг,

Приходи в наш дружный круг!».

Улыбнёмся поскорей,

Чтобы стало всем теплей!

Психолог: - Посмотрите на эти фотографии (демонстрируются фотографии с новым эмоциональным состоянием «страх»).

- Как вы думаете, какое чувство испытывают эти дети? У них широко открыты глаза, рты, они вот-вот закричат. У этого мальчика рука выставлена вперёд. Он как будто хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство? (ответы детей). Правильно, это чувство страха.

Упражнение «Определи эмоцию»

Психолог: Ребята, давайте вспомним, какие чувства, эмоции испытывает каждый человек, в зависимости от ситуации. (радость, злость, гнев, страх, грусть, обида и т.д.)

Стихотворение «Черепаша».

До болота идти далеко,

До болота идти нелегко.

«Вот камень лежит у дороги,

Присядем и вытянем ноги!»

И на камень лягушки кладут узелок.

«Хорошо бы на камне прилечь на часок!»

Вдруг на ноги камень вскочил

И за ноги их ухватил.

И они закричали от страха:

ЭТО – ЧЕ!

ЭТО – РЕ!

ЭТО – ПАХА!

ЭТО – ЧЕЧЕРЕ! ПАПА! ПАПАХА!

Что чувствовали лягушки, когда камень, на котором они хотели отдохнуть, вдруг начал двигаться? (страх)

Когда мы смотрим на испуганного человека, что помогает нам опознать это чувство? Верно, выражение лица, интонация голоса, движения и телесная поза. А теперь посмотрите на картинку и на пиктограмму. Какое чувство здесь изображено? Как вы догадались? (ответы детей)

Работа с зеркалами.

Возьмите зеркала и постарайтесь изобразить это эмоциональное состояние.

Мимика: глаза расширены, рот открыт, брови приподняты.

Психолог: - Когда же к нам приходят страхи? Чаще всего перед сном, когда за окном становится совсем темно. Наше воображение начинает рисовать страшные картинки. То нам чудятся чудовища под кроватью, то нам кажется, что за занавеской прячется приведение, то вдруг, нам слышатся ужасные звуки, и мы начинаем бояться. А если нам ещё и страшный сон приснился, то больше мы и уснуть не сможем. Страх переполняет нас и нас даже не спасает тёплое одеяло, мягкая подушка, любимая игрушка.

2.Этюд «Страшный сон».

Мальчик ложится спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (приведение, волк, ведьма). Ребёнок боится, дрожит, а потом входит мама зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище – это всего-навсего колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стул одежда, или цветочный горшок на окне.

Сейчас каждый из вас может рассказать о своих страшилках.

3. Игра «Брось мяч и скажи, чего ты боишься»

Дети сидят в кругу и бросают мяч водящему, при этом называют свой страх. (Диагностика страхов).

Психолог: Вы назвали много страшилок, которые вас преследуют по ночам. Как вы думаете, это приятное чувство или нет? Почему? Если бы страх можно было потрогать, то каким бы на ощупь он был? (липкое, скользкое, мерзкое, холодное, колючее). Если бы страх можно было понюхать, каким бы он был по запаху? По вкусу? По цвету? (ответы детей).

Упражнение «Страшный зверь»

Психолог читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь».

Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся,

У него горят зрачки –

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,
Шерсть на нём лоснится...

Может, это львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

-Брысь!!

(Распределяются роли кошки, глупого и храброго мальчика и дети проигрывают свои роли согласно тексту). После упражнения проводится обсуждение.

Психолог: - Ребята, есть люди, которые всего боятся. Таких людей называют трусишками, трусами. А те люди, которые ничего не боятся – смелыми, отважными, героическими. Смелые люди даже если чего-то боятся, легко преодолевают свой страх. Страх не мешает им жить. Сегодня и мы поучимся преодолевать наши страхи. Сейчас я вам расскажу, чего боятся страхи: весёлой музыки, хорошего настроения, солнышка, яркого освещения и т.д.

Просмотр мультфильма «Подарок для мамы»

Обсуждение. Какие были мальчики? (смелые, отважные, мужественные) Что стало со страхами? Почему они отпустили ребят? (смелых они пугаются).

4. Творческая мастерская.

Рисунок «Страшный сказочный герой»

Детям предлагается нарисовать сказочных персонажей или киногероев которых можно назвать страшными? (баба Яга,Кощей, волк, Бармалей, монстры, ведьмы и колдуны, Змей Горыныч, кикимора,Терминатор, Годзилла, лев).

Нарисуйте их на бумаге красками. Какие цвета вы будете использовать – яркие или темные? Когда все работы будут закончены, дети и взрослый садятся в круг, показывают и рассказывают о том, что же у них получилось. Когда первый ребенок закончит рассказ, взрослый предлагает всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным (посадить в клетку, зарисовать краской, сделать пугающему герою подарок, нарисовать большую улыбку, разорвать рисунок на мелкие кусочки, разрисовать яркими красками). Затем дети вносят изменения в рисунки. А теперь какими стали ваши страшные сказочные герои? (смешными, менее страшными)

Упражнение «Победим страх»

Психолог: - Что можно сделать, чтобы помочь себе избавиться от страха? Я хочу открыть вам один маленький секрет. У страха есть одно слабое место:

пока страх не назван и не рассказан, он кажется огромным. Но стоит только назвать страх вслух, как он теряет почти половину своей значимости. А еще страх не терпит юмора и боится тех детей, которые могут посмеяться над ним. В конце упражнения взрослый включает запись смеющегося человека и предлагает всем вместе похохотать от души.

Психолог:- А чего нужно бояться или остерегаться?

(Пожара, электричества, машин, необдуманных поступков, посторонних людей, острых предметов, больных диких и домашних животных и т.д.).

Психолог: - Сейчас я предлагаю игру, где нужно быть ловкими и смелыми.

Проводится игра «Осьминог».

В игре участвуют все дети. Половина детей ложатся на коврик по кругу, зацепляются друг с другом в центре ногами и превращаются, таким образом в осьминога. Другая группа детей – «рыбки». Они шустро двигаются между «щупальцами» (руками) осьминога и пытаются достать «икринки» - мячики, которые лежат между щупалец осьминога. Побеждает та «рыбка», которая сможет собрать больше всех «икринок» и не будет поймана «осьминогом» и посажена в центр круга. (После игры проводится обсуждение, подводятся итоги занятия).

5. Рефлексия.

С какой эмоцией мы сегодня познакомились? Что вы можете про нее рассказать? Это приятная эмоция или неприятная? У вас замечательно получилось побороть страхи.Какие же теперь способы борьбы со страхом вы знаете?

6. Ритуал прощания.

Дети становятся в круг, произносят слова и выполняют движения:

Мы попрыгаем немножко

И похлопаем в ладоши,

А теперь мы покружились

И на землю опустились.

Потянулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Здесь мы вместе: ты и я,

Потому что мы – друзья!

Психолог: Всем до свидания, до новой встречи!

ЗАНЯТИЕ № 13 ЭМОЦИЯ «ЗЛОСТЬ».

Цель: Познакомить детей с эмоцией «злость», научить их узнавать ее по телесным и мимическим проявлениям. Познакомить детей с возможными причинами, по которым возникает злость, а также с экологичными способами саморегуляции в состоянии злости

Задачи:

1. Развивать у дошкольников понимание причин и следствий своих приятных и неприятных эмоций.
2. Учить распознавать мимические признаки злости, узнавать причины, по которым она появляется, учить способам ею управлять;
3. Обучать приемам расслабления;
4. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, зрительное восприятие.

Материально-техническое обеспечение: музыкальное сопровождение, пиктограммы с изображением разных эмоций, пиктограмма «злость», которая разрезана на несколько частей; карточки с изображением героев, которые проявляют злость картинки с изображением героев в различных эмоциональных состояниях.

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия

«Здравствуй, друг!»

Дети делаются на пары, становятся напротив друг друга.

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (подняв две руки, повернуть кисти рук ладонями вверх)

Я скучал! (положить кисти рук друг на друга, на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

Игра «Кто позвал»

Ведущий стоит в кругу, дети двигаются по кругу и поют:

Маша, ты стоишь в лесу,

Мы зовем тебя «Ау!»

Ну-ка, глазки открывай,

Кто позвал тебя, узнай!

Тот из детей, кто стоит сзади Маши, пропевает ее имя. Маша должна догадаться, кто ее зовет.

2. Этюд «Король Боровик не в духе»

Психолог читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Его покусали мухи.

В. Приходько

Игра «Собери пиктограмму»

Психолог: Ребята, сегодня мы поговорим о еще одной эмоции. А чтобы узнать, о какой именно, вам нужно собрать картинку.

Психолог предлагает детям пластиковые конверты со смайлом, который разрезан на части. На нем – эмоция «злость». Дети собирают смайл, и педагог-психолог задает им вопросы.

Психолог: Какая эмоция изображена на смайле? Что помогло вам ее распознать? Как вы думаете, о чем пойдет речь сегодня на занятии? (Дети отвечают.) Злость каждого из вас уникальна и неповторима. Хотите узнать, насколько уникальна ваша злость? Тогда ответьте на вопросы. (Психолог по очереди обращается к каждому ребенку.) На что похожа твоя злость? Какого она цвета? Какая на ощупь? Чем пахнет твоя злость? Представь, что ты откусил малюсенький кусочек от своей злости, какая она на вкус? Покажи, как двигается или танцует твоя злость? (Дети отвечают.)

3. История о победе и проигрыше

Цель: познакомить детей с причинами, проявлениями и функциями злости.

Педагог-психолог: В нашем детском саду сегодня с утра проводили соревнования. Сначала бежали дети пяти и шести лет. Они выстроились на стартовой линии. Прозвучала команда «Марш!» – и все устремились к финишу. Максим пересек финишную прямую прямо перед Виктором, а Марк финишировал последним.

«Максим победил», – прозвучали слова судьи. «Нет! Я выиграл!» – крикнул Виктор. Виктор подошел к Максиму и толкнул его. «Ты обманываешь!» – закричал он, а потом заплакал. Он пнул ногой скамейку, которая стояла рядом, и сердито посмотрел на зрителей. Тут подбежала мама Виктора и сказала: «Виктор, похоже, что твой злой монстрик выскочил наружу. Давай успокоим его. Я научу тебя. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание и посчитай до пяти, затем медленно выдыхай. Смотри, как гуляет твой живот туда-сюда, и делай это, пока твой монстрик не успокоится».

Виктор несколько раз посмотрел на то, как гуляет живот. А затем подумал, что мир вокруг не так плох: он прибежал вторым, и Максим его друг, ведь они весело играли во дворе, и монстр его уже успокоился. Он подошел к Максиму и сказал: «Я не хотел толкать тебя, мне жаль, что я так сделал.

Давай снова соревноваться! Я обещаю, что не рассержусь, даже если проиграю».

Психолог: - Ребята, о ком этот рассказ? Что почувствовал Виктор, когда судья объявил о победе Максима? Что делал Виктор, когда разозлился? Как думаете, как выглядело его лицо? Какое настроение было у Марка, который финишировал последним? Что помогает нам добежать до финиша или соревноваться, даже когда на это нет сил? (Дети отвечают.)

С помощью наводящих вопросов психолог подводит детей к тому, что злость сама по себе нестрашна, а иногда бывает и очень полезна: если нужно достичь цели, предпринять усилия и т. п. Страшными могут быть способы того, как проявляется злость.

Психолог: Злость нам нужна для того, чтобы защитить свои границы. Она появляется тогда, когда мы не можем сделать то, что очень хотели. Злость помогает нам решить некоторые проблемы.

Как же выглядит человек в гневе? У человека брови нахмурены, ноздри расширены и крылья носа приподняты, челюсти плотно сжаты, губы могут быть открыты, растянут в стороны, видны два ряда сжатых зубов, все тело напряжено, руки могут быть собраны в кулак, повышается громкость голоса, человек может перейти даже на крик, начать угрожать и даже ударить.

Упражнение «Полный шар эмоций»

Цель: дать детям понимание того, что злость может быть деструктивной, разрушительной.

Психолог: Представьте, что этот шарик— это человек, а воздух внутри него— это злость. (Психолог надувает шарик.) Вспомните ситуации, когда вы злитесь. (Дети называют ситуации, психолог на каждую из них делает выдох в шарик.)

Как выдумаете, что произойдет с шариком, если его отпустить? (Дети отвечают. Психолог отпускает шарик.) Куда исчез воздух из шарика? Вы могли этим шариком управлять? (Дети отвечают.) Так бывает и со злостью, которой человек не умеет управлять. А если человек не умеет контролировать свою злость, что может произойти? А если бы я все время вдувала и вдувала воздух в шарик, чтобы с ним произошло? Похоже ли это на то, что происходит с человеком, когда он испытывает злость? (Дети отвечают.)

Когда человек копит злость, молчит и не говорит о своих чувствах, это может причинить вред и нам, и окружающим. В этот момент человек начинает выпускать злость на всех подряд, как шарик, который летает из стороны в сторону. Когда злость проходит, этому человеку обычно бывает неприятно

из-за своего поведения. Эмоция «Злость» если её вовремя не обнаружить и не попытаться остановить может смениться «Гневом».

Это нормально, что вы чувствуете злость, главное – не совершать поступков, от которых окружающим будет плохо, больно и обидно. Что же делать?

Упражнение «Зеркало»

Психолог предлагает детям посмотреть в зеркало и изобразить злость/ гнев. После этого закрыть глаза посчитать до трех и открыть глаза и улыбнуться в зеркало. Сказать - это я (ребенок смотрит на своё отражение в зеркале, выполняет упражнение и передает зеркало следующему ребенку).

Как избавиться от злости

Цель: рассмотреть с детьми способы выражать злость экологично.

Психолог: Как вы справляетесь со своей злостью? Что делаете для того, чтобы она ничего не разрушила, не сломала? Как выдумаете, что можно сделать для того, чтобы снизить уровень злости? (Дети называют свои варианты. Далее психолог предлагает им свои способы: помять, порвать бумагу, потопать, глубоко подышать и т. п.) Я знаю еще один способ работы со злостью. Сначала нужно подумать испросить себя: «Я сейчас злюсь?» Затем спросите себя: «Из-за чего я злюсь?» Сделайте глубокий вдох и пять раз попрыгайте. Скажите вслух причину, например: «Я злюсь, потому что ты не даешь мне поиграть с этой игрушкой». Придумайте вместе, как сделать так, чтобы все были довольны.

4. Творческая мастерская

Коллаж «Портрет моей злости»

Цель: закрепить понятие «злость».

Психолог предлагает детям шаблоны лиц мальчиков и девочек, а также различный сенсорный материал. Дети выкладывают на шаблонах эмоцию «злость».

5. Рефлексия

Психолог: О чем мы сегодня говорили? Что вы узнали про злость? Может ли злость быть полезна и чем? Что вы можете делать, когда испытываете злость? (Дети отвечают. Психолог завершает занятие ритуалом прощания.)

6. Ритуал прощания

Все дети становятся в круг, педагог выставляет вперед руку ладонью вниз, дети складывают свои ладони на ладони психолога и друг на друга. После этого на счет 1-2-3 поднимают все вместе руки вверх и говорят: «До свидания!».

ЗАНЯТИЕ № 14 ЭМОЦИЯ «ОБИДА».

Цель: Познакомить детей с эмоцией «обида», научить их узнавать ее по телесным и мимическим проявлениям. Познакомить детей с возможными причинами, по которым возникает обида, а также с экологичными способами саморегуляции в состоянии обиды.

Задачи:

1. познакомить детей с эмоцией обида;
2. Учить распознавать мимические признаки обиды, узнавать причины, по которым она появляется, учить способам ею управлять;
3. Обучать приемам расслабления, саморегуляции;
4. научить преодолевать негативное настроение.
5. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, зрительное восприятие.

Материально-техническое обеспечение: записи детских песен «Как положено друзьям всё мы делим пополам», автор: В. Шаинский, пиктограммы эмоций, песочный стол/песочные планшеты, различные украшения, природный материал.

Ход проведения:

1. Приветствие «Поделись улыбкою своей»

Дети стоят в кругу. По часовой стрелке, начиная с ведущего, по очереди приветствуем друг друга: «Катя, я рада тебя видеть», при этом надо взять руку того, кого приветствуем, и улыбнуться, и так по кругу дарим улыбку и тепло рук.

2. Проблемная ситуация: «Случай в песочнице».

Ксюша и Рита играли в песочнице. Они строили город, в котором будут жить со своими любимыми игрушками. Ксюше хотелось построить большой город, а Рите – маленький. Они начали спорить. Ксюше это надоело. Она взяла и разрушила постройку. Рита обиделась. Отошла от песочницы и стоит в сторонке. А Ксюша начала строить свой город одна.

Психолог: Ребята, о ком этот рассказ? Нужно ли помогать девочкам в этом случае? (в этом случае девочки не правильно разрешили спор, они не пришли к единому мнению).

Как можно решить спор девочек? (можно предложить сначала построить большой город, а потом маленький или в большом городе построить маленький).

3. Всегда ли стоит обижаться во время споров? (нет, не всегда, например: висит яблоко на дереве, одна девочка увидела яблоко первая, а вторая – сорвала, потому что была выше. Спор: чьё яблоко? Как разрешить спор? (поделить пополам). Значит не всегда стоит обижаться во время споров.

Слушание песни «Как положено друзьям всё мы делим пополам», автор: В. Шаинский.

Беседа на тему «Что такое обида?»

Что такое обида? (чувство, когда становится грустно, обидно; чувство которое возникает, если тебя оскорбили или не дали осуществить задуманное, или не заметили твоей помощи и участия. Чем ближе тебе человек (родители, друг), с которым связано это чувство, тем сильнее обида.)

На что она может быть похожа?

Из-за чего люди обижаются друг на друга?(Когда нас кто-то ударил, назвал грубым словом). А на что может быть похожа обида? Приходилось ли вам обижаться? Что хочется в момент обиды сделать с обидчиком? Ребята, а почему люди обижают слабых? Кто надежнее: злой или добрый?

Скажите, а что нужно сделать, чтобы обида прошла? Как надо просить прощения? Когда вы просите прощение, надо смотреть в глаза человеку?

Да, ребята, если у вас попросили прощения, то нужно, конечно, простить и не обижаться. Есть очень важное правило в жизни: как ты поступаешь с людьми, так и с тобой поступят. Как нужно относиться к людям? (по-доброму, с уважением, чаще улыбаться, называть по имени...)

Как вы думаете, обида может помешать дружбе? Я вам открою секрет: чтобы обида не мешала игре, дружбе, надо рассказать о ней. Тогда всем станет легче. Кому можно рассказать об обиде? Кто вас выслушает? (маме, папе, бабушке, воспитателям, кошке...)

Знайте, добрый человек не будет обижать другого.

3.Упражнение «Простучи обиду на бубне».

Ты обиду не держи поскорее расскажи.

А чтобы помочь себе и не обижаться, надо обязательно рассказать обиду и сказать: «Я себе хочу помочь! уходи обида прочь»!

Слушание песни «Рыжий, рыжий конопатый».Автор текста: Успенский Э. Композитор (музыка): Ботяров А.Что вы слышите? (дразнилку).

А разве приятно, когда тебя дразнят? Ну и что, что у него рыжие волосы. У кого-то рыжие, у кого-то чёрные, но это не означает, что надо обзывать. А рыжий цвет очень красивый. Так как волосы кажутся золотыми.

Чтение стихотворения «Обида» Е. В. Мазилкина

Психолог читает стихотворение «Обида»

Меня подруга попросила

Помочь ей шарфик завязать.

А я не стала, нету силы,

Зачем ей буду помогать?

Когда по лестнице спускалась –

Решила первой я пойти.

Толкнула друга, что есть мочи

Ведь он мешал вперед идти!

А на порожке я упала

И попросила мне помочь.

Мне так, поверьте, больно стало,

Но дети разбежались прочь.

Ну, где же вы, мои друзья?

Со мной так поступать нельзя!

Осуждение прочитанного: как вела себя девочка? Почему плохо? Почему девочке, которая обижала своих друзей, не захотели помогать дети? Дети, а чем можно обидеть человека? (грубыми словами, ложью, предательством, неуважением, несправедливостью)

А что может обидеть вас?

Упражнение «Я обижаюсь, когда...»

Цель: развитие способности эмоциональной саморегуляции

Психолог просит детей продолжить предложения «Я обижаюсь, когда...

Ты обиду не держи – поскорее расскажи!

Знаете, обида может вызвать гнев, ссору.

Упражнение «Собери картинки»

Цель: развитие мелкой моторики, закрепление умений правильно определять эмоции- радость и обиду.

Психолог: Ребята, сейчас вы подойдете к столам и сложите из частей картинки. Затем скажете, какие лица получились на картинках? Какого цвета может быть обида и радость? Какими звуками мы бы их озвучили?

Дети складывают из разрезных картинок весёлого человечка и обиженного.

4. Творческая мастерская. Песочная терапия. «Рисуем эмоции»

Психолог: попробуйте изобразить с помощью рисунка эмоцию «Обида».

Дети рисуют на песочном столе эмоцию и украшают различными предметами (бусины, пуговицы, природный материал и др).

По завершении работы, по желанию, дети могут поделиться впечатлением и рассказать о своей работе.

5. Рефлексия

Психолог благодарит ребят за активное участие на занятии. О какой эмоции мы сегодня говорили? Какая это эмоция, нужна ли она нам? Как можно победить обиду?

6. Ритуал прощания

Все дети становятся в круг, психолог выставляет вперед руку ладонью вниз, дети складывают свои ладони на ладони психолога и друг на друга. После этого на счет 1-2-3 поднимают все вместе руки вверх и говорят: «До свидания!».

ЗАНЯТИЕ № 15 ЭМОЦИЯ «СПОКОЙСТВИЕ».

Цель: Познакомить детей с эмоцией «спокойствие», научить их узнавать ее по телесным и мимическим проявлениям.

Задачи:

1. познакомить детей с эмоцией спокойствие;
2. Учить распознавать мимические признаки спокойствия;
3. Обучать приемам расслабления, саморегуляции;
4. Достичь при помощи различных игр расслабления мышц, дать почувствовать детям состояние спокойствия;
5. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, зрительное восприятие.

Материально-техническое обеспечение: музыка для релаксации, (шум прибоя, песня огня, звуки природы) пиктограммы эмоций, альбомы для рисования, краски, карандаши.

Ход проведения:

Упражнение «Найди эмоцию»

На доске представлены пиктограммы эмоций. Ведущий называет эмоцию, а участники игры находят пиктограмму с эмоцией, изображают её пантомимой.

Пиктограммы эмоций: радость, страх, гнев, грусть, обида, удивление, спокойствие.

Упражнение «Песочная река»

Психолог: Закройте глаза и представьте себе, что вы превратились в маленькие песчинки. Все песчинки разного цвета: одни коричневые, другие золотистые, третьи – ярко-желтые. Вас подхватывает теплый летний ветерок, кружит и переносит в большую песочную реку, где тепло и уютно, спокойно и приятно.

Психолог: - Ребята! Сегодня мы отправимся в путешествие в далекую страну, но сначала послушайте историю — как все начиналось. А попасть мы сможем в нее с помощью волшебного зеркала. Сейчас каждый из вас посмотрится в него и скажет слова:

«В зеркальце я посмотрюсь,
где угодно окажусь!»

Дети говорят слова на фоне спокойной музыки.

Сказка «В волшебной стране Чувств»

Где-то далеко-далеко есть волшебная страна Чувств. Живут там Радость, Удовольствие, Обида, Грусть, Злость, Интерес и многие другие. Живут они в маленьких домиках и любят ходить друг к другу в гости. Все эти чувства

очень нужны и взрослым, и детям. Но если чувства расшались — тяжело приходится людям. Что будет, если человек будет очень много бояться, грустить, злиться, радоваться? (Ответы детей.)

Справиться с расшумевшимися чувствами помогает Спокойствие (на доске закрепляется эмоция «спокойствие»). Оно вовремя утомит тех, кто сильно злится, кто сильно развеселился, кто постоянно грустит.

Как мы можем узнать, что человек спокоен? Голова спокойного человека слегка наклонена вперед. Глаза, брови и рот расслаблены. В руках и ногах отсутствует напряжение. Голос ровный, не громкий и не тихий. Дыхание ровное.

Упражнение «Я спокоен»

Покажите друг другу, как вы выглядите, когда вы спокойны. Теперь пройдите так, как ходит / сидит спокойный человек. (Дети выполняют задание). Постарайтесь спокойно сказать фразу: «Сегодня весь день шел снег».

Но случилась беда в волшебной стране — злой волшебник украл Спокойствие. И теперь радость смеется - не переставая, злость со всеми дерется, грусть все время плачет.

Давайте поможем вернуть спокойствие в волшебную страну!

Что ж, мы отправляемся в дорогу. Как вы думаете, понадобится ли нам в пути Уверенность? Для чего? (Ответы детей.). Так же обсуждаются «терпение», «понимание», «дружба», «улыбка».)

Итак, ребята, мы взяли с собой в дорогу уверенность, терпение, понимание, дружбу, улыбку и отправляемся в путь.

Физкультминутка

Мы идем по мягкой зеленой траве (топ-топ), а в траве попадаются колючие шишки (перепрыгивают с ноги на ногу).

Вот мы вышли на тропинку. Над тропинкой ветки. Раздвигаем их руками. Перелезем через бревно, пролезем под бревном.

И вот пришли мы к болоту, ноги застревают, с трудом их вытягиваем. Но вот снова вышли на тропинку и побежали.

Посмотрели вперед, а там река. Садимся в лодочки и поплыли — гребем. Приплыли. Вылезли из лодки.

Упражнение «Игра с песком»

Цель: снижение напряжения и расслабление мышц.

Благодаря фантазии мы с вами поиграем с песком. Располагайтесь на ковре, слушайте внимательно и повторяйте движения.

На вдохе набираем в руки воображаемый песок. Постарайтесь почувствовать тепло от него – ведь песок грело летнее солнышко! Сильно сожмите кулаки, удерживайте песок в руках – задержите свое дыхание. Теперь резко выдохните и на выдохе посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Вот так (показать движения). А теперь стряхиваем песок с рук, расслабляя пальцы и кисти. При этом дышим спокойно, ровно, дыхание не задерживаем. Молодцы! Теперь бессильно уроните руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. (Игру повторить 2-3 раза)

Мы почти дошли.

Игра «Шумелкки»

Психолог: - Давайте немного пошумим может волшебник нас испугается и отдаст нам Спокойствие.

Цель: развитие навыка слушания и концентрации внимания.

В нашей жизни иногда бывает так, что мы хотим что-то сказать, а нас никто не слушает... Хотя мы все хотим быть услышанными! А иногда получается, что мы все говорим одновременно, не слушая друг друга. Как это происходит мы сейчас покажем. Один из нас станет ведущий. Он отвернется, а я шепну каждому из вас на ухо слово. Когда ведущий вернется в комнату, мы все хором по моему сигналу начнем повторять это слово, а он должен будет услышать, какое слово мы произносим. Начнем! Молодцы!

Психолог: - Ну никак не хочет возвращать Спокойствие злой Волшебник. А мы продолжаем свой путь к волшебной стране.

Этюд «Ледышки и веснушки»(мышечное расслабление)

Психолог: - Ребята, я предлагаю вам поиграть в интересную игру. Для этого вам надо поделиться на две команды – одна команда «ледышек», а вторая команда «веснушек»! Встаньте напротив друг друга и посмотрите внимательно – запомните членов своей команды. По моей команде «Начали!» все медленно и свободно перемещаются по комнате, не толкая друг друга. Затем, когда я хлопну в ладоши, «ледышки» должны замереть на месте в той позе, которую они приняли в момент хлопка. «Веснушки» продолжают перемещаться по комнате кружась. Когда я хлопну в ладоши два раза – замирают «веснушки», двигаться начинают «ледышки». Не перепутайте, следите за количеством хлопков: один – приводит в движение «веснушек», а два – «ледышек». Молодцы!

Упражнение на релаксацию.

Психолог: - Давайте приведем себя в порядок. Нежно погладьте свое лицо — лоб, щеки, подбородок и встряхните руки. Теперь погладьте свои руки от плеча до пальцев и встряхните руки. Повернитесь к своему соседу справа и проведите руками по его спине от плеч до поясницы и встряхните руки. Пока

мы с вами кружились и играли мы не заметили, как попали в волшебную страну. Садитесь поудобнее. Закройте глаза. И представляйте то, что я буду вам говорить. (Включается музыка.)

Вот перед вами дорога к замку... вы идете по ней, разглядываете замок... И вот вы у дверей замка... заходите внутрь и видите волшебника... Он говорит: «Вы никогда не найдете Спокойствие. Вам это не удастся!» Тогда вы достаете из рюкзака Уверенность и говорите: «Я смогу, я уверен в этом!» Волшебник злится, ругает вас — и тогда вы достаете Терпение и терпеливо ждете, когда он успокоится.

Злой Волшебник выдохся, не знает, что сказать вам, — и тогда вы достаете Понимание и Дружбу и говорите волшебнику: «Я понимаю тебя, ты совсем один и потому злишься, я хочу подарить тебе свою дружбу». И тут вы достаете Улыбку — и радостно, дружелюбно улыбаетесь... Волшебник сражен, он не хочет больше злиться... он ведет вас по замку в поисках спокойствия... Вы проходите через огромные залы... темные коридоры... поднимаетесь по лестнице в самую высокую башню.... И вот перед вами дверь в таинственную комнату... Вы открываете дверь... заходите... Это комната Спокойствия... Вы видите его перед собой... Посмотрите, как оно выглядит... какого цвета комната... какой запах вы чувствуете в комнате... Осмотритесь внимательно... Запоминайте то, что вы увидели...

А теперь медленно возвращайтесь назад. Вы помогли Спокойствию вернуться в страну чувств.

Творческая мастерская

«В волшебной стране спокойствия»

Психолог: -Ребята, я предлагаю вам нарисовать Спокойствие, таким, каким оно вам представляется. Подумайте, какие цвета предпочитает Спокойствие, где оно может жить.

Итак, начнем!

По окончании работы все рисунки (по желанию детей) вывешиваются на доску.

Рефлексия.

Психолог: - Ребята, вам понравилось путешествие? Где мы сегодня побывали, в какие игры мы играли? Что помогло нам вернуть Спокойствие в страну чувств? (уверенность, терпение, понимание, дружба, улыбка.). Что еще может помочь приобрести Спокойствие — это расслабление, спокойная музыка, отдых, приятное занятие (например, рисование).

Ритуал прощания.

Все дети встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять».

ЗАНЯТИЕ № 16 В СТРАНЕ ЭМОЦИЙ.

Цель: Формирование адекватных эмоциональных состояний и проявлений в контактах с окружающим миром у старших дошкольников.

Задачи:

1. Закрепить названия эмоций;
2. Учить распознавать мимические признаки разных эмоций;
3. Обучать приемам расслабления, саморегуляции;
4. Достичь при помощи различных игр расслабления мышц, дать почувствовать детям состояние спокойствия;
5. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, зрительное восприятие.

Материально-техническое обеспечение: музыка для релаксации, (шум прибора, песня огня, звуки природы) пиктограммы эмоций, альбомы для рисования, краски, карандаши.

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия

«Здравствуй, друг!»

Дети делаться на пары, становятся напротив друг друга.

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (подняв две руки, повернуть кисти рук ладонями вверх)

Я скучал! (положить кисти рук друг на друга, на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

Психолог: - Ребята! Сегодня мы снова отправимся в путешествие в сказочную страну Эмоций. А попасть мы сможем в нее с помощью нашего волшебного зеркальца. Сейчас каждый из вас посмотрится в него и скажет слова:

«В зеркальце я посмотрюсь,

где угодно окажусь!

Раз-два-три-четыре, пять,

В страну эмоций отправляемся опять!»

(Дети говорят слова на фоне спокойной музыки).

– Открыли глазки? Мы с вами на месте. Ребята, посмотрите, нас встречают жители волшебной страны (на доске картинки с разными эмоциями).

Кто узнал, что это за жители? (Ответы детей).

- Правильно, ребята, это эмоции: «радость», «грусть», «страх», «спокойствие», «злость», «обида», «удивление».

Ведь вы иногда бывайте грустными, радостными, злитесь, удивляетесь, чего-то боитесь. Кто помнит, как называется состояние людей, когда им грустно или весело, тревожно или спокойно? (Ответы детей). Это настроение. А сейчас попробуйте прислушаться к своему настроению.

- Может быть, оно радостное, солнечное, когда хочется смеяться, улыбаться всем вокруг, а ноги сами рвутся в пляс или хотят побегать, попрыгать. И тогда ваше настроение похоже на солнышко.

--А может быть настроение очень грустное, хмурое, а на глаза сами собой, словно капельки дождя наворачиваются слёзы. И похоже такое настроение дождевую тучку.

- А может быть настроение не очень радостное и не очень грустное, а так, серединка на половинку. Прыгать не хочется и слёзы лить тоже не хочется. А хочется посидеть спокойно или порисовать, или подумать о чем - то.

И похоже это на заходящее за тучку солнышко.

Игра «Я радуюсь, когда... ?»

Дети становятся в круг, ведущий кидает по очереди мячик каждому, кто поймает мяч, должен рассказать другим моменты, когда он радуется) .

Игра «Поменяйтесь местами те, кто... ».

Упражнение «Изобрази животное»

Ребенку предлагается изобразить какое-либо животное. Остальные должны отгадать, что это за животное. Все изображают по очереди.

Можно усложнить задание: изобразить животное в определенном эмоциональном состоянии, например - злого медведя, грустную кошечку, веселую обезьянку и др.

4. Творческая мастерская

Арт-терапевтическое упражнение «Мое настроение»

Детям предлагается на мокром листе бумаги для акварели изобразить свое настроение. Это рисунок имеет диагностическое значение: у тревожных детей обычно много темных тонов, у агрессивных – темных в сочетании с красным цветом. Если много темных красок в рисунке ребенка, с целью эмоционального состояния предлагается нарисовать еще один рисунок с использованием только трех цветов: голубого, желтого и красного

5. Рефлексия

Психолог благодарит ребят за активное участие на занятии. Что лучше всего запомнилось? В какой стране мы сегодня были? Какие эмоции там живут?

6. Ритуал прощания

Все дети становятся в круг, психолог выставляет вперед руку ладонью вниз, дети складывают свои ладони на ладони психолога и друг на друга. После этого на счет 1-2-3 поднимают все вместе руки вверх и говорят: «До свидания!».

ЗАНЯТИЕ № 17 ОБЩАЕМСЯ БЕЗ СЛОВ. ВОЛШЕБНЫЕ СРЕДСТВА ПОНИМАНИЯ.

Цель: Развивать вербальное и невербальное общение. Учить детей узнавать по телесным и мимическим проявлениям эмоции человека.

Задачи:

1. Учить распознавать мимические признаки проявления базовых эмоций;
2. Обучать приемам расслабления, саморегуляции;
3. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание, зрительное восприятие.

Материально-техническое обеспечение: пиктограммы эмоций, карточки с изображением настроений сказочных персонажей, бумага для рисования, краски, карандаши.

Ход проведения:

1. Приветствие «Поделись улыбкою своей»

Дети стоят в кругу. По часовой стрелке, начиная с ведущего, по очереди приветствуем друг друга: «Катя, я рада тебя видеть», при этом надо взять руку того, кого приветствуем, и улыбнуться, и так по кругу дарим улыбку и тепло рук.

1. Коммуникативная игра «Не зевай!»

Руки всех детей вытянуты вперед. На счет «три» все одновременно должны хлопнуть в ладоши.

2. Стихотворение Робин Бобин Барабек» К. Чуковский

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал башню,
Скушал дом

И кузницу с кузнецом.

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

Психолог: Ребята, как можно назвать такого человека, как Робин Бобин Барабек? (Ответы детей) Почему у него болит живот?

Этюд «Ой, ой, ой, живот болит»

Медвежата Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой-ой-ой, живот болит!

Ой-ой-ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

М. Клокова

Психолог: - Ребята, к нам сегодня пришел в гости Словоежка. Ребята, как вы думаете, почему у него такое необычное имя (ответы детей).

Словоежка живет в стране, где нет слов, потому что он их все съел. Он такой же обжора, как Робин Бобин. Словоежка приехал к нам за помощью: научиться общаться без слов. Давайте с ним познакомимся.

Игра «Узнай по голосу»

Сейчас Словоежка узнает наши имена при помощи игры. Давайте попробуем узнавать друг друга по голосу. Встанем в круг и закроем глаза. До кого я дотронусь, тот скажет: «Это я!». Остальные после этого открывают глаза и должны догадаться, кто их позвал.

Игра «Угадай жест».

Дети садятся на ковер в круг.

Психолог: - Оказывается, можно общаться без слов. Постарайтесь угадать, что я показываю руками.

Жесты психолога:

Я устал.

Грозит пальцем.

Машет, расстроившись

Кивает головой

А теперь вы молча попробуйте показать:

Все хорошо!

Иди сюда

До свидания!

Здорово у нас получилось!

Подвижная игра «Подмигалы»

Психолог: Ребята, а я знаю одну игру, где слова не нужны, а можно общаться с помощью глаз! Давайте в нее сыграем.

Водящий садится на стул перед всеми. Его задача – подмигнуть одному из сидящих игроков. Тот, кому подмигнули, должен быстро перебежать на пустой стул. Задача рядом стоящего – задержать своего партнера. Во время игры, стоящие партнеры должны держать руки за спиной.

3.Пальчиковая гимнастика «В гости»

В гости к пальчику большому (большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы).

Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний
Сам мизинчик – малыш
Постучался на порог.

Вместе пальчики – друзья,
Друг без друга им нельзя!

(сжать пальцы в кулак и разжать их)

Психолог: - С помощью мимики мы можем узнать, какое настроение у другого человека. Давайте покажем Словоежке, как мы пользуемся этими знаниями.

Игра «Угадай эмоцию»

Психолог: - Пусть каждый из вас возьмет любую из карточек с изображением настроений сказочных персонажей, не показывая ее остальным. Задача играющего – по схеме узнать эмоцию и изобразить ее с помощью движений лица и тела. Остальные дети отгадывают, какое настроение переживает, изображает ребенок, назвать его и обосновать свой ответ.

4.Творческая мастерская

Нарисуй страну Словоешки

Психолог: предлагаю вам нарисовать на доске страну, в которой живет Словоежка. Если мы будем работать дружно, сообща и понимать друг друга, то у нас получится рисунок! Давайте сядем так, чтоб всем было видно. Как мы будем рисовать: мы будем по очереди дорисовывать на общем рисунке по одной детали.

Психолог: - Интересный рисунок у нас получился!

5.Рефлексия

Психолог: - Сегодня, мы общались и жестами, и словами. Что больше всего понравилось? Ответьте мне с помощью жестов.

Что мы делали не скажем,

Что понравилось, покажем!

(дети показывают, что им понравилось больше всего)

6. Ритуал прощания

Все дети встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять».

ЗАНЯТИЕ № 18 ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ.

Цель: актуализация и расширение представлений детей о дружбе.

Задачи:

1. Развивать и расширять знания детей о дружбе;
2. Укреплять дружеские отношения внутри группы;
3. Развивать коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект.

Материально-техническое обеспечение: мяч, запись песни «Дружба крепкая не сломается», (автор М. Пляцковский), «Вместе весело шагать» слова (М. Матусовского, музыка В. Шаинского) крупные мягкие игрушки.

Ход проведения:

1. Приветствие «Поделись улыбкою своей»

Дети стоят в кругу. По часовой стрелке, начиная с ведущего, по очереди приветствуем друг друга: «Катя, я рада тебя видеть», при этом надо взять руку того, кого приветствуем, и улыбнуться, и так по кругу дарим улыбку и тепло рук.

Игра «Пожелание»

Дети сидят в кругу и, бросая мяч друг другу говорят добрые пожелания.

Этюд «Встреча с другом»

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и видит, как на остановке из трамвая выходит его друг. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения: объятия, улыбки

2. Упражнение - сказка «Как подружилась кошка с собакой»

Психолог читает сказку.

Когда-то давным-давно все звери были одинаковые, у всех были похожие лапки, ушки, все любили делать одно и то же, есть одинаковые кушанья. И было им очень скучно и неинтересно жить.

В один прекрасный день кошке и собаке это так надоело, что пошли они к Царю и попросили: «Сделай нас разными, а то один день от

другого ничем не отличается, всё одно и то же, одно и то же...». Согласился Царь им помочь: «Хорошо, будете вы сильно отличаться, тебе, кошка, я даю гордость и независимость, а тебе, собака, я даю преданность и покорность. Но запомните, если теперь вы не сумеете договориться друг с другом, ко мне больше не приходите, разбирайтесь сами, я и так потратил на вас много времени».

И вот тут-то все и началось. Обрадовались кошка с собакой, но поскольку они были теперь разные, то и радоваться стали по-разному. Собака прыгает, хвостом машет, говорит: «Спасибо, Царь!», а кошка и виду не подает, что рада, хвостиком махнула и пошла по своим делам. «Ты что? - рассердилась собака. - Нужно поблагодарить доброго Царя». А кошка только ухом повела и пошла дальше (она же теперь стала слишком гордая).

Так они и поссорились. Кошка ушла в лес жить, а собака к людям. И жилось им обоим не сладко: в лесу грустно и одиноко, а у человека приходилось очень много работать и терпеть все, что угодно. Кошке гордость мешала с кем-нибудь подружиться, а собаке от неприятной работы не давала отказаться покорность.

И вот однажды побежала кошка на вкусный запах и вдруг увидела своего старого друга - собаку, и вспомнила она прежнюю жизнь, хоть и скучную, зато не одинокую, и стало ей так грустно, так грустно... Тем временем и собака ее заметила, стоят они и смотрят друг на друга, а в глазах такая печаль, такая печаль... В тот же момент решили они поговорить друг с другом, как в старые времена, пожаловаться на жизнь.

- Очень мне одиноко, - говорит кошка, - так хочется иногда поговорить с кем-нибудь.

- А мне, наоборот, иногда хочется убежать от всех в лес, - не довольна собака.

- Что же нам делать? - сказали они в один голос.

И вот тут они решили поделиться друг с другом царскими подарками. Кошка научила собаку иногда быть независимой - показать зубы и когти, когда сердиться, играть без помощи человека, находить еду. А собака кошку - быть ласковой, петь песни и помогать человеку, ловить мышей.

С этого момента стало жить им легко и весело. Независимая кошка и преданная собака многому научили друг друга, как раз тому, чего им не хватало. И после этого они, такие разные, снова подружились.

Ребята вместе с психологом обсуждают способы примирения животных, делают свои выводы.

Релаксационная игра «Встреча»

Дети выбирают роль кошки или собаки и воспроизводят момент встречи этих животных: как кошка - осторожно, мягко, не торопясь, как собака - активно, быстро, резко. Выбирают себе роли и изображают встречу, по команде ведущего меняются ролями.

3. Упражнение «Помоги другу или самая дружная пара»

Психолог на полу между двумя стульями раскладывает крупные игрушки и просит ребят разделить на пары. Одному ребенку из пары завязывают глаза, а другой должен провести партнера от одного стула к другому, так чтобы не была сбита игрушка. Дети делятся на пары и выполняют задание. Инструкции стараются давать как можно точнее. В конце определяется самая дружная пара.

4. Беседа «Мои друзья».

Психолог просит детей рассказать о своих друзьях. (А у вас есть друзья? Расскажите о них. Какие разные бывают друзья. Спасибо, что рассказали о них, было очень интересно).

5. Рефлексия

Подведение итогов занятия. психолог просит детей вспомнить, что было на сегодняшним занятии, о чем говорили, что обсуждали?

6. Ритуал прощания

Дети становятся в круг, произносят слова и выполняют движения:

Мы попрыгаем немножко

И похлопаем в ладоши,

А теперь мы покружились

И на землю опустились.

Потянулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Здесь мы вместе: ты и я,

Потому что мы – друзья!

Психолог: - Всем до свидания, до новой встречи!

ЗАНЯТИЕ № 19 МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ.

Цель: Развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого человека.

Задачи:

1. Укреплять дружеские отношения внутри группы;
2. Развивать коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект.
3. Повышать самооценку детей;
4. Развивать у детей понимание и чувство друг друга;

5. Создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе;

Материально-техническое обеспечение: мяч, бумага для рисования, краски.

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия.

Психолог: - Здравствуйте ребята! Сегодня я предлагаю вам посмотреть друг на друга, улыбнуться и бережно прикоснуться своими ладонями к другу со словами: «Я очень рад тебя видеть!»

2. Коммуникативная игра «Доброе слово»

Дети передают мяч друг другу и называют соседа ласковым именем.

Игра «Раз – два-три, заяц, замри!»

Психолог предлагает детям по его команде превращаться в разных животных: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два-три! Заяц, замри!» - вам нужно будет перестать двигаться и замереть. По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Затем по команде ведущего дети замирают в каких-нибудь других зверей.

3. Сказка «Роза и ромашка»

Психолог: А теперь, ребята, давайте немного отдохнём! Присаживайтесь поудобней на наш ковер (Дети садятся на коврик). Сейчас я расскажу вам сказку «Роза и Ромашка». Слушайте внимательно!

«В одном маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от нее росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной головке была большая мечта – стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок. Когда шли дожди, розу закрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо, - думала ромашка. – Оказаться бы мне на ее месте», - не переставал мечтать маленький желтенький цветок с длинными лепесточками, похожими на крылья бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке малыш. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!». Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш объяснил ромашке, что все цветы хороши по-своему.

Обсуждение сказки.

Психолог: Ребята, почему ромашка с восхищением смотрела на розу? (Ответы детей. Она хотела быть такой же красивой как роза).

Психолог: А когда же ромашка почувствовала себя красивой? (Когда об этом ей сказал мальчик).

Психолог: - Что же сказал ромашке мальчик? Вспомните эту фразу! (Дети: - Мальчик сказал, что ромашка красивый цветок и что все цветы хороши по - своему).

Психолог: - Что значит «все цветы хороши по-своему»? (Ответы детей. Это значит, что в каждом цветке есть своя красота).

Психолог: - Правильно! А можно ли эту фразу сказать про людей? (Дети: - Да. Мы тоже все разные по красоте. Все красивы по-своему).

Психолог: - Действительно! Каждый человек по-своему хорош. Мы все разные: у нас разная внешность, голос, характер. Но нигде, нигде на планете нет такого мальчика как ты..., нет такой замечательной девочки как ... (психолог указывает на детей). Вы все на свете одни такие единственные, вторых таких детей нет.

Упражнение «Комплимент»

Психолог: Мы все с вами разные. В каждом из нас есть что-то особое. Давайте это отметим! Давайте сейчас попробуем сказать друг другу комплимент.

Психолог: А что такое комплимент? (Ответы детей). Да, вы совершенно правы, комплимент - это любезные, приятные слова сказанные кому-нибудь. Давайте скажем комплимент, так чтобы было приятно его получить! (Когда делают комплимент стараются сказать о положительных чертах человека).

Ребенок берет мяч, бросает его соседу слева и говорит комплимент.

Психогимнастика «Клеевой дождь».

Психолог: Ребята, вы любите гулять под теплым дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождь. (Дети радостно под музыку прыгают под воображаемым дождем). Музыка останавливается.

Психолог: Дождь оказался не простым, а клеевым. Он нас склеил. Садитесь в круг на ковер и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я нежно пожму Диме руку, он следующему, и так по кругу. Давайте попробуем (Дети выполняют упражнение). А теперь, тоже самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает (Дети выполняют упражнение).

Игра «Шалтай-болтай»

Психолог читает стихотворение С. Маршака, а дети изображают главного героя.

Для этого они будут поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

Когда произносится последняя строчка, дети должны резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на ковер.

Релаксационная игра: «На полянке».

Психолог: (Психолог включает спокойную релаксационную музыку).

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка. Лягте на нее, как на перинку. Вокруг все спокойно и тихо, светит солнце, ты дышишь ровно и легко. Теплый и ласковый ветерок обдувает твоё тело. Над тобой склоняет голову полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Ты чувствуешь, как нежные лучики солнца гладят твои щеки. Ласковый ветерок щекочет тебя. Кто его почувствует, открывает глазки.

4. Творческая мастерская

Психолог приглашает ребят к столам, и предлагает нарисовать свой любимый цветок. В конце занятия можно оформить выставку работ «Разноцветье».

5. Рефлексия

Подведение итогов занятия. Психолог просит детей вспомнить, что было на сегодняшнем занятии, о чем говорили, что обсуждали?

6. Ритуал прощания

Упражнение «Спасибо, что ты сегодня был со мной»

Дети по кругу благодарят друг друга за то, что провели вместе время. Говорят: «Спасибо, что ты сегодня был вместе со мной».

ЗАНЯТИЕ № 20 ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА СЧАСТЬЯ.

Цель: развитие позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

1. Укреплять дружеские отношения внутри группы;
2. Развивать коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект.
3. Повышать самооценку детей;
4. Создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе;

Материально-техническое обеспечение: мяч, бумага для рисования, краски, карандаши, ножницы, клей, музыка о дружбе: «Все вместе» (музыка Б.Савельева, слова Л. Рубальской), «Дружба начинается с улыбки» (музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского), «Если с другом вышел в путь»

(музыка В. Шаинского, слова М. Танича), «Дружба крепкая» (музыка В. Шаинского, слова М. Танича); мультфильм «Как ослик искал счастье» (союзмультфильм 1971).

Ход проведения:

1. Ритуал приветствия.

Психолог: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Дети делают пирамиду из кулачков, и все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!»

2. Игра-разминка «Меняются местами те, кто...».

Психолог: называет признаки, по которым дети в случае совпадения меняются местами друг с другом. Так дети вспоминают, что они любят, какие домашние питомцы у них живут, есть ли у них братья и сестры, в какое время года они родились, во что любят играть, какой любимый цвет и т.д.

Беседа о счастье.

Психолог: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о счастье.

Психолог: - Ребята, предлагаю отправиться на поиски счастья вместе с героем мультфильма осликом, которому было интересно узнать, что такое счастье?

Просмотр мультфильма «Как ослик искал счастье»

Обсуждение. В чем заключалось счастье каждого из героев мультфильма? Почему?

Как вы понимаете, что такое счастье? Можно отличить счастливого человека от несчастного? По каким признакам мы можем узнать счастливого человека? А как выглядит несчастный человек? Можно ли сделать человека счастливым, что для этого надо? (Возможные ответы: чтобы человек был здоров, не болел; мама и папа рядом, когда много игрушек, когда тебе дарят собаку и т. д.).

Психолог: Все, правильно, ребята вы сказали. Для каждого человека слово счастье имеет свое особое значение. Для кого счастье – это возможность помогать всем, кто в этом нуждается. Для кого-то счастье – это просто жить на нашей замечательной планете, видеть ее красоту, ощущать состояние покоя и умиротворения. А для кого-то счастье – это когда рядом мама и папа.
- Ребята, сейчас я прочитаю вам сказку про одного котенка, который хотел быть счастливым.

Сказка про Котенка, который хотел быть счастливым.

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

-Мам! Я стану счастливым?

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

- А кто знает? – допытывался котенок.

- Может быть, небо, может быть ветер. А может быть, солнышко. Они далеко, высоко, им виднее, - промурлыкала кошка.

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

- Эй, небо! Эй! ветер! Эй, солнце! Я буду счастливым?

И услышал он глухой сильный голос, чей он был он так и не понял. Но запомнил на всю жизнь:

- Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»

После того как дети прослушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди встает в центр комнаты и кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым».

Обсуждение. Как стать счастливым человеком? Что для этого нужно делать? Или не нужно делать, можно просто быть счастливым? (ответы детей). Кого можно назвать счастливым человеком?

Игра «Эхо счастья»

Психолог: - Видеть солнце – это счастье?

Дети: Счастье, счастье, счастье.

Психолог: - Улыбнуться маме – счастье?

Дети: Счастье, счастье, счастье.

Психолог: - Помириться с другом – счастье?

Дети: Счастье, счастье, счастье.

Психолог: - Пожалеть котенка – счастье?

Дети: - Счастье, счастье, счастье.

Педагог: - Получить подарок – счастье?

Дети: Счастье, счастье, счастье.

Упражнение «Я счастлив когда...» (ответы детей)

(гуляю с мамой, приезжает в гости брат, улетаем с папой на море, когда родители покупают мороженое и др.).

Упражнение «Комплименты»

Психолог объясняет значение слова – комплименты и предлагает сказать друг другу приятные слова. Дети, сидя в круге, по очереди говорят хорошие слова друг другу. Получивший комплимент не забывает поблагодарить за хорошие слова.

Психолог: - Ребята, вам каждому сделали комплимент. Скажите, это приятно получать комплименты? Он делает нас счастливыми? (Ответы детей)

Упражнение «Волшебное животное»

Психолог предлагает изобразить всем вместе волшебное животное, а затем тихим голосом говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!», «А теперь подышим вместе!» Вдох - все делают шаг в круг, поднимают руки вверх. Выдох - шаг назад, руки опускают. Повторить 3-4 раза.

Упражнение «Медитация на счастье»

Психолог просит детей закрыть глаза и представить самих себя - совершенно счастливыми. Детей просят мысленно оглядеться вокруг и постараться увидеть, что они делают, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя такими, какими они себя увидели.

Вопросы для обсуждения:

1. Где они себя увидели?

2. Что делали?

3. Дети выполняют инструкцию. Затем дети рисуют, что они представили.

Отвечают на вопросы. Кто находится рядом с ними?

4. Творческая мастерская. Рисование «Нарисую я себя».

Психолог: - Ребята, я хочу предложить вам нарисовать себя в полный рост. После этого раскрасить и вырезать. Каждая ваша фигура будет размещена в «Хороводе дружбы», который мы вместе с вами заведем. (задания выполняется под музыку о дружбе: «Все вместе» (музыка Б.Савельева, слова Л. Рубальской), «Дружба начинается с улыбки» (музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского), «Если с другом вышел в путь» (музыка В. Шаинского, слова М. Танича), «Дружба крепкая» (музыка В. Шаинского, слова М. Танича)).

Пальчиковая гимнастика «Если пальчики грустят – Доброты они хотят».

Психолог: - Прежде чем приступить к рисованию, предлагаю сделать пальчиковую гимнастику

Если пальчики грустят – доброты они хотят

(пальцы плотно прижимаем к ладони)

Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит

(трясем кистями)

Наши пальцы пожалеем – добротой своей согреем

(«моем» руки, дышим на них)

К себе ладошки мы прижмем (поочередно, 1 вверху, 1 внизу)

Гладить ласково начнем (гладим ладонь другой ладонью)

Пусть обнимутся ладошки,

поиграют пусть немножко

(скрестить пальцы, ладони прижать)

Каждый пальчик нужно взять пальцы двух рук быстро легко стучат)
И покрепче обнимать (каждый палец зажимаем в кулачке).

Упражнение «Коробочка с сюрпризом».

Психолог: - Ребята, сегодня я кое-что принесла для вас.

(Показать детям коробочку, закрытую крышкой. Потрясти коробочку, а дети попытаются отгадать на слух, что там находится.)

- Как вы думаете, что это может быть? (предположения детей). На самом деле, это конфетки. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными, счастливыми. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Ответы детей (пусть они избавятся от болезней, пусть у всех будет дом, пусть все живут хорошо и т.п.)

5. Рефлексия.

В конце занятия ребята отвечают вопросы:

1. Скажите, пожалуйста, что интересного для вас было на занятии?
2. Может быть, кто-то узнал что-то новое для себя?
3. Что понравилось? А показалось трудным?

6. Ритуал прощания

Упражнение «Спасибо, что ты сегодня был со мной»

Дети по кругу благодарят друг друга за то, что провели вместе время.

Говорят: «Спасибо, что ты сегодня был вместе со мной».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097505

Владелец Шадрина Елена Юрьевна

Действителен с 05.04.2025 по 05.04.2026