

Министерство социально-демографической и семейной политики Самарской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»
СТАВРОПОЛЬСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
ГКУ СО «ЦД и КСО»
протокол № 4 от 27.07.2022

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГКУ СО «ЦДиКСО»
Спиридонова Ю.М. Спиридонова
Приказ № 269/п от «27» 07 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Мир моих эмоций»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации – 3 месяца

Авторы-составители:
группа педагогических работников

г.о. Тольятти
2022 г.

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи Программы

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

1.4. Учебно-тематический план

1.5. Содержание Программы

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение Программы

2.2. Список литературы

2.3. Приложение. Календарный учебный график.

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая Программа «Мир моих эмоций» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой для детей социально-педагогической направленности и создана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Письмом Минобрнауки России от 19.01.2018 г. № 08-96 «О методических рекомендациях»;

Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20».

Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа направлена на социально-эмоциональное развитие детей в соответствии с их индивидуальными особенностями, профилактике тревожности, страхов, повышения эмоциональной устойчивости, знакомством с миром эмоций, а также формирования у родителей высокой педагогической компетентности в вопросах воспитания и развития своих детей.

Программа рассчитана на возраст 5-6- лет (старший дошкольный возраст)

Актуальность Программы

Детский возраст, особенно дошкольный, является определяющим в становлении личности ребенка. Так как основные свойства и личностные качества складываются в этот период жизни и во многом определяют все его последующее развитие; особенно важно обратить внимание на то, какими будут начальные этапы перехода к новым типам взаимоотношений ребенка с окружающими вне семьи, как будет изменяться характер деятельности при поступлении в образовательное учреждение.

Смена социальных отношений может представить для ребенка значительные трудности. Многие дети в периоды адаптации к детскому саду, школе начинают испытывать тревожное состояние, эмоциональную напряженность, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми. Особенно важно в это время осуществлять контроль за сохранением психоэмоционального благополучия ребенка. Включение в новые социальные отношения, совместную деятельность с другими детьми взрослыми, полученный ранее опыт может либо помочь ребенку адаптироваться к непривычным условиям, либо негативно повлиять на уровень его адаптации. Неблагоприятные обстоятельства, отрицательный эмоциональный опыт в жизненных ситуациях может привести к различным нежелательным последствиям и стать причиной неврозов и психосоматических заболеваний.

Рекомендации по осуществлению сотрудничества практического психолога и родителей помогут создать наиболее оптимальные условия для адаптации ребенка при его поступлении в последующее образовательное школьное учреждение.

Организация комплексного подхода (психолог- родитель), наполнение его определенным содержанием, знанием теорий, умениями осуществлять психолого-педагогическую поддержку тревожных дошкольников, способствует решению определенных задач, направленных на снижение высокого уровня тревожности у старших дошкольников, помощь ребёнку в становлении уверенности и самостоятельности, обучение детей конструктивному взаимодействию с окружающим миром и приобретение навыков специально приемлемых способов поведения.

Новизна Программы заключается в использовании работы психолога методов арт- и телесно-ориентированной терапии, имеет личностно-ориентированный подход.

Реализация данной Программы предполагает занятия с педагогом- психологом, при активном участии родителей.

Количественный состав группы обучающихся: группа 2-4 человек.

Форма реализации Программы – очная.

Продолжительность 1 занятия (академического часа) – 25 минут.

Режим занятий – 2 занятия в неделю.

Теоретическая часть Программы представляет собой объяснение педагога, предъявление инструкции и занимает 5-6 минут на каждом занятии, т.е. 0,2 времени, отведенного на занятие.

Объем Программы – 24 часа

Срок реализации Программы – 3 месяца

1.2. Цель и задачи реализации Программы:

Цель данной Программы – знакомство ребенка с миром эмоций и чувств, развитие эмоциональной сферы дошкольников, снижение уровня тревожности, нормализация взаимоотношений между детьми в общении; формирование умения адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, снятие психического и эмоционального напряжения, гармонизация детско-родительских отношений

Задачи:

- Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу «безопасности» в группе;
- Снизить уровень тревожности у детей, за счет преодоления ими своих страхов, снятия чрезмерного напряжения и состояния психического дискомфорта;
- Повысить уровень активности и навыки самоконтроля у детей;
- Способствовать формированию у детей адекватной самооценки и повысить уверенность в своих силах;
- Способствовать процессу межличностного взаимодействия между детьми, умению общаться.
- Помочь детям научиться различать и определять собственные чувства, переживания и развивать их эмоциональное самовыражение;
- Помочь освоить детям новые социально приемлемые стратегии поведения;
- Способствовать развитию умений решать проблемные ситуации
- Повысить педагогическую и психологическую грамотность родителей.

Режим реализации Программы предусматривает проведение двух занятий еженедельно, 1 занятие в день.

Количество учебных недель – 12.

Количество учебных дней – 24

Продолжительность каникул – каникулы не предусмотрены.

День проведения занятий определяется по согласованию с родителями обучающихся.

Основные принципы проведения занятий:

- 1) добровольность участия детей;
- 2) безоценочность;
- 3) увлеченность педагога (способствует заражению детей соответствующими эмоциями);
- б) соблюдение структуры занятия.

Этапы проведения:

1 этап - диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

- «Тест «Волшебная страна чувств» (Т. Зинкевич – Евстигнеева)

Тест " Тревожности" (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.)

Наблюдение; беседа и анкетирование родителей;

2 этап - информационный.

Цель: информирование родителей о имеющихся нарушениях в развитии детей.

3 этап - практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап - контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы

1.3. Планируемые результаты реализации Программы:

В ходе реализации Программы у обучающихся будут сформированы следующие умения и навыки:

- умение взаимодействовать со сверстниками, разрешать конфликтные ситуации
- формирование адекватной самооценки
- обогащение жизненного опыта детей
- снижение тревожного состояния, страхов
- гармонизация детско-родительских отношений
- представления о мире эмоций и способах их выражения
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей

1.4. Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела /темы	Кол-во часов			Формы аттестации\контроля
		всего	теория	практика	
1.	Семинар-тренинг для родителей «Я - родитель»	1	0,2	0,8	Анкетирование родителей (законных представителей)
2.	Вводное «Знакомство»	1	0,2	0,8	-
3	Диагностика	1	0,2	0,8	Результаты психологического тестирования
4.	Тема: «Я и мое тело»	4	0,8	3,2	
5.	Занятие №1	1	0,2	0,8	
6.	Занятие № 2	1	0,2	0,8	
7.	Занятие № 3	1	0,2	0,8	
8.	Занятие № 4	1	0,2	0,8	
9.	Тема: «Я и Я»	4	0,8	3,2	
10.	Занятие № 1	1	0,2	0,8	
11.	Занятие № 2	1	0,2	0,8	
12.	Занятие № 3	1	0,2	0,8	
13.	Занятие № 4	1	0,2	0,8	
14.	Семинар-тренинг для родителей «Я - Родитель. Единство в воспитании»	1	0,2	0,8	
15.	Тема: «Я и мои эмоции	4	0,8	3,2	
16.	Занятие №1	1	0,2	0,8	
17.	Занятие №2	1	0,2	0,8	
18.	Занятие №3	1	0,2	0,8	
19.	Занятие №4	1	0,2	0,8	

20.	Тема: «Я и мои друзья»	4	0,8	3,2	
21.	Занятие №1	1	0,2	0,8	
22.	Занятие №2	1	0,2	0,8	
23.	Занятие №3	1	0,2	0,8	
24.	Занятие №4	1	0,2	0,8	
25	Тема: «Я и моя семья» Занятие №1	1	0,2	0,8	
26	Семинар-тренинг для родителей: «Растим сына, растим дочь»	1	0,2	0,8	Анкетирование родителей (законных представителей)
27	Диагностика	1	0,2	0,8	Результаты психологического тестирования
28	Итоговое	1	0,2	0,8	
	ВСЕГО	24	4,8	19,2	

1.5. Содержание Программы:

1. Семинар-тренинг для родителей

«Я - Родитель».

Цель: обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи: оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания, формирование у родителей навыков психологической поддержки детей, повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

План занятия:

1. «Приветствие»
- 2.«Знакомство»
- 3.Игра «Перебежки»
- 4.Упражнение «Я и мой ребенок»
- 5.Упражнение «Дерево любви»
- 6.Упражнение «Письмо о счастье»
7. «Прощание»

Ход занятия:

1. «Приветствие»

-Здравствуйте, дорогие родители! Сегодня у нас с вами первое вводное занятие, на котором мы с вами начнем интересную и познавательную работу. В течение этой работы мы сможем лучше узнать и понять своих детей, открыть для себя новые перспективы для их

эмоционального развития. И самое главное, помочь детям стать менее тревожными, бороться со своими страхами, научиться понимать свои чувства и распознавать свои эмоции.

-Ну а теперь давайте знакомиться!

2. Игра «Знакомство»

- Посмотрите, у меня в руках маленький еж. Почему именно еж? А потому что у него есть иголки, которые он выпускает для того, чтобы себя защитить. Так и в жизни: в той или иной ситуации нам приходится выпускать иголки и сворачиваться клубочком. Только наш еж сегодня открытый и доброжелательный, такой и должна быть атмосфера на нашем занятии. Наш еж начинает путешествие. Тот, в чьих руках он окажется, называет свое имя и качество своего характера. Например, «я –Юля, юркая, Тимофей – тихий, Борис – Благородный»

3. Игра «Перебежки»

- А теперь мы с вами поиграем в одну интересную игру, вам необходимо встать и поменяться местами с тем, кто

- часто играет с ребенком;
- те, у кого дома есть кошка;
- те, кто любит ходить в кино;
- те, у кого один ребенок;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;
- те, кто любит синий цвет;
- у кого хорошие отношения с детьми.

4. Упражнение «Дерево любви»

- Ребенок – это маленькое зернышко, оно растет, появляется росток. А потом росток превращается в молодое деревцо. На этом деревце много зеленых листочков. Сейчас каждый из вас нарисует свое деревце, и наделит его листочками. Но листочки эти будут непростые. На каждом листочке вам нужно написать лучшие качества своего ребенка.

-Видите, какие замечательные детки получились. Предлагаю вам забрать эти деревца домой. И пусть в вашем доме царит теплая и уютная атмосфера

5. Упражнение «Я и мой ребенок»

-Так или иначе, в повседневной жизни, мы сталкиваемся с некоторыми проблемами, возникающих в процессе воспитания своего чада. Сейчас я попрошу вас обозначить самые существенные из них.

-какие действия вы принимаете для того, чтобы справиться с данными проблемами

Обсуждение в группе

6. Упражнение «Письмо счастья»

-Наша цель – вырастить здорового и счастливого ребенка. А кто такой счастливый ребенок? Кто такой счастливый родитель?

- Представьте, что вы ДЕТИ. Я предлагаю вам написать письмо родителям о том, что нужно для вашего счастья.

А теперь представьте, что вы – РОДИТЕЛИ, и вам нужно написать письмо о том, что нужно для счастья родителей.

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

7. «Прощание»

- «Все мы родом из детства». В детстве мы можем научиться любить и ненавидеть, преодолевать свои страхи, или наоборот, перенести их во взрослую жизнь. Семья – это инкубатор для формирования детских эмоций и чувств. И только от атмосферы в семье, от отношения родителей к своему ребенку зависит то, с чем он выйдет во взрослую жизнь.

-А теперь пусть каждый из вас поделится впечатлениями от проведенного занятия. Что нового вы узнали, и что нового вы бы хотели узнать.

Развивающие занятия для детей

2. Вводное занятие

Тема: «Знакомство».

Цель: Организовать работу группы, познакомить детей друг с другом, научить вступать в контакт и общаться в позитивном ключе, создать обстановку доверия, эмоционального комфорта и чувства безопасности.

Задачи: Помочь каждому ребенку адаптироваться в данной группе детей, почувствовать себя в безопасности, повысить его чувство самооценности; помочь снизить уровень тревожности, вызванной у детей первой встречей с психологом и установить в группе положительные взаимоотношения как с психологом, так и другими детьми в группе.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. «Это мое имя».
3. Игра «Насос и мяч».
4. «Игра в рисунки».
5. «Разрывание бумаги».
6. «Прощание».

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами начинаются необычные занятия. На них мы будем много разговаривать, играть, рисовать, общаться. Мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть веселым и счастливым. Наши встречи будут проходить ближайšie полтора месяца, каждый понедельник и среду. И так начнем!

2. Игра «Это мое имя» (Данная игра позволяет познакомиться с детьми, а также узнать слабые и сильные стороны каждого ребенка за счет переноса).

- Сейчас мы поиграем с Вами в игру, которая называется «Это мое имя». Я предлагаю Вам поискать в этой комнате такой предмет, которому Вы бы могли дать свое имя.

После того как ребенок сделает выбор, психолог предлагает ребенку описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку.

3. Игра «Насос и мяч»

- А сейчас мы поиграем в одну очень интересную игру. Она поможет нам расслабиться, а затем собраться и настроиться на рабочий лад. Она называется: «Насос и мяч». Я буду насос, а Вы будите мячами. Сначала Вы стоите, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Затем я начинаю надувать мячи, то есть Вас, сопровождая движение рук звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук, вы вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Я-Насос перестал накачивать. Теперь Я выдергиваю из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

4. «Игра в рисунки»

Психолог начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем домик», - он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это - обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник крыша, два прямоугольника - трубы).

«В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к детям: «Как звали этого мальчика (девочку)?» Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша: «Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к одному ребенку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к детям: «Как думаете, нашел Саша там свою собачку?» Если дети отвечают «нет» или молчат, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой». Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если дети отвечают, психолог завязывает с ними разговор. Если они молчат, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить детям порисовать самим.

5. Игра «Разрывание бумаги»

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу.

- А сейчас мы с вами будем немножко хулиганить! У меня здесь есть старые ненужные газеты/бумага, берите и начинаете их рвать на мелкие клочки и бросайте все в центр!

Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх.

- Похулиганили? А теперь помогите мне собрать все наши «снежинки».

6. «Прощание»

- Мы сегодня с Вами много играли, рисовали, общались. Понравилось Вам наше занятие?. А теперь пришло время попрощаться нам с вами до следующего занятия. Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и хором скажем друг другу: «До свидания!»

3. Тема: «Я и мое тело»

Занятие № 3.1.

Цель: Преодоление чувства замкнутости и скованности у детей данной группы, развитие ощущений своего тела и механизмов саморегуляции.

Задачи: Достижение взаимопонимания и сплоченности в данной группе детей; развитие у детей произвольного контроля за своими действиями, умение управлять своим телом, дыханием, освободиться от перенапряжения и стрессов за счет обучения их основным асанам (отдельные позы-упражнения) «Бэби-йоги».

Продолжительность занятия: 25 мин

План занятия:

1. Организационный момент.
2. «Приветствие».
3. «Бэби-йога».
4. Игра «Зеркало».
5. «Прощание».

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Мы продолжаем с вами цикл наших занятий, и сегодня я покажу вам несколько упражнений «Бэби-йоги», которые можно будет использовать, когда Вы чувствуете, что устали или у Вас плохое настроение.

2. «Приветствие»

- Но в начале давайте поприветствуем друг друга. Но сегодня это нужно сделать без слов.

Психолог личным примером показывает, как можно поздороваться без слов. Затем дети присаживаются на стульчики, и идет обсуждение, как это можно было сделать еще.

3. Комплекс упражнений «Бэби-йога»

Психолог предлагает детям занять места на ковре, чтобы никто друг другу не мешал.

Включается медленная спокойная музыка.

-Сейчас мы займемся гимнастикой.

Лягте на пол. Руки положите вдоль тела ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведите. Головку поверните набок. Рот чуть-чуть откройте, язычок прижмите к верхнему ряду зубов, как будто говорите букву «Т». Глаза закройте. Полежите немного, послушайте музыку, постарайтесь ни о чем не думать, ровно, красиво дышите: Вдох — Выдох, Вдох — Выдох, Вдох — Выдох (музыка звучит 1 минуту). Представьте себе голубое небо, белые облака, тепло, приятно, уютно. Откройте глаза.

А сейчас мы с вами поприветствуем солнце, яркое, золотое. Встаньте на колени, выпрямите спину в струну, головку слегка поднимите, руки сложите вместе. Дышите ровно и глубоко. Вдох, прогнитесь спиной и поднимите руки вверх - выдох. Опустите руки на пол - Вдох. Правую ножку назад - Выдох, левую ножку назад - Вдох. Прогнули – Вдох- Выдох. Ложитесь на живот. Правую ногу поджали - Вдох, левую ногу поджали - Выдох. Прогните спинку – Вдох - Выдох. Сложите руки ладонками вместе перед грудью.

-Здравствуй, Солнце! Скажите все вместе: «Здравствуй, Солнце!»

А теперь ложитесь на спину. Будем глубоко дышать: Вдох - Выдох, Вдох - Выдох.

А сейчас сядьте, согните ножки друг к другу, сложите ручки ладонками к груди. Вы стали похожи на красивый цветок лотос, белый, стройный, нежный, спинку выпрямите, головку поднимите, подбородок вверх. Хорошо, молодцы, ровно, красиво дышите, как будто нюхаете этот цветок...

Лягте на спину, расслабьтесь, руки и ноги лежат свободно, дышите четко: Вдох - Выдох, Вдох - Выдох. Возьмите себя руками за бока, поднимайте медленно ноги и постарайтесь встать на лопатки. Держите ноги прямо, подбородок нажимает на грудь.

Давайте превратимся в рыбку. Лягте на спину, выпятите грудь, уберите руки под спину, выгнитесь, дышите глубоко, ровно, спокойно 30 секунд. Вы рыбки в воде, дышите глубоко и ровно.

Теперь снимите всю усталость, лягте ровно. Уберите руки за голову, сядьте. Руки вверх и наклонитесь вперед - Вдох, руки вниз — Выдох, вверх — Вдох, вниз Выдох... Вдох— Выдох... Все вместе: «Спасибо, Солнце!»

4. Игра «Зеркало»

Дети играют парами. Роли распределяются так: один ребенок - зеркало, другой - смотрящийся в зеркало. Задача играющих - синхронно выполнять любые движения, запрещается лишь дотрагиваться друг до друга. Инициатива придумывать движения принадлежит смотрящемуся в зеркало. Через одну - две минуты дети в паре меняются ролями.

- Ребята! Мы отдохнули, теперь давайте поиграем немного в игру, которая называется «Зеркало»! Разделитесь на пары. Один из вас будет «зеркалом» и он должен будет выполнять все движения другого, который будет смотрящимся в зеркало... Теперь поменяйтесь ролями.

5. «Прощание»

- Мы сегодня с Вами занимались йогой, играли, общались. А теперь пришло время попрощаться нам с вами до следующего занятия. Для этого Вам нужно сказать: «До свидания!», прикоснувшись друг к другу.

Занятие № 3.2.

Цель: преодоление чувства замкнутости и скованности, развитие механизмов саморегуляции и ощущения своего тела.

Задачи: снятие телесного напряжения, зажимов, развитие эмоциональной сферы, создание позитивного настроения

Продолжительность занятия: 25 мин.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. «Приветствие».
3. Упражнение «Путешественники».
4. Игра «Угадай, кто позвал».
5. Игра «Танцы – стоп».
6. «Прощание».

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! сегодня мы с вами на занятии узнаем много нового, и даже отправимся в маленькое путешествие. Итак, вперед!

2. «Приветствие»

- Ребята! Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга не совсем обычным способом. Вы не будете, как обычно говорить «здравствуйте». Вместо этого мы поприветствуем друг друга при помощи прикосновений. Можно прикоснуться друг к другу руками, погладить по голове, дотронуться до плеча.

Дети приветствуют друг друга прикосновениями.

3. Упражнение «Путешественники»

А теперь мы с вами отправимся путешествовать! Мы будем пробираться через лес, через болото, через пустыню! Ну как готовы к путешествию? Тогда вперед!

Под музыкальное сопровождение, с различным темпом и тембром музыки, детям предлагается изобразить возможности прохода сквозь лесную чащу, через болото, пустыню, море, реку, полет в небе.

-Понравилось вам такое путешествие?

4. Игра «Угадай, кто позвал»

- Ребята, сейчас мы с вами встанем в круг.

Дети встают в круг, в середине круга водящий с закрытыми глазами. Кто-либо из детей зовет его по имени. Ребенок должен узнать, кто его позвал. Затем водящий меняется, и игра продолжается.

5. Игра «Танцы – стоп»

- А сейчас у нас с вами начнется самая настоящая дискотека! Как только заиграет музыка, мы с вами будем бегать, прыгать, танцевать. Но как только музыка перестает играть. Мы с вами тоже останавливаемся и замираем.

-Готовы?

-Молодцы!

6. Прощание

-Сегодня мы с вами и путешествовали, и танцевали, и даже изображали кукол. Но теперь пришло время прощаться. А прощаться мы с вами будем таким же необычным способом, как и приветствовали, с помощью прикосновений.

Занятие № 3.3.

Цель: преодоление чувства замкнутости и скованности, развитие механизмов саморегуляции и ощущения своего тела.

Задачи: снятие телесного напряжения, зажимов, развитие эмоциональной сферы, создание позитивного настроения

Продолжительность занятия: 25 мин.

Количество детей в группе 2-4 человека

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Приветствие.
3. Глазодвигательная гимнастика.
4. Упражнение «Зернышки».
5. Прощание.

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! сегодня мы с вами на занятии узнаем и научимся многим новым играм. Готовы? Тогда вперед!

2. Приветствие

- Ребята! Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с помощью прикосновений. Сначала друг друга поприветствуют наши ладошки, а теперь ножки, плечи и головки.

Дети приветствуют друг друга прикосновениями.

2. Глазодвигательная гимнастика

-Ребята! А теперь мы с вами сделаем очень интересное упражнение для наших глаз. Раскройте свои глазки широко, а теперь посмотрим направо, налево. Сильно зажмурим глазки, и опять откроем их широко.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали – спрятались (зажмурить глаза) .

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза,

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Примечание: во время занятия дети, которые носят очки, должны их снять.

-А теперь наморщите лобики, поднимите брови вверх, затем опустите вниз. Сдвинем брови, максимально напрягая их. А теперь расслабим мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови.
 Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.
 Не могу я долго злиться,
 Я играть давно хочу.
 Лучше я расслаблю лобик
 И к ребятам подойду.

4. Упражнение «Зернышки»

-Ребята! А теперь представьте, что вы превратились в маленькие зернышки.

Ведущий-«садовник» предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко	<i>сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками</i>
Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их	<i>гладит по голове и телу</i>
ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти.	<i>Поднимаются</i>
У него раскрываются листочки	<i>руки свешиваются с головы и тянутся кверху</i>
растет стебелек	<i>вытягивается тело</i>
появляются веточки с бутонами	<i>руки в стороны, пальцы сжаты</i>
Наступает радостный момент, и бутоны лопаются	<i>резко разжимаются кулачки</i>
и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя	<i>осмотреть себя</i>
улыбается цветам-соседям	<i>улыбки соседям</i>
кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками	<i>кончиками пальцев дотянуться до соседей</i>
Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой	<i>раскачивания руками, головой, телом</i>
Ветер срывает лепестки и листья	<i>опускаются руки, голова</i>
цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко	<i>свернуться на полу</i>
Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!	

5. Прощание

Сегодня мы с вами узнали много нового и интересного. И настал пора прощаться. А прощаться мы с вами будем таким же способом, каким и приветствовали друг друга – с помощью прикосновений.

Занятие № 3.4.

Цель: гармонизация психофизического состояния

Задачи: снятие телесного напряжения, зажимов, развитие эмоциональной сферы, создание позитивного настроения

Продолжительность занятия: 25 мин.

План занятия:

1. Приветствие
2. Упражнение «Веселая зарядка»
3. Игра «Подари движение»
4. Дыхательная гимнастика
5. Прощание

Ход занятия:

1. Приветствие

-Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга. Протяните руки в стороны, и коснитесь ладошками тех, кто стоит рядом с вами. Молодцы. Сегодня мы с вами будем много двигаться и танцевать. Вы любите танцевать? Ну, тогда, вперед!

2. Упражнение «Веселая зарядка»

Психолог рассказывает, а все остальные показывают в движении.

-Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!

3. Игра «Подари движение»

-Ребята! Сейчас мы с вами поиграем в одну интересную игру. Вставайте скорее в круг!

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15 – 20 секунд. Все остальные повторяют эти движения.

Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается по кругу.

-Понравилась вам игра? Молодцы!

4. Упражнение на дыхание «Душистая роза»

-Ребята, представьте, что перед вами расцвела красивая душистая роза. Давайте вдохнем ее аромат.

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточено на ребрах. Положить ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Представить, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

5. Прощание

-А теперь настало время попрощаться. Вставайте, ребята, в круг так, чтобы можно было дотянуться друг до друга. Закройте глаза, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук тех, кто стоит рядом с вами. Прощайтесь с ними руками.

Дети, становятся в круг так, чтобы можно было дотянуться руками друг до друга. Психолог: «Закройте глаза, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук, кто стоит с вами рядом, попрощайтесь с ними руками. До свидания! »

4.Тема «Я и Я»

Занятие № 4.1.

Цель: Снизить уровень тревожности у детей, повышение уровня самооценки, уверенности в себе, а также достижения детьми чувства самоценности и принятия самого себя.

Задачи: Помочь каждому ребенку обратить внимание на самого себя, к своим переживаниям; принять себя таким, какой он есть, и почувствовать себя самоценностью.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Количество детей в группе 2-4 человек.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Игра «Это Я – такой ...».
3. Упражнение «Тишина».
4. Упражнение «Самый лучший».
5. Игра «Красивое имя (контур)».
6. «Прощание».

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поучимся любить самих себя, и пофантазируем, что же нас красивых и хороших ждет впереди, какое будет наше будущее. Но, как и на всех наших занятиях давайте сначала поздороваемся друг с другом: «Здравствуйте!».

2. Игра «Это Я - такой»

Ребенку предлагаются несколько картинок (можно использовать вырезки из журналов). Он должен посмотреть на каждую, решить, какое хорошее качество здесь изображено, и сказать: «Это Я — такой...» Например, если на картинке изображен сильный мужчина, то ребенок должен догадаться, что здесь изображена сила, и ему нужно сказать «Это я — такой сильный» и т. д. Желательно иметь два набора — один для девочек, другой для мальчиков.

3. Упражнение «Тишина»

- А сейчас ребята Я предлагаю Вам закрыть глаза, расслабиться и послушать тишину. Для этого будьте внимательны, не разговаривайте, просто слушайте, что происходит внутри ВАС. – 2 минуты.

Рефлексия: - А теперь откройте глазки и давайте по очереди расскажем, что же мы услышали в тишине, какие звуки.

4. Упражнение «Самый лучший»

- Итак, переходим к следующему упражнению, которое называется «Самый лучший». Нам понадобится вот такой «телевизор»,- психолог показывает приготовленную рамку, с помощью которого каждый из вас расскажет сейчас о себе и о своем будущем только хорошее, пофантазируйте немного.

5. Игра «Красивое имя (контур)»

Игра помогает повысить у ребенка уровень самопринятия.

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При этом ребенок обязательно четко читает написанное и обводит написанное имя пальцем.

Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Тогда под контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.

6. «Прощание»

-Сегодня наше занятие закончено и пришло время попрощаться, и сделаем мы сегодня это глазками. Нужно сказать друг другу «ДО СВИДАНИЯ!» без слов, только глазками.

Занятие № 4.2.

Цель: снять у детей эмоциональное напряжение и помочь им осознать свое эмоциональное состояние, повысить самооценку ребенка

Задачи: способствовать эмоциональному сближению детей в группе, обучить каждого ребенка различать и определять собственные чувства и переживания; Развить эмоциональное самовыражение.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Приветствие.
3. Упражнение «Солнышко».

4. Упражнение «Волшебный шар».
5. Игра «Тоннель желаний».
6. Прощание.

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Ребята! Сегодня у нас с вами предстоит нелегкая работа, мы будем рисовать, фантазировать, сочинять. Вы готовы? Тогда вперед!!!

2. Приветствие

Перед тем, как мы с вами продолжим наше занятие, нам с вами следует поприветствовать друг друга. Но приветствуем мы с вами сегодня друг друга только носиками, без слов.

3. Упражнение «Солнышко»

-Ребята! А давайте позовем в гости Солнышко. Оно у каждого будет свое. Давайте нарисуем его!

Дети рисуют Солнышко, далее психолог просит рассказать каждого ребенка о своем рисунке, о своем Солнышке. Какое оно? (по цвету, по ощущениям, по эмоциям)

-А теперь, представьте, что у вашего Солнышка, ваше – имя.

Далее, каждое названное психологом или ребёнком качество подписывается вдоль лучика. Нужно постараться, чтобы каждый лучик был назван.

4. Упражнение «Волшебный шар»

-Ребята! Я предлагаю оправиться вам в путешествие на воздушном шаре! Только вот где же нам его взять? А давайте, мы слепим его из пластилина.

Дети лепят воздушный шар из пластилина, украшают его фольгой, разными бусинами. В процессе работы, каждый ребенок повторяет: «шар волшебный я леплю, очень я себя люблю»

По итогам работы, каждый ребенок рассказывает, куда бы он захотел отправиться путешествовать на своем волшебном шаре»

5. Игра «Тоннель желаний»

-Ребята, смотрите, какой необычный тоннель есть у меня. Каждый, кто через него проходит, загадывает свое заветное желание. Хотите попробовать?

Каждый ребенок проходит сквозь «тоннель». Время проведения 7-8 мин. Для изготовления тоннеля можно использовать стулья, обручи, покрытые плотной тканью.

По окончании игры, дети озвучивают свои желания.

6. Прощание

-Ну, а теперь ребята, пришла пора прощаться. Сегодня на занятии вы каждый рисовали свое солнышко. Но теперь большое Солнышко пришло с вами попрощаться.

Ведущий показывает картинку солнышка, и от его имени прощается с каждым ребенком.

Занятие № 4.3.

Цель: снять у детей эмоциональное напряжение и помочь им осознать свое эмоциональное состояние, повысить самооценку ребенка

Задачи: способствовать эмоциональному сближению детей в группе, обучить каждого ребенка различать и определять собственные чувства и переживания; Развить эмоциональное самовыражение.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Приветствие.
2. Сказка «Роза и ромашка».
3. Упражнение «Волшебные краски».
4. Прощание.

Ход занятия:

1. Приветствие

-Здравствуйте, ребята! А вы верите в чудеса? Сегодня мы с вами отправимся в страну сказок! Но для этого нам надо сначала поприветствовать друг друга. А делать мы с вами сегодня это будем с помощью добрых и ласковых слов друг к другу.

Поздоровались? Молодцы! Ну, а теперь вперед, за приключениями!

2. Сказка «Роза и Ромашка»

- Ребята, сейчас я вам расскажу одну сказку.

В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная алая роза. Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными. Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ее ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта - стать прекрасным, необычным цветком. Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок, когда шли обильные дожди, розу накрывали, 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 крылышки бабочек.

Но вот однажды шел по дорожке ребенок. 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 просветил ромашку, она поняла, что все цветы хороши по-своему.

Вопросы для обсуждения:

Почему ромашка с восхищением смотрела на розу?

Что значит "все цветы хороши по-своему"?

Можно ли эту фразу сказать про людей?

2. Упражнение «Волшебные краски»

- Ребята, мы с вами сейчас прослушали и обсудили очень интересную сказку, и каждый высказал свое мнение. А теперь я предлагаю вам нарисовать свой любимый цветок, дать ему имя, и наделить теми качествами, которые вы бы хотели видеть в себе.

Каждый ребенок рисует тот цветок, какой хочет. По окончании работы происходит обсуждение всей группы.

4. Прощание:

-Сегодня мы с вами узнали много нового и интересного. Ну а теперь пора прощаться. Давайте встанем в тесный круг и обнимем друг друга

Занятие № 4.4.

Цель: снять у детей эмоциональное напряжение и помочь им осознать свое эмоциональное состояние, повысить самооценку ребенка

Задачи: способствовать эмоциональному сближению детей в группе, обучить каждого ребенка различать и определять собственные чувства и переживания;

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Организационный момент.
- 1.Приветствие.
2. Упражнение «Веселые кляксы».
3. Игра «Я-король (королева)».
5. Прощание.

Ход занятия:

1. Организационный момент

-Дорогие ребята! Сегодня мы с вами узнаем много нового и интересного, но для этого нам придется немало потрудиться! Готовы?

2. Приветствие

Прежде чем приступить к занятиям, нам необходимо с вами поздороваться. А приветствовать мы с вами будем друг друга при помощи наших волшебных ладошек, соедините их все вместе. Молодцы! ну а теперь – вперед!

3. Упражнение «Веселые кляксы»

- Ребята! Сегодня мы с вами будем рисовать не карандашами, и не ручками, а самыми настоящими кляксами! для этого нам нужно будет:

1. Зачерпнуть пластиковой ложечкой (пипеткой) краску, вылить (капнуть) её на лист бумаги, делая небольшое пятно (капельку).
2. Трубочкой для коктейля выдуваем кляксу снизу вверх в разные направления так, что бы её конец не касался ни пятна, ни бумаги.
3. Когда клякса разделится на несколько побегов (веточек) – выдуваем их по отдельности в нужном направлении.
4. Для получения более мелких веточек каждую большую ветку выдуваем быстрыми движениями трубочки вправо-влево, вверх-вниз.

-А теперь посмотрите внимательно, какой рисунок получился у вас? На что он похож, или на кого?

В группе происходит обсуждение каждого рисунка ребенка

4. Игра «Я-король (королева)»

-Ребята, каждый из вас когда то мечтал, или мечтает быть королем и королевой. И сегодня вам предоставляется такая возможность. Посмотрите, у нас есть волшебный трон и корона. Когда играет музыка, мы с вами свободно передвигаемся по залу. Но как только музыка перестает играть, кто- то должен занять трон! И тогда он станет королем или королевой. Игра повторяется до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли короля или королевы.

5. Прощание

Ну, а теперь, ребята, пришла пора прощаться. Протяните ваши ладошки друг другу и пожелайте удачи.

5. Семинар-тренинг для родителей

Тема: «Я - Родитель. Единство в воспитании»

Цель: обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи: оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания, формирование у родителей навыков психологической поддержки детей, повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

План занятия:

- 1.Организационный момент.
- 2.Приветствие.
3. Просмотр мультфильма киностудии «Pixar».
- 4.Упражнение «Моечная машина».
5. Рисование цветным песком.

Ход занятия:

1. Организационный момент

–Дорогие родители! Рада вас вновь видеть в нашем уютном зале. Процесс воспитания ребенка – это долгий и упорный путь, длиною в жизнь. Мы можем часто ошибаться, порой не зная, какие принять действия в той или иной ситуации. Поэтому сегодня тема нашего семинара посвящена тому, как выработать в семье единый подход, единое мнение повоспитанию и развитию ребенка. Ведь порой разногласия в семье приводят не только к повышенной тревожности, дисгармонии в развитии, но и к невротическим реакциям у ребенка.

2. Приветствие

Перед тем как мы начнем наше занятие, нам надо поприветствовать друг друга. А приветствуем мы с вами друг друга с помощью комплиментов. Скажем друг другу приятные слова, сделаем комплимент.

3. Просмотр мультфильма киностудии «Pixar»

-Дорогие родители, Сейчас я хочу предложить вам просмотр фильма о маленькой девочке, киностудии «Pixar»

По окончании просмотра мультфильма совместное обсуждение.

-Как вы думаете, о чем этот мультфильм?

-В вашей семье бывают схожие ситуации? Назовите их

4. Упражнение «Моечная машина»

-А теперь я хочу предложить вам немного расслабиться и поиграть

Все участники становятся в 2 шеренги лицом друг к другу. Первый участник становится «машиной», «последний» - «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», а сначала шеренги идет следующая «машина».

5. Рисование цветным песком

-Я хочу предложить вам порисовать. Но рисовать мы с вами будем ни карандашами, ни красками, а цветным песком. Вам нужно сейчас выбрать себе пару, с кем вы будете рисовать. Перед вами белый лист бумаги. Каждый выбирает себе один цвет песка. В процессе рисования следует соблюдать полное молчание и не смотреть в глаза друг другу. Итак, приступаем.

По окончании процесса рисования – обсуждение ощущений, эмоций и чувств.

6. Прощание

-Ну а теперь, нам пора прощаться. Я попрошу каждого из вас рассказать о том, что нового вы получили сегодня на занятии. И, конечно же, поблагодарить друг друга приятным словом.

Развивающие занятия для детей

6. Тема: «Я и мои эмоции».

Занятие № 6.1.

Цель: Снять у детей эмоциональное напряжение и помочь им осознать свое эмоциональное состояние.

Задачи: Способствовать эмоциональному сближению детей в группе; Обучить каждого ребенка различать и определять собственные чувства и переживания; Развить эмоциональное самовыражение у детей данной группы.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Игра «Комплименты».
3. Беседа «На что похоже настроение».
4. «Полет птицы».
5. «Прощание».

Ход занятия:

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Сегодня на нашем занятии мы с вами узнаем, какое у нас с вами сегодня настроение и превратимся в больших и красивых птиц. Но в начале давайте поприветствуем, друг друга, но сделаем это необычно...

2. Игра «Комплименты»

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

- давайте возьмемся за руки и поздороваемся друг с другом сказав своему соседу несколько добрых слов, похвалим его за что-нибудь. На что нужно ответить: «Спасибо мне очень приятно!»

ВНИМАНИЕ! Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное» слово.

3. Беседа «На что похоже настроение»

- Давайте подумаем и расскажем, какое у нас сегодня настроение, на какое время года, природное явление, погоду оно похоже. Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое...? Участники игры по очереди начинают описывать свое настроение.

Затем психолог обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, необходимо учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

4. «Полет птицы».

- А сейчас Я предлагаю Вам немного отдохнуть, расслабиться, представить себя птицами и немного полетать. Ложитесь на ковер и закройте глаза. Психолог включает медленную спокойную музыку и читает следующий текст:

«Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим как птицы. Вдох — выдох. После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь», - потом выдохните. Вдох: - «Я лебедь» - выдох (3 раза). Хорошо! Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно...

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий Вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох - Выдох (3 раза). Вдох — Выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох- Выдох... (3 раза)

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох - выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!»

Откройте глазки, потихоньку вставайте и садитесь на стульчики.

5. «Прощание»

- Сегодня мы с вами много общались, играли, и даже побывали прекрасными лебедями. Но наше занятие подошло к концу и пора прощаться. Для этого нужно всем сказать: «До свидания!», и прикоснуться ладонями друг к другу.

Занятие № 6.2.

Цель: Снять у детей эмоциональное напряжение и помочь им осознать свое эмоциональное состояние.

Задачи: способствовать самовыражению ребенка в группе; научить детей понимать свои чувства для дальнейшего моделирования социально приемлемого поведения; снизить уровень тревожности, за счет невербального выражения детьми своих переживаний и мыслей.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Требования к ведущему: проведение занятия требует отдельного помещения, расположенного вдали от источников повышенного шума; 10 стульев; большой ковер; аудиоаппаратура; кассета с релаксационной музыкой (спокойной); набор картинок с изображением известных животных.

План занятия:

1. «Приветствие».
2. Игра «Звериные чувства».
3. «Путешествие на голубую звезду».
4. «Прощание».

Ход занятия:

1. «Приветствие»

- Здравствуйте, ребята! Сегодня вы узнаете: какое у вас настроение и как можно в своем поведении показать какие-либо ваши эмоции, переживания и мысли. А также совершим удивительное путешествие на «голубую звезду». И так начинаем!

2. Игра «Звериные чувства»

Психолог раскладывает по очереди перед детьми картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик - страх, боязливость; лев - смелость; лиса - хитрость; филин - ум и т. д. Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит детей описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это

сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким «звериным чувством», которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик - он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки, и мама ничего бы не узнала. В таком случае, с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

3. Упражнение «Путешествие на голубую звезду»

- А сейчас Я предлагаю Вам немного отдохнуть, расслабиться, представить себя космонавтами и совершить удивительное путешествие на «Голубую звезду». Психолог включает медленную спокойную музыку и читает следующий текст:

«Наша родная планета — Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – Выдох (3 раза). Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - Выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: Вдох - Выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох - Выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий Вдо-о-х - и Выдох (2 раза), так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

4. «Прощание»

- Сегодня мы с вами много общались, играли, и даже побывали на «Голубой звезде». Но наше занятие подошло к концу и пора прощаться. Для этого нужно всем вместе пропеть: «До свидания!». Итак, все вместе...

Занятие № 6.3.

Цель: снизить у данной группы детей уровень тревожности, за счет осознания и отреагирования ими своих страхов и переживаний.

Задачи: позволить детям проявить свои чувства; Помочь детям осознать свое эмоциональное состояние; активизировать жизненные силы детей и произвести перестройку отношений.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Приветствие
2. Игра «Твое настроение».
3. Игра «Спрятанные проблемы».
4. Упражнение «Очищение от тревог».
5. Прощание

Ход занятия:

1. Приветствие

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы узнаем с вами какое же настроение у нас сегодня. Поговорим о том, чего мы боимся и постараемся избавиться от всех наших страхов.

2. Игра «Твое настроение»

- Ребята, у меня есть карточки, на которых изображены цветы с различным настроением, посмотрите на них внимательно и выберете себе тот цветок, какой подходит под ваше сегодняшнее настроение.

3. Игра «Спрятанные проблемы»

- А сейчас ребята я предлагаю вам подумать и нарисовать, что или кто вас тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т. е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

- А теперь, когда все наши страхи находятся в этой коробке, мы ничего с вами не боимся. Что бы Вы хотели теперь сделать с этой коробкой: выбросить, порвать, смять.

4. Упражнение: «Очищение от тревог»

- А сейчас Я предлагаю Вам немного отдохнуть и расслабиться. Лягте как вам удобно на ковре, закройте глаза и слушайте только меня. Психолог включает медленную спокойную музыку и читает следующий текст:

«Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (Пауза.) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (Пауза.) Мы вышли из дома, где ты живешь, на

широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! давай, так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. Глубоко вдохнем: Вдох (задержать на 3 секунды) - Выдох (подождать 3 секунды) повторить 3 раза. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй - правда ведь, он стал легче?.. Ты идешь по полю среди цветов, стрекохот кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (Пауза.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег, Никакие препятствия тебе не страшны! (Пауза.)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (Пауза.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (Пауза.) Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не менее 30 секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться ты дома, и мы все тебя очень любим...»

5.Прощание

- Сегодня мы с вами много общались, играли, и гуляли по волшебному лесу. Но наше занятие подошло к концу, и пора прощаться. Для этого нужно всем вместе пропеть: «До свидания!». Итак, все вместе...

Занятие № 6.4.

Цель: снизить у данной группы детей уровень тревожности, за счет осознания и отреагирование ими своих страхов и переживаний.

Задачи: позволить детям проявить свои чувства; помочь детям осознать свое эмоциональное состояние; активизировать жизненные силы детей и произвести перестройку отношений.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. Приветствие».
2. «Гармоничный танец».

3. «Расскажи свой страх».
4. «Нарисуй свой страх, победи его».
5. «Прощание».

Ход занятия:

1. «Приветствие»

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами продолжим говорить о том, чего мы боимся и постараемся избавиться от всех наших страхов. Но вначале давайте поприветствуем друг друга, соприкоснувшись ладонями.

2. Игра «Гармоничный танец»

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого – следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

Предупреждение: не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

-Ребята, Я предлагаю вам немного расслабиться и потанцевать. Для этого вам нужно разделить на пары. Один из вас будет ведущим, другой – ведомым, ему нужно завязать глаза. Сейчас зазвучит музыка, задача ведущего будет - делать плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого – следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться(2мин.) Меняемся ролями.

...Расслабились, потанцевали, а теперь давайте поработаем.

3. Игра «Расскажи свой страх»

Психолог предлагает детям сесть в круг и начинает рассказывать о детских страхах: «А вот когда я была такой, как вы, то...» Затем задает вопросы: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!» дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

☀ Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

☀ Предостережение: следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: страхи темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

4. Игра «Нарисуй свой страх, победи его»

- Ребята вот мы с вами обсудили какие страхи есть, а теперь вспомните кто чего боится и нарисуйте свой страх на бумаге..... Расскажите у кого что получилось.

А теперь порвите свой «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие. А теперь посмотрите, все наши страхи рассыпались, и их собрать невозможно. Давайте уберем все в мешок для мусора и выкинем его. Теперь наши страхи разлетелись и больше никогда не вернуться!

5. «Прощание»

- Сегодня мы с вами многое сделали: рассказали наши страхи, нарисовали их, и избавились от них навсегда. Наше занятие подошло к концу, и пора прощаться. Для этого нужно всем встать, взяться за руки и вместе, кто громче, крикнуть: «До свидания!». Итак, все вместе...

7. Тема: «Я и мои друзья»

Занятие № 7.1.

Цель: коррекция межличностных взаимодействий.

Задачи: способствовать эмоциональному сближению детей данной группы; обучить их способам установления отношений с другими детьми; развивать в детях чувство сопереживания и поддержки.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Количество детей в группе: 2-4 человек.

План занятия:

1. «Приветствие».
2. Игра «Соломинка на ветру».
3. Игра «Выключенный звук».
4. Прощание - упражнение «Клубочек».

Ход занятия:

1. «Приветствие»

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем учиться дружить, понимать друг друга без слов и доверять друг другу!

2. Игра «Соломинка на ветру»

- Ребята сейчас мы поиграем с вами, один из вас будет «соломинкой» - он встает в центр, а все остальные - встают вокруг него и вытягивают руки ладонями вперед. По моей команде: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», - участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение: недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставят их побывать в роли «соломинок».

3. Игра «Выключенный звук»

Для этой игры можно использовать макет телевизора с отверстием вместо экрана. Психолог по очереди предлагает детям садиться на стульчик «в телевизор». Затем он просит ребенка рассказать детям какую-нибудь историю, например, о том, как он шел сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог дает команду, по которой ребенок замолкает. Взрослый говорит детям

«У нашего телевизора выключился звук. Давайте попробуем понять, о чем нам рассказывает (имя ребенка) без слов». Дети «озвучивают» рассказ ребенка. Если рассказчика поняли неправильно, необходимо повторить еще раз.

Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удастся усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом.

4. Прощание – упражнение «Клубочек»

- Сегодня мы с вами много играли, но наше занятие подошло к концу, и пора прощаться. Для этого нужно всем встать, взяться за руки и таким образом у вас получилась «ниточка». А я буду «катушкой» и буду вас наматывать на себя.

Ведущий берет за руку последнего ребенка и начинает крутиться до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку. Затем раскручиваются и прощаясь, уходят.

Занятие № 7.2

Цель: коррекция межличностных взаимодействий.

Задачи: Способствовать эмоциональному сближению детей данной группы; обучить их способам установления отношений с другими детьми; развивать в детях чувство сопереживания и поддержки.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. «Приветствие» - с мягкой игрушкой.
2. Игра «Подарок».
3. Игра «Ладочки».
4. «Портрет группы».
5. «Прощание».

Ход занятия:

1. «Приветствие»

- Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятие, мы будем продолжать учиться дружить и понимать друг друга! И в конце Мы создадим наш групповой портрет. Но в начале давайте поприветствуем вот этого замечательного медвежонка и скажем ему и другим ребятам что-нибудь ласковое и доброе, и пожелаем всего хорошего!

2. Игра «Подарок»

Все дети сидят в круге. Психолог предлагает каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Для этого ребенку нужно руками изобразить, что он дарит, сказать что-то приятное и преподнести подарок. По окончании игры можно спросить у детей, что им подарили, и сопоставить, насколько верно они это поняли.

- А сейчас, ребята, мы с вами поиграем. Каждый из вас должен сказать что-то приятное и подарить подарок тому, кто сидит справа, но его нужно показать без слов, а тот кому дарят – должен угадать что ему подарили.

3. Игра «Ладочки»

- Молодцы! Всем подарили подарки! Как приятно! А теперь давайте порисуем! Вам нужно на лист бумаги положить свою ладошку, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. А затем напишите что-нибудь хорошее о себе. Кто не умеет писать, тот может нарисовать.

Детям предлагается бумага и фломастер. После этого психолог собирает «ладочки», читает их группе, а дети угадывают, где чья «ладочка».

4. «Портрет группы»

- Так как у нас с вами сегодня последнее занятие, то я предлагаю вам создать наш групповой портрет. Вот здесь я нарисовала свой портрет, а вы нарисуйте каждый сам себя и потом мы это все приклеим на этот ватман. Психолог раздает детям фломастеры и круги из картона.

5. «Прощание»

- Сегодня мы много играли, рисовали, занимались, даже создали такой прекрасный групповой портрет. Я желаю вам всего хорошего, быть всегда добрыми, веселыми, чтобы у вас было много друзей и знакомых, чтобы вы были счастливы. А сейчас давайте возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

Занятие № 7.3.

Цель: коррекция межличностных взаимодействий.

Задачи: Способствовать эмоциональному сближению детей данной группы; обучить их способам установления отношений с другими детьми; развивать в детях чувство сопереживания и поддержки.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1. «Приветствие».
2. Просмотр мультфильма киностудии «Pixar».
3. Упражнение «Чудеса на песке».
4. Игра «Я – тоже».
5. Прощание.

Ход занятия:

1. Приветствие.

-Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга. Посмотрите, какой волшебный воздушный шар к нам прилетел! Мы будем передавать его друг другу, и говорить при этом добрые слова.

2. Просмотр мультфильма киностудии «Pixar» про доброту.

-Ребята, вы любите мультфильмы? Сегодня мы с вами будем смотреть один очень интересный мультфильм, о доброте.

По окончании просмотра идет обсуждение в группе.

-Понравился вам мультфильм? Как вы думаете, о чем он? А у вас бывают такие ситуации?

3. Упражнение «Чудеса на песке»

-Ребята! Посмотрите, сегодня мы с вами будем рисовать с помощью песка. Посмотрите, какой он.

Дети могут пересыпать песок, трогать его гладить.

-Давайте вместе с вами нарисуем общую картину.

Дети совместно с психологом рисуют общую картину на песке.

4. Игра «Я –Тожже»

-Ребята, я предлагаю поиграть вам в одну интересную игру. Но для этого нам надо встать с вами в круг.

Один из детей выходит в круг и называет свое любимое занятие. Например «я люблю играть в конструктор, кто тоже?». И те из детей, кто тоже любит играть в конструктор, выходит в круг и все берутся за руки. Игра повторяется по несколько раз. Время проведения 5-7 мин.

5. Прощание

-Ребята! Ну а теперь наше занятие подходит к концу, и нам пора прощаться. Посмотрите, наш волшебный воздушный шар ждет добрых и приятных слов. Скажем их друг другу

Занятие № 7.4

Цель: коррекция межличностных взаимодействий.

Задачи: способствовать эмоциональному сближению детей данной группы; обучить их способам установления отношений с другими детьми; развивать в детях чувство сопереживания и поддержки.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

- 1.«Приветствие».
- 2.Игра «Ледышки и веснушки».
3. Упражнение «Дождик».
- 4.«Сказка про ежика Витю».
5. Прощание.

Ход занятия:

1. Приветствие

--Здравствуйтесь, ребята! Давайте поприветствуем друг друга. А сделаем мы это при помощи волшебных добрых слов.

2. Игра «Ледышки и веснушки»

-Ребята! 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!

3. Упражнение «Дождик»

-Ребята! Посмотрите, перед вами лежит лист бумаги, и много цветных карандашей. Выберите себе один, каким бы хотелось порисовать.

-А теперь внимание. Как только я скажу «дождик начался», вы карандашом начинаете стучать по белому листу бумаги, ваша задача заполнить цветом как можно большее пространство листа. Но как только я скажу «дождик закончился», вы тут же прекращаете упражнение. Готовы?

После проведения этого этапа упражнения, дети делятся на пары. Упражнение повторяется, но только дети выполняют это в паре, на одном листе.

4. «Сказка про ежика Витю» (автор Хухлаева О.В.)

Психолог прочитывает «Сказку про ежика Витю». Затем происходит обсуждение этой сказки среди детей.

5. Прощание

-Ну, а теперь, ребята, пришла пора прощаться. Понравилось вам сегодня на занятии? А прощаться мы будем с помощью волшебных добрых слов. Поблагодарим друг друга.

8. Тема: «Я и моя семья»

Занятие №1

Цель: формирование принадлежности и ценностного отношения к семье, повышение уверенности в себе, развитие креативности.

Задачи: поощрять стремления к самопознанию, изучению собственного «я»;

передача жизненного опыта, истории семьи; ознакомление с жизненными приоритетами.

Продолжительность занятия: 25 минут.

План занятия:

1.«Приветствие».

2.Упражнение «Чудеса»

3.Упражнение «Портрет моей семьи»

4. Прощание.

Ход занятия:

1. «Приветствие»

- Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга! Приготовьте свои ладошки. Каждый раз, когда я называю чье-то имя, будем хлопать в ладошки.

Упражнение «Чудеса»

-Сейчас мы возьмем с вами в руки пластилин и закроем глаза. Согреейте его, помните в ладошках. И не открывая глаз слепите предмет, сказочного героя или животное, на которого, как вы считаете, похожи.

-На кого похож ваш персонаж? Какой у него характер?

Коллаж «Дом нашей мечты»

-А теперь давайте «подружим» персонажи и все вместе создадим для них «Дом мечты» -Что получилось в результате совместной работы? трудно ли работать вместе? удалось ли выполнить поставленную задачу? все ли понравилось в доме, что хочется изменить?

Упражнение «Портрет моей семьи»

- А сейчас каждый из вас нарисует портрет своей семьи.

Прощание

-Ну, а теперь, ребята, пришла пора прощаться. А прощаться мы будем с помощью волшебных добрых слов. Поблагодарим друг друга.

9. Семинар- тренинг для родителей «Растим сына, растим дочь»

Цели: помочь родителям найти пути к пониманию поведения собственного ребенка, способствовать становлению родительской компетентности через повышение информированности и осмысления механизмов эффективного общения и формирования умений и навыков конструктивного взаимодействия с детьми в семье.

Задачи: оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания, формирование у родителей навыков психологической поддержки детей, повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Мальчики и девочки: сходство и различие.
3. Народный фольклор в помощь воспитанию.
4. Рефлексия занятия.

Ход занятия:

1. Организационный момент

-Здравствуйте, дорогие родители! Сегодня тема нашего семинара посвящена воспитанию. Но не просто воспитанию детей, атому, как из девочки вырастить счастливую женщину, а из мальчика – благородного мужчину. Какие инструменты будут нам в помощь? Я не сделаю открытия, если скажу, что это старые добрые русские сказки. Готовы? Ну, тогда вперед.

2. Мальчики и девочки: сходство и различие

-Чтобы понять, чем отличаются девочки, а чем мальчики, я хочу предложить вам одно очень интересное упражнение. Здесь присутствуют и папы, и мамы. Мужчины и женщины. И вам сейчас предстоит «поменяться телами». Ну например, представьте такую ситуацию. Утро. Вы проснулись. Как умывается женщина? А как мужчина? Изобразите это.

Участники семинара изображают процесс умывания, одевания, употребления пищи, походки. Мужчины изображают женщин, а женщины – мужчин.

-Вот такое интересное упражнение нам с вами удалось провести. Так, как по-вашему, в чем отличие девочек и мальчиков, какие игры нужны для них?

Происходит процесс обсуждения в группе.

3. Народный фольклор в помощь воспитанию

-Я не открою большого секрета, если скажу, что в формировании характера играет роль то, какие книги, сказки мы читаем нашим детям. Какие мультфильмы они смотрят, и с кого наши дети берут пример. Вот именно об этом мы с вами и поговорим.

Мальчиков важно обучать **роли Хозяина**, учить тому, как создавать это пространство и как выбирать достойную женщину, которая сможет заполнить это пространство энергией уюта, энергией своей любви. А девочку роли - **Хозяйки**, которая объединяет остальные женские роли. Хозяйка – это всегда **СОЗИДАТЕЛЬНИЦА СРЕДЫ**. И в основе созидания у Хозяйки находятся «Три кита» - **Любовь, Забота, Тепло Женского Сердца**.

Доброй помощницей в воспитании Хозяев и Хозяюшек будет сказка.

-Пожалуйста, назовите мне сказки, где герой мужского пола проявлял себя как Мужчина, где есть пример настоящих мужских поступков.

Участникам предлагается озвучить названия сказок, происходит обсуждение в группе.

-Молодцы! А теперь сказки, где героини показывали истинно женское поведение?

Участникам предлагается озвучить названия сказок, происходит обсуждение в группе, краткий пересказ сказки.

-И в заключении, я хочу рассказать вам одну сказку. Называется она «Иголочка и молоточек» (автор О. Ахметова)

Жил да был Молоточек. Хороший, крепкий и очень трудолюбивый. День-деньской по домам ходил, свои бравые песни пел: тук да тук, стук да стук! Постукал-постукал — и стол сколотил, и скамейку в саду смастерил, и гвоздик для крючка прибил. Столько добрых дел! Славный был Молоточек!

А в соседнем доме жила-была Иголочка. Тоненькая, остренькая, и тоже очень трудолюбивая. День-деньской по простынкам да скатёркам гуляла, на солнышке блестела, и свою тихую песенку пела: тинь-тинь-тинь, пинь-пинь-пинь! Погуляет-посяет – глядишь, и цветок вышила, и дырочку заштопала. Умница была Иголочка!

Увидел Молоточек, как Иголочка радостно трудится, залюбовался ею, а потом и говорит:

-Давай вместе трудиться! Я буду тукать-стукать, а ты – шить-вышивать!

Согласилась умница-Иголочка, и стали они вместе трудиться, красивые да полезные вещи людям делать. В один день Молоточек крючок приколотит, а Иголочка полотенчико сошьёт. Висит полотенчико на крючке – любо-дорого смотреть!

А на другой день Иголочка начнёт платье шить, а Молоточек увидит и тут же сколотит вешалку-плечики для этого платья, чтобы висело оно и не мялось. Повесит Иголочка платье на плечики, которые Молоточек смастерил, и оба радуются.

Так нравилось Молоточку всё, что Иголочка делает, что однажды решил он...построить для неё целый Дом!

-Пусть это будет самый красивый Дом в мире! – сказал Молоточек и принялся за работу. – А когда я его закончу мастерить, рукодельница Иголочка придёт и сошьёт много красивых вещей, и в Доме станет уютно-преуютно!

И Молоточек построил самый красивый в мире дом! С резными окошками, с высокими ступеньками и с деревянным петушком на крыше!

Построил и сам любитесь – до чего же хорошо получилось!

«Ну, — думает, — теперь сюда Иголочку надо позвать!».

-Дорогая Иголочка, – говорит, – я тебе радость смастерил! Добро пожаловать в новый дом!

Позвал и ждёт. Смотрит – идёт Иголочка. Да не просто идёт, а что-то за пазухой несёт. И таинственно улыбается. А как увидела дом, что Молоточек построил, всплеснула руками и говорит:

-Знала я, что ты Мастер. А оказывается – всем мастерам мастер! Такому дому самая красивая в мире одежда полагается!

И с этими словами Иголочка достала из-за пазухи тончайшее полотно с вышитыми дивными зверями, с золотыми рыбами да райскими птицами.

-Вот, – говорит, – подарок этому Дому. Пока ты его строил, я времени не теряла – уют для Дома шила.

Вошла Иголочка в Дом, руками взмахнула, и тотчас чудесное полотно раскинулось, засияло как солнышко, и обратилось скатёрками да шторками, салфетками да полотенцами, простынками да половичками. Так уютно в Доме стало, что ни в сказке сказать, ни пером описать!

Как же обрадовался Молоточек уюту, который Иголочка сшила!

-Ура-ура! – говорит. – Теперь ты, Иголочка, настоящая хозяйка.

-А ты, – говорит Иголочка, з – настоящий хозяин.

И с той поры стали хозяин да хозяйка — Молоточек да Иголочка в уютном доме жить-поживать, вместе трудиться да горя не знать. Чего и вам желаем!

4. Рефлексия занятия

-Ну, а теперь, наше занятие подошло к концу, и хотелось бы услышать от вас, что нового вы узнали, что испытали, чему научились.

Обсуждение группы.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Цели: подведение итогов работы группы

План занятия:

1. Организационный момент
2. Игра «Ладони»
3. Прощание

Ход занятия:

1. Организационный момент.

-Здравствуйте, ребята и родители. Сегодня у нас с вами последнее занятие. И оно будет самым необычным. Вы расскажете, что нового вы узнали и чему научились, какие новые впечатления испытали, что понравилось, а что нет. Готовы? Тогда приступаем!

2. Игра «Ладони»

-Мы с вами прошли долгий и интересный путь, мы играли, пели, рисовали. Каждый раз узнавали что-то новое. И самое главное – мы подружились. Поэтому я предлагаю вам сегодня оставить на память друг другу рисунки

своих ладошек, как символ дружбы и помощи. перед каждой семьей сейчас лежит большой лист ватмана, и разноцветные краски. Ваша задача оставить отпечатки своих ладошек, больших и маленьких на листах друг у друга. И мамы и папы помогут написать на них свои имена и пожелания.

3. Прощание

-Вот и пришла пора прощаться, я думаю, на наших с вами занятиях вы испытали немало добрых впечатлений. А теперь попрощаемся с вами при помощи наших волшебных добрых слов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическую основу программы составляют следующие методы обучения:

- Развивающие игры
- Демонстрационный материал к изучаемым темам
- Игрушки
- Дидактический материал
- Пластилин, цветные карандаши, фломастеры, краски, цветная бумага, листы ватмана и т.д.
- Накопители с релаксационной музыкой и демонстрационными фильмами

- Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

- Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

- Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

- Игротерапия.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

- Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

- Арт-терапия.

Кадровые условия

Наименование	Количество, чел.	Требования к квалификации
Педагог-психолог	2	В соответствии с квалификационными характеристиками должностей работников в сфере образования, утвержденными приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 3761 н

Материально – технические условия:

Помещение:

Для реализации программы выделено помещение, состоящее из одного кабинета №435 площадью 34,5. Помещение оснащено мебелью и техникой:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Стол письменный	4
2	Компьютер	2
3	Системный блок	2

4	Принтер	1
5	Колонки	2
6	Тумба офисная	2
7	Стол детский	2
8	Стулья детские	5
9	Стулья	4
10	Полка навесная	1
11	Телевизор	1
12	Кронштейн	1
13	Шкаф двухдверный	1
14	Стеллаж для документов	2
15	Диван	1
16	Ковер	1
17	Музыкальный центр	1
18	Полка напольная	1

Формы аттестации

Оценка эффективности реализации Программы и степени достижения обучающимися ожидаемых результатов осуществляется посредством тестирования. Тестирование обучающихся в доступной игровой форме осуществляется в начале и в конце реализации Программы. Кроме того, для оценки развития психолого-педагогической компетентности проводится анкетирование родителей.

2.2. Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2000.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.
3. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1990.
4. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет./ Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2000.- 160с.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996. – 114 с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М., 2000. – 160 с.
7. Бенилова С.Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. М., 2002.
8. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005.
9. Черняева С.А. «Психотерапевтические сказки и игры». Серия: «Арт-терапия», СПб., 2004.
10. И.В.Ганичева «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми». – Москва, 2004

2.3. Календарный учебный график

Программа реализуется в течение очередного учебного года по мере комплектования групп.

№ п/п	Месяц, неделя	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	1-я неделя	9.00-9.25.	групповая (анкетирование)	1	Семинар-тренинг для родителей «Я-родитель»
		9.00.-9.25.	групповая	1	«Знакомство»
2.	2-я неделя	9.00-9.25.	групповая	1	Диагностика
		9.00.-9.25.	групповая	1	Тема: «Я и мое тело» Занятие №1
3.	3-я неделя	9.00.-9.25.	групповая	1	Занятие № 2
		9.00.-9.25.	групповая	1	Занятие № 3
4.	4-я неделя	9.00.-9.25.	групповая	1	Занятие №4
		9.00.-9.25.	групповая	1	Тема: «Я и Я» Занятие №1
5.	5-я неделя	9.00.-9.25.	групповая	1	Занятие №2
		9.00.-9. 25.	групповая	1	Занятие №3
6.	6-я неделя	9.00.-9. 25.	групповая	1	Занятие №4
		9.00-9.25.	групповая	1	Семинар тренинг для родителей «Я-Родитель. Единство в воспитании»
7.	7-я неделя	9.00-9.25.	групповая	1	Тема: «Я и мои эмоции» Занятие №1
		9.00.-9.25.	групповая	1	Занятие №2
8.	8-я неделя	9.00.-9.25.	групповая	1	Занятие №3
		9.00-9.25.	групповая	1	Занятие №4
9.	9-я неделя	9.00-9.25.	групповая	1	Тема «Я и мои друзья» Занятие №1
		9.00-9.25.	групповая	1	Занятие №2
10.	10-я неделя	9.00-9.25.	групповая	1	Занятие №3
		9.00-9.25	групповая	1	Занятие №4
11	11-я неделя	9.00-9.25	групповая	1	Тема: «Я моя семья» Занятие №1
		9.00-9.25.	Групповая (анкетирование)	1	Семинар-тренинг для родителей «Растим сына, растим дочь»
12.	12-я неделя	9.00-9.25.	групповая	1	Диагностика
		9.00-9.25.	групповая	1	Итоговое занятие

