

Методика формирования эмоционально-волевой готовности к обучению в школе у детей с нарушениями речи (возраст 5-6 лет) коррекционно-развивающей программы «Солнышко»

Реализация методики формирования эмоционально-волевой готовности к обучению в школе у детей с нарушениями речи предназначена для подгрупповых занятий педагогом-психологом в логопедической группе (не более 6 человек). Разработка методики формирования эмоционально-волевой готовности к обучению в школе осуществлялась: с учетом задач Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования (Приказ № 1022 от 24 ноября 2022 года) [3], разработанной в соответствии с ФГОС ДО (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) [5]; с использованием методического материала программы «Цветик-семицветик» (под ред. Н.Ю. Куражевой) [6], а также развивающих заданий к программе «Цветик-семицветик» (под ред. Н.Ю. Куражевой) [4]. В содержание методики включены: игры, направленные на развитие произвольного внимания и регуляции эмоциональных состояний; дыхательные, глазодвигательные, кинезиологические упражнения; арт-терапия, психогимнастика и др. (см. Приложение 1).

1. Возрастные психологические особенности развития детей с нарушениями речи старшего дошкольного возраста

У детей с нарушением речи отмечается недостаточность различных видов восприятия и в первую очередь слухового, зрительного, пространственного. Недостаточность базового слухового восприятия влияет на формирование фонематического слуха, а в дальнейшем - фонематического восприятия. Нарушения зрительной сферы проявляются в основном в инертности и нестойкости зрительных следов, а также в отсутствии прочной и адекватной связи слова со зрительным образом предмета. Изучение особенностей ориентировки в пространстве показало, что дети с недоразвитием речи затрудняются в основном в дифференциации понятий «справа» и «слева», обозначающих местонахождение объекта. У них так же наблюдаются трудности ориентировки в собственном теле (как правило, при усложнении заданий).

Исследования мнестической функции или памяти обнаруживают, что объём их зрительной памяти практически не отличается от нормы. Однако заметно снижены слуховая память и продуктивность запоминания по сравнению с нормально говорящими детьми. Дети часто забывают сложные инструкции (двух-трёх-четырёх ступенчатые), опускают некоторые их элементы и меняют последовательность предложенных заданий. Дети, как правило, не прибегают к речевому общению с целью уточнения инструкций. Однако при имеющихся трудностях у детей данной категории остаются относительно сохранными возможности смыслового, логического запоминания.

У детей с нарушениями речи в большей или меньшей степени оказываются нарушенными произношение и различение звуков на слух, недостаточно полноценно происходит овладение системой морфем и, следовательно, плохо усваиваются навыки словоизменения и словообразования. Словарный запас отстаёт от возрастной нормы, как по количественным, так и по качественным показателям; оказывается недоразвитой связная речь.

Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев руки, общее недоразвитие мелкой моторики, наблюдаются проблемы в развитии общей моторики.

В старшем дошкольном возрасте детям с нарушением речи сложно регулировать свои эмоции, дети зависят от внешних эмоциональных впечатлений и самопроизвольно возникших чувств. Характерны также эмоциональные реакции на происходящее, эмоции имеют неустойчивый характер.

2. Особенности формирования эмоционально-волевой готовности к обучению в школе у детей с нарушениями речи в старшей группе и ее оценка

Подбор развивающих игр, нейропсихологических упражнений был осуществлен в соответствии с особенностями развития детей с нарушениями речи к компонентам модели эмоционально-волевой готовности дошкольников к обучению в школе (см. программу):

- развитие внимания (концентрация, устойчивость, распределение);
- развитие умения выполнять словесную и зрительную инструкции;
- развитие умения понимать свои эмоциональные состояния;
- развитие умения выражать свои эмоции: спокойствие, радость, удивление, грусть, страх, гнев;
- развитие умения понимать эмоциональные состояния других людей, эмпатию;
- развитие умения проявлять самостоятельность и доводить дело до конца;
- формирование позитивного восприятия личностных достижений (своих и других детей);

Этапы проведения занятий:

1. Организационный этап (приветствие) – проведение игры-приветствия с целью привлечения внимания детей, создание благоприятного эмоционального настроения в группе, сообщение темы занятия;

2. Коррекционный этап (нейроупражнения) – дыхательные, глазодвигательные и кинезиологические упражнения;

3. Релаксационный этап (арт-терапия) – сказкотерапия, библиотерапия, изотерапия.

4. Заключительный этап – закрепление полученных знаний с помощью развивающих игр и упражнений, психогимнастика, подведение итогов занятия.

Продолжительность каждого занятия – 25 минут. Занятие проходит раз в неделю согласно тематическому планированию (Приложение 2). В течение недели желательно проводить индивидуальную работу по изучаемой теме с детьми, нуждающимися в дополнительной коррекционно-развивающей работе.

Формирование эмоционально-волевой готовности к обучению в школе будет продолжено в подготовительной к школе группе с учетом возрастных особенностей детей.

3. Конспекты по формированию эмоционально-волевой готовности к обучению в школе у детей с нарушениями речи в старшей группе (5-6 лет)

Занятие 1. Знакомство.

Цель: Познакомить детей друг с другом. Создать эмоционально благоприятный климат в группе, сплотить группу. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте знакомится. Меня зовут ...

С этого дня мы будем встречаться с вами, вместе играть, рисовать, разговаривать, делиться своими новостями и настроением.

Часть 1. Игра «Клубочек имен» (2 мин)

- У меня в руках волшебный клубочек. Я его передаю своему соседу слева, но сама продолжаю держать ниточку. И так каждый передает клубочек, пока он не вернется ко мне обратно. Передавая клубочек, нужно назвать свое имя. Когда клубочек дойдет до конца, нужно его передавать обратно, называя имя соседа, которому передаешь.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот») (1 мин)

Психолог просит детей сделать вдох через нос и надуть живот (*Дети стоят*), затем шумный выдох через рот и втянуть живот (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Лево – право» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом влево и вправо (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ладонь» (2 мин)

Психолог вместе с детьми одновременно меняет положение рук: ставит кулачком обе руки, затем кладет ладони на стол (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Цветок дружбы» (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Представьте себе какой-нибудь цветок с прекрасными бутонами. Внимательно его рассмотрите – листья, цветы и еще не распустившиеся бутоны... Представьте, что ты – один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась, и потянулась навстречу теплему солнечному свету.

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрите цвет его лепестков... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким красивым цветком. Восхищайся и ты этим красивым цветком, повторяя по себе: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела, например, в ладошки. А теперь потянись, улыбнись и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Каким цветком ты себя представил? Как зовут этот замечательный цветок? Кто за ним ухаживает? У него есть соседи? Как ему с ними живется?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

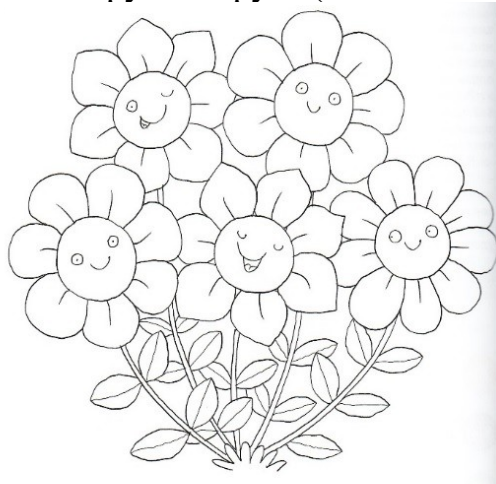
Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог просит детей нарисовать цветок, который они представляли во время релаксации. Затем психолог прикрепляет рисунки детей на полянку и предупреждает детей, что цветам нужно расти дружно. Он пускает игрушечный цветок по кругу и просит детей прошептать ему имена детей, с которыми они хотят подружиться.

Часть 9. Задание «Цветы дружбы» (4 мин)

- Мы с вами такие разные, но мы познакомились и будем дружить!

Психолог просит детей раскрасить цветы дружбы так, чтобы они были не похожи друг на друга (см. Развивающие задания, стр.8).



Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Мостик дружбы» (2 мин)

В начале игры психолог просит образовать пары и построить «мостик дружбы» используя на выбор: ладошки, головы или другие части тела. Затем психолог спрашивает, кто из детей хотел бы построить «мостик дружбы» втроем, вчетвером и так далее до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается игра тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «мостик дружбы».

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (Дети берутся за руки и передают по кругу, как эстафету, рукопожатие со словами «Я передам свою дружбу, и она переходит от меня к ...»).

-Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своей. Пусть же она вас не покидает и греет! До свидания!

Занятие 2. Наша группа. Что умеем?

Цель: Создать условия для успешной адаптации детей, обогащать знания детей друг о друге. Формировать доверительные отношения, умение сотрудничать. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Я буду спрашивать: «Как живешь?» А вы будете отвечать дружным хором: «Вот так!» - и жестом показывать нужные действия.

Как живешь?

А идешь?

Как бежишь?

А плывешь?

Ждешь обед?

Машешь вслед?

Утром спишь?

А шалишь?

Часть 1. Игра «Делай как я» (2 мин)

- Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Теперь вы назовете мое имя и сделаете тоже самое. Можно поднять руки вверх, потопать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все смогли повторить ваши действия.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот») (1 мин)

Психолог просит детей сделать вдох через нос и надуть живот (*Дети стоят*), затем шумный выдох через рот и втянуть живот (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Лево – право» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом влево и вправо (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ладонь» (2 мин)

Психолог вместе с детьми одновременно меняет положение рук: ставит кулачком обе руки, затем кладет ладони на стол (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Каким я буду, когда вырасту?» (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Постарайтесь увидеть себя взрослым. Рассмотрите, как вы одеты, что вы делаете, кем вы работаете. Какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть за вашу отзывчивость, за искренность, за доброту? Может, за что-нибудь еще? А теперь потянись, улыбнись и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Кем ты станешь, когда вырастишь?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!
(Дети шагают на месте)
Спинку бодро разогнули.
Ручки кверху потянули!
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два, вперед нагнуться,
Раз и два, назад прогнуться.
Вот и стали мы сильней
(Дети показывают «силу»)
Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «В гости» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому.
(Дети отгибают большие пальцы, остальные сжаты в кулаки)
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
(Дети в соответствии с текстом разгибают поочередно пальцы)
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог.
(Дети стучат мизинчиком по столу)
Вместе пальчики – друзья,
Друг без друга им нельзя!
(Дети сжимают пальцы в кулак и разжимают их)

Часть 8. Релаксация (совместное рисование) (4 мин)

Дети делятся на пары. Сначала психолог просит детей нарисовать каждый что захочет, затем нарисовать общий рисунок (каждый рисует по одной детали).

Часть 9. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (3 мин)

- Мы с вами такие разные, и в тоже время очень похожи. Давайте, убедимся в этом. Поменяйтесь местами те, кто умеет прыгать. А теперь те, кто умеет стоять на одной ноге... ложится спать вовремя... умеет убирать игрушки... умеет посчитать до десяти... (и т.д.)

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Я хочу подружиться с ...» (3 мин)

- Ребята, вы большие молодцы, так много всего умеете! Я рада, что у меня появились такие замечательные друзья. Сейчас я хочу проверить, как хорошо мы друг друга знаем. Для этого я буду описывать одного из вас, не называя его имени. А вы будьте внимательны и отгадайте, о ком идет речь.

Психолог делает описание ребенка. Затем ребенок, которого описывал психолог, делает описание другого ребенка и т.д.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети берутся за руки и представляют, что они одно большое животное).

- Давайте все вместе делаем вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад, тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Молодцы! Спасибо. До свидания!

Занятие 3. Правила поведения на занятиях.

Цель: Познакомить детей с правилами поведения на занятиях. Формировать навыки вербального и невербального общения. Расширение словарного запаса детей. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. Я буду говорить слова, а вы повторять за мной движения.

Здравствуй, солнце золотое!

(Дети рисуют руками круг)

Здравствуй, небо голубое!

(Дети поднимают руки вверх)

Здравствуй, вольный ветерок!
(Дети качают руками)
Здравствуй, маленький дубок!
(Дети приседают и изображают ладонями маленький дубок)
Мы живем в родном краю –
Всех я вас приветствую!
(Дети машут руками перед собой)

Часть 1. Игра «Делай как я» (2 мин)

- Пусть каждый из вас придумает слова для приветствия, улыбнется всем присутствующим на занятии и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я скажу: «Здравствуйте! Я рада вас видеть сегодня» и похлопаю в ладоши. Теперь вы скажете и сделаете тоже самое. Можно попрыгать на одной ножке, помахать руками или делать что-то еще, но так, чтобы все смогли повторить ваши действия.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот») (1 мин)

Психолог просит детей сделать вдох через нос и надуть живот (Дети стоят), затем шумный выдох через рот и втянуть живот (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Лево – право» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом), затем дети перемещают руки с мячом влево и вправо (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ладонь» (2 мин)

Психолог вместе с детьми одновременно меняет положение рук: ставит кулачком обе руки, затем кладет ладони на стол (Дети сидят за столами).

Часть 5. Беседа-релаксация «Правила поведения на занятиях» (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Постарайтесь запомнить правила поведения на занятиях. Первое правило – это приветствие. Сегодня мы уже с вами поприветствовали друг друга с помощью игры «Делай как я». Второе правило: мы обращаемся к друг другу по имени. Третье правило: Говори спокойно, вежливо, глядя в глаза. Четвертое правило: нельзя во время занятия самостоятельно вставать с

мест и мешать другим. Пятое правило: внимательно слушай того, кто говорит, не перебивай. Шестое правило: хочешь сказать – дай нам об этом знать, например, подними руку. Седьмое правило: в конце каждого занятия мы вежливо прощаемся. Говорим друг другу «До, свидания!» А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Сколько всего правил я назвала? Какие правила поведения на занятиях ты запомнил?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Замок» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог?

(Дети соединяют пальцы «в замок»)

Потянули...

(Дети тянут кисти в стороны)

Покрутили...

(Дети делают волнообразные движения кистями)

Постучали...

(Дети стучат ладонями, пальцы сцеплены «в замок»)

И открыли!

(Дети расцепляют пальцы)

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Сначала психолог просит детей провести линии от замка к замочной скважине, к которой он подойдет, затем дорисовать ключик. (см. Развивающие задания, стр.10).

Часть 9. Игра «Кто кем будет?» (3 мин)

- Ребята, я буду кидать вам мяч по очереди и называть слово, тот кто поймал мяч, назовет, в кого или во что превратиться названный предмет.

Слова для игры: яйцо, желудь, цыпленок, теленок, щенок, больной, мука, икринка, мальчик, кирпич, гусеница, глина, ткань, пряжа.

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал в этой игре, а какие нет?»

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Подарок» (3 мин)

- Ребята, вы большие молодцы, что стараетесь соблюдать правила поведения на занятии! А теперь я хочу поиграть с вами в игру, в которой мы будем дарить подарки. Сначала вы говорите кому хотите подарить подарок, а затем изображаете подарок руками. Например, Маша, я хочу тебе подарить... и показываете, а остальные угадывают. Напоминаю, что к детям мы обращаемся по имени, а к взрослым по имени и отчеству.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «О каких правилах поведения на занятиях ты сегодня узнал? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза).

- Сейчас от меня по кругу вправо пойдет «тепло», я с закрытыми глазами легонько пожму своему соседу руку, а он – следующему и так далее.

Всем спасибо. И будьте добры всегда друг к другу. Вспоминая седьмое правило, мы говорим в конце занятия друг другу: До свидания!

Занятие 4. Страна ПСИХОЛОГИЯ.

Цель: Создать условия для сплочения группы. Формировать навыки невербального и вербального общения. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня мы с вами поздороваемся с помощью волшебной палочки. Я буду дотрагиваться «волшебной» палочкой до помощника (глаза, руки, нос, уши и т.д.), а вы с помощью помощника покажете движение-приветствие. Например, поморгаете глазами, помашете рукой и т.п.

Часть 1. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (3 мин)

- Мы с вами такие разные, и в тоже время очень похожи. Давайте, убедимся в этом. Поменяйтесь местами те, кто умеет прыгать. А теперь те, кто умеет стоять на одной ноге... ложится спать вовремя... умеет убирать игрушки... умеет посчитать до десяти... (и т.д.)

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот») (1 мин)

Психолог просит детей сделать вдох через нос и надуть живот (*Дети стоят*), затем шумный выдох через рот и втянуть живот (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Лево – право» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом влево и вправо (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак–ребро–ладонь» (2 мин)

Психолог вместе с детьми одновременно меняет положение рук: ставит кулачком обе руки, затем ребром и кладет ладони на стол (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Про нос и язык» (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям рассказ «Про нос и язык» Е. Пермяка: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте рассказ про девочку Катю... У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый куда не надо, не совала. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Почему бабушка так ответила Кате? А что бы ответили вы?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Помощники» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Вот помощники мои,

Как их хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработаем чуть-чуть,
И дадим им отдохнуть.
(Дети выполняют движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения)

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Сначала психолог просит детей по инструкции нарисовать коврик, затем раскрасить коврик по показанному образцу по памяти (см. Развивающие задания, стр.11-12).

Часть 9. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают одинаковую эмоцию, сложим в отдельную стопочку и назовем эмоцию, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! (Дети улыбаются)
Тебя закрыла туча. (Дети хмурят брови)
Туча ушла. (Дети улыбаются)
Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! (Дети закрывают глаза)
Испугайся, что ты проспало. (Дети широко открывают глаза и делают вдох)
Выдохни с облегчением. (Дети медленно выдыхают воздух)
Все хорошо! Улыбнись! (Дети улыбаются)

Часть 11. Игра «Топ-хлоп» (2 мин)

- Ребята, а сейчас я буду говорить вам разные предложения. Если то, что я скажу – правда, хлопните в ладоши, если неправда, то топните ногами. (см. Развивающие задания, стр.13).

(Психолог составляет предложения об эмоциях жителей города в логическом квадрате и выясняет с детьми, каких жителей города нужно дорисовать в пустых клеточках)

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- Сейчас от меня по кругу вправо пойдет «положительная эмоция – радость», я подарю улыбку своему соседу, а он – следующему и так далее.

Всем спасибо. И будьте добры всегда друг к другу. Вспоминая седьмое правило поведения на занятии, мы говорим в конце занятия друг другу: До свидания!

Занятие 5. Радость. Грусть.

Цель: Познакомить детей с чувством радости, грусти. Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Приветствие:

- Здравствуйтесь, ребята! Я очень рада вас видеть!

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра.

Задания разные нового друга.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

Часть 1. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают одинаковую эмоцию, сложим в отдельную стопочку и назовем эмоцию, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим носом») (1 мин)

Психолог просит детей закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю, а левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть правую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза). Психолог просит детей закрыть указательным пальцем левой руки левую ноздрю, а правой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть левую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Вверх – вниз» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом вверх и вниз (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак–ребро–ладонь» (2 мин)

Психолог вместе с детьми одновременно меняет положение рук: ставит кулачком обе руки, затем ребром и кладет ладони на стол (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку ... Человечки страны Настроений пригласили в гости ребят. А к их приходу решили испечь пирог с ягодами. Взяли они корзинки и пошли в лес.

Прошло уже немало времени, а ягод что-то не было видно. И вдруг... Какая радость! Веселинка нашла ягодную полянку и радостно воскликнула: «Грустинка, смотри, сколько ягод!»

Справа ягоды, слева ягоды. Разные: большие и маленькие, черника, земляника. Веселинка даже подпрыгнула от радости «Ура! Теперь мы таких пирогов напечем!» Вернулись они домой с полными корзинками ягод. Только вот ягоды все разные, их надо перебирать и разобрать. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, а на какие группы можно разделить ягоды? Какое настроение у Веселинки? Как ведет себя радостный человек?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней
(Дети показывают «силу»)
Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (Дети сидят за столами).

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей найти и раскрасить веселых, радостных гусениц желтым цветом (см. Развивающие задания, стр.15).

Часть 9. Беседа по пиктограммам: «Радость», «Грусть» (4 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинку (пиктограмму), на которой изображена радость. Как выглядит лицо радостного человека? (он улыбается, глаза прищурены) Что чувствует радостный человек? (уверенность в своих силах, легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость) Расскажите, когда вы испытывали радость? Встаньте и изобразите: лицо радостного человека, походку радостного человека. Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». Закончите мои предложения: «Когда я радуюсь, я... (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою)», «Я радуюсь, когда вижу ... (подарки, мамино лицо, клоунов)».

- Ребята, а теперь давайте посмотрим на эту картинку (пиктограмму): что мы видим? Брови и уголки губ опущены вниз. Какое чувство испытывает этот человек? Да, это – грусть. Встаньте и изобразите: лицо грустного человека, походку грустного человека. Постарайтесь грустно сказать фразу:

«Сегодня шел дождь». Расскажите, кто из сказочных героев испытывал грусть? Почему? А кто из сказочных героев испытывал радость? Изобразите их.

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Будь внимателен» (2 мин)

- Ребята, сейчас я буду читать для вас стихотворения, а вы будете показывать картинку (пиктограмму), которая определяет настроение этого стихотворения.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- Сегодня мы вспомнили с вами эмоции: радость и грусть. Скажите, а когда настроение радостное это хорошо или плохо? Почему вы так думаете? Как можно улучшить настроение, если вам грустно? (вспомнить что-нибудь веселое, придумать историю о радостном событии, нарисовать веселый рисунок...) Давайте улыбнемся друг другу. Вы сегодня большие молодцы! До свидания!

Занятие 6. Гнев.

Цель: Познакомить детей с чувством гнева. Познакомить детей со способами «избавления от гнева». Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Приветствие:

- Здравствуйтесь, ребята! Я очень рада вас видеть!

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.
С героями этой волшебной страны
На каждом занятии будем встречаться.
Нас ждут приключения, сказки, игра.
Задания разные нового друга.
Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!
Друг другу приветствие скажем по кругу.

Часть 1. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают одинаковую эмоцию, сложим в отдельную стопочку и назовем эмоцию, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим носом») (1 мин)

Психолог просит детей закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю, а левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть правую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза). Психолог просит детей закрыть указательным пальцем левой руки левую ноздрю, а правой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть левую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Вверх – вниз» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом вверх и вниз (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак–ребро–ладонь» (2 мин)

Психолог вместе с детьми одновременно меняет положение рук: ставит кулачком обе руки, затем ребром и кладет ладони на стол (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте продолжение сказки про Веселинку и Грустинку ... Веселинка и Грустинка ждали гостей. Зайчонок и Бельчонок должны были прийти к обеду. Все утро подружки наводили порядок в доме. Когда уборка закончилась, Веселинка и Грустинка решили прогуляться. На обед были приготовлены угощения: морковное мороженое и ореховый пирог.

А в это время их соседка Злинка была очень сердита. Она разозлилась потому, что ее в гости не пригласили. Увидев, что подружки вышли из дома, Злинка решила действовать. Она достала из холодильника угощения, решив все съесть. Пока она лакомилась ореховым пирогом, мороженое растаяло и растеклось по полу. Довольная Злинка убежала.

Веселинка и Грустинка вернулись домой. Увидев беспорядок, Веселинка разозлилась и сердито воскликнула: «Грустинка, неужели это ты забыла убрать мороженое в холодильник?!» Грустинка расстроилась и стала плакать: «А ты по дороге съелась пирог – смотри, коробка-то пустая!» Подружки не разговаривали до прихода гостей. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, а какой была Веселинка когда увидела беспорядок? (злая, сердитая, разгневанная) Как можно узнать разгневанного или злого человека? (*Воспитатель показывает пиктограмму*) Встаньте и изобразите: лицо сердитого человека, походку сердитого человека. Постарайтесь сказать зло фразу: «Сегодня шел дождь»».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Помиримся» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Вот большие пальцы спорят:

(Дети сжимают руки в кулаки и вытягивают вверх большие пальцы)

Кто главней из них двоих?

(Дети сближают кулаки и помещают перед грудью)

Не дадим случиться ссоре

(Дети сгибают и разгибают большие пальцы)

И помирим тут же их.

(Дети сцепляют большие пальцы друг с другом)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева; вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или на бесформенное облако? Дети выполняют задание, а потом рассказывают, что они нарисовали. (см. Развивающие задания, стр.16).

Часть 9. Упражнение «Избавление от гнева» (4 мин)

- Ребята, как вы думаете можно или нельзя гневаться, сердиться на других людей? Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы научимся сердиться и никого при этом не обижать.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? Отпустите шарик и проследите за ним. Заметили, что шарик стал совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Можно!)

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем!

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Так выходит гнев.

Можно представить, что мы собрали остатки нашего гнева в мешок. Давайте подержим мешочек на ладони, сожмем его и со всей силы кинем в мишень.

Еще сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте это сделать.

Вы почувствовали, как стало легко и весело! Чтобы стать сильным и цельным, нужно научиться осознавать и принимать свой гнев, принимать его, но ни в коем случае не избегать.

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Задание «Сказочные герои» (2 мин)

- Ребята, посмотрите на картинку. Покажите, кто из сказочных героев: грустный, веселый, добрый, злой (см. Развивающие задания, стр.17).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- Сегодня мы обсудили с вами как избавиться от гнева, не причиняя никому вреда. Давайте вспомним, как можно это сделать. Улыбнитесь друг другу, ведь вы замечательные дети! Вы сегодня большие молодцы! До свидания!

Занятие 7. Удивление.

Цель: Познакомить детей с чувством удивления. Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть!

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.
Нас ждут приключения, сказки, игра.
Задания разные нового друга.
Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!
Друг другу приветствие скажем по кругу.

Часть 1. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают чувство гнева, сложим эти в отдельную стопочку и расскажем, как нужно справляться с чувством гнева без вреда для окружающих, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим носом») (1 мин)

Психолог просит детей закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю, а левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть правую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза). Психолог просит детей закрыть указательным пальцем левой руки левую ноздрю, а правой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть левую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Вверх – вниз» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом вверх и вниз (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Гриб» (2 мин)

Психолог вместе с детьми меняет положение рук: кладет ладонь правой руки на кулак левой руки, затем наоборот и т.д. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте продолжение сказки про Веселинку и Грустинку ...

- Веселинка, ты помнишь, какое сегодня число?! (Веселинка называет дату проведения занятия)

- Сегодня возвращается Удивлинка из своего удивительного путешествия!

- Как здорово, я так люблю слушать о ее путешествиях, она так интересно рассказывает! – сказала Веселинка.

В этот момент раздался стук в дверь, и на пороге появилась Удивлинка.

- Ура, ура! – закричали Веселинка и Грустинка. Они посадили подругу за стол, где уже стоял ароматный пирог и ждал душистый чай, а сами поудобнее уселись на диван, ожидая нового рассказа. Удивлинка начала свой рассказ (*отрывок из стихотворения Б.Заходера «На горизонтских островах»*).

- На весёлых,
На зелёных
Горизонтских островах,
По свидетельству учёных,
Ходят все
На головах!
Говорят,
Что там живёт
Трёхголовый Кашалот,
Сам играет на рояле,
Сам танцует,
Сам поёт!
По горам
На самокате
Ездят там
Бычки в томате!
А один учёный Кот
Даже водит
Вертолёт!
Там растут на вербе груши,
Шоколад
И мармелад,
А по морю, как по суше,
Скачут зайцы,
Говорят!
Дети
Взрослых
Учат в школах!
Вот какие,
В двух словах,
Чудеса
На тех весёлых
Горизонтских островах!

Подруги во время рассказа Удивлинки открыли рты от удивления. А вы удивлены? Потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, а что удивило вас в этом стихотворении? Какое чувство вызвало это стихотворение? (удивление) Попробуйте описать лицо удивленного человека. *(Воспитатель показывает пиктограмму)* С каким человеком можно сравнить удивленного человека? (с радостным) Встаньте и изобразите: лицо удивленного человека, походку удивленного человека. Постарайтесь сказать удивленно фразу: «Сегодня шел дождь»».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Удивительно» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения *(Дети сидят за столами)*.

Наши пальцы сжались тесно,

Удивительно интересно!

Видно им прохладно стало,

Их укроем одеялом.

(Дети сжимают левую руку в кулак, правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог просит детей закрыть глаза, понюхать коробочку с удивительным запахом и постараться угадать, что это за запах. Затем рассказать о том, что вспомнили дети, вдыхая аромат.

- Какие запахи еще удивляли вас? Нарисуйте картинку, которая поможет рассказать историю о каком-нибудь удивительном запахе. Вы можете придумать сказку о животном, для которого обоняние является самым важным чувством, помогающем ему выжить.

Дети выполняют задание, а потом рассказывают, что они нарисовали. (см. Развивающие задания, стр.18).

Часть 9. Задание «Настроение сказочного героя» (2 мин)

- Ребята, вспомните сказки или мультфильмы, где герой: смеется, удивляется, обижается, злится. Как вы думаете, чему удивляется доктор Айболит? (см. Развивающие задания, стр.19).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Есть или нет?» (2 мин)

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий – в центре. Он объясняет задание: «Если дети согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да!». Если не согласны, отпускают руки и кричат «Нет!»».

- Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли ключ у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что

больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- А теперь представьте, что вы давно не виделись. Посмотрите друг на друга и удивитесь. Нравится вам удивляться? Почему? Кто из детей вас удивил сегодня больше всего? Вы все сегодня большие молодцы! До свидания!

Занятие 8. Испуг.

Цель: Познакомить детей с эмоцией «испуг». Учить детей узнавать эмоцию «испуг» по его проявлениям. Развивать умение справляться с чувством страха.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть!

В страну Настроений отправимся мы,
Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны
На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра.

Задания разные нового друга.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

Часть 1. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают чувство гнева, сложим эти в отдельную стопочку и расскажем, как нужно справляться с чувством гнева без вреда для окружающих, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим носом») (1 мин)

Психолог просит детей закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю, а левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть правую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза). Психолог просит детей закрыть указательным пальцем левой руки левую ноздрю, а правой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох (*Дети стоят*), затем открыть левую ноздрю и делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (3 раза).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Вверх – вниз» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть на мяч перед собой (*Дети стоят и держат мяч в вытянутых руках, глаза следят за мячом*), затем дети перемещают руки с мячом вверх и вниз (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Гриб» (2 мин)

Психолог вместе с детьми меняет положение рук: кладет ладонь правой руки на кулак левой руки, затем наоборот и т.д. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте продолжение сказки про Веселинку и Грустинку ...»

В один ненастный осенний вечер в гостях у Веселинки и Грустинки была Пуглинка. Она уже собиралась домой, как вдруг началась гроза. По крыше забарабанил дождь. Ветер раскачивал деревья, и стоял просто ужасный гул. «У-у-у!» - завывал ветер. «Ш-ш-ш», - гудели деревья. Они раскачивали ветками, и казалось, что невиданное чудовище машет своими огромными лапами. Пуглинка от страха задрожала и спряталась под стол.

- Прячьтесь, лесное чудовище разгневалось и хочет ворваться к нам в дом! – закричала Пуглинка.

- Да это же просто деревья и дождь! – старалась успокоить ее Грустинка.

П-п-правда? – спросила Пуглинка, выглядывая из-за стола.

Она осторожно вылезла, села к подругам и спокойно сказала:

- А звук не такой уж и страшный, когда знаешь, откуда он.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, чего испугалась Пуглинка? Какое лицо у испуганного человека. (*Воспитатель показывает пиктограмму*) Как ведет себя испуганный человек? (говорит тихо, плачет, руки прижаты к груди или закрывают лицо, колени согнуты) Встаньте и изобразите: лицо испуганного человека, походку испуганного человека. Постарайтесь сказать испуганно фразу: «Сегодня шел дождь»».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(*Дети шагают на месте*)

Спинку бодро разогнули.
Ручки кверху потянули!
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два, вперед нагнуться,
Раз и два, назад прогнуться.
Вот и стали мы сильней
(Дети показывают «силу»)
Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Храбрые моряки» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения *(Дети сидят за столами)*.

По реке плывет кораблик,
Он плывет издалека.
(Дети соединяют ладони лодочкой и делают волнообразные движения)

На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
(Дети показывают одновременно по 4 пальца на каждой руке)
У них ушки на макушке.
(Дети складывают обе ладони к макушке)
У них длинные хвосты.
(Дети пальцы рук складывают в щепотку и разводят в стороны)
И страшны им только кошки,
Только кошки да коты.
(Дети растопыривают пальцы обеих рук и совершают царапающие движения)

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог просит детей вспомнить ситуацию, когда ребенок испугался (услышал рычание льва, лай собаки, звук поезда и др.). Затем представить, на что может быть похож страх и какого он цвета. Дети выполняют задание, а потом рассказывают, что они нарисовали. (см. Развивающие задания, стр. 20).

Часть 9. Упражнение «У страха глаза велики» (2 мин)

- Ребята, а теперь давайте поиграем со страхом. Представьте, что страх, который вы нарисовали, большой, огромный. *(Дети широко разводят руки в*

стороны) У всех, кто боится, от страха большие глаза. (Дети изображают большие круглые глаза при помощи рук) Но теперь страх уменьшается. (Дети сдвигают руки) А затем и вовсе исчезает. (Дети пожимают плечами и в недоумении разводят руками) Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и, следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу!

А теперь посмотрите на картинки. Как вы думаете, чего испугался котенок? (см. Развивающие задания, стр.19).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! (Дети улыбаются)

Тебя закрыла туча. (Дети хмурят брови)

Туча ушла. (Дети улыбаются)

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! (Дети закрывают глаза)

Испугайся, что ты проспало. (Дети широко открывают глаза и делают вдох)

Выдохни с облегчением. (Дети медленно выдыхают воздух)

Все хорошо! Улыбнись! (Дети улыбаются)

Часть 11. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь» (2 мин)

Играющие встают в круг, берутся за руки и идут по кругу, проговаривая слова: «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь – превращусь». Затем психолог называет какого-нибудь страшного персонажа (Кощея, льва, волка и др.), а детям нужно быстро в него «превратиться» и замереть.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- Сегодня мы рассуждали о страхе и разных звуках. Что можно сделать, когда тебя пугает какой-то звук? Сначала нужно определить источник звука, то есть откуда или от кого идет этот звук. Если звук продолжает беспокоить, то можно его нарисовать, а потом придумать историю с веселым концом. Повторите за мной, что можно сделать, когда тебя пугает какой-то звук. Спасибо всем за работу! До свидания!

Занятие 9. Спокойствие.

Цель: Познакомить детей с чувством спокойствия. Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и

выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть!

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра.

Задания разные нового друга.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

Часть 1. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают чувство страха, сложим в отдельную стопочку и расскажем, как можно справиться с чувством страха, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Ветер») (1 мин)

Психолог просит детей на медленном вдохе развести руки плавно в стороны, а на выдохе опустить вдоль тела ладонями вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Влево – вверх, вправо – вверх» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть левую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев левой руки на «прямо перед собой» (3 раза). Психолог просит детей вытянуть правую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев правой руки на «прямо перед собой» (3 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Гриб» (2 мин)

Психолог вместе с детьми меняет положение рук: кладет ладонь правой руки на кулак левой руки, затем наоборот и т.д. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте продолжение сказки про Веселинку и Грустинку ...»

Я вижу, что Веселинка и Грустинка отдыхают в своей гостиной и совершенно ничем не занимаются. В это время по дорожке к их домику идет брат Грустинки и Злинки – Спокунчик, чтобы поиграть вместе с ними. Глаза, брови и рот Спокунчика расслаблены. В руках и ногах отсутствует напряжение. Голос ровный, не громкий и не тихий. Дыхание ровное.

А теперь потянись, улыбнись и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, какое лицо у спокойного человека. *(Воспитатель показывает пиктограмму)* Как ведет себя спокойный человек? Встаньте и изобразите: лицо спокойного человека, походку спокойного человека. Постарайтесь сказать спокойно фразу: «Сегодня шел дождь». Закончите мои предложения: «Когда я спокоен, я...», «Я спокоен, когда слышу, смотрю ...»».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Спокойные цветки» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения *(Дети сидят за столами)*.

Наши алые цветки

(Дети соединяют ладони лодочкой перед собой)

Распускают лепестки,

(Дети по очереди разводят пальцы в стороны, начиная с большого, запястья оставить соединенными)

Ветерок чуть дышит,

(Дети дуют на руки – «цветки»)

Лепестки колышет.

(Дети двигают пальцами вперед-назад)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки

(Дети соединяют ладони лодочкой перед собой)

Головой качают

(Дети качают ладони вправо-влево)

Тихо засыпают.

(Дети опускают голову на сложенные ладони)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей раскрасить зеленым цветом вещи, которые помогают успокоиться. (см. Развивающие задания, стр. 23).

Часть 9. Игра «Медведица и медвежата» (3 мин)

- Ребята, а теперь давайте представим, что я медведица, которой очень хочется поиграть с медвежатами, а вы – медвежата. Поиграем сейчас?! Тогда начинаем! Представьте, что у вас в руках шишки и вам нужно их раздавить, а потом выбросить. *(Дети сильно сжимают кисти рук, а потом расслабляют их – 6 раз)* А теперь подул холодный ветер и вы замерзли, обнимите себя, согрете, а потом выглянуло теплое ласковое солнце и вам стало тепло. *(Дети сжимают тело, а потом разворачивают его – 6 раз)* Мама медведица завязала медвежатам шарфики, им стало тепло, и они начали смотреть по сторонам. *(Дети крутят головой вправо-влево – 6 раз)* Медвежата захотели спать, закрыли глаза и сложили губы в трубочку, стали крутить ими в разные стороны *(Дети делают круг влево – 3 раза, затем право – 3 раза)*. Вдруг включили свет, медвежата зажмурились, затем погасили свет, и медвежата перестали жмуриться. *(Дети жмурят глаза – 6 раз)* Затем просыпаются, двигая бровями *(Дети двигают бровями вверх-вниз – 6 раз)* и улыбаются друг другу!

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. (*Дети широко открывают глаза и делают вдох*)

Выдохни с облегчением. (*Дети медленно выдыхают воздух*)

Все хорошо! Улыбнись! (*Дети улыбаются*)

Часть 11. Упражнение «Спокойные игрушки» (3 мин)

Психолог просит детей выбрать игрушку, придумать историю о том, как игрушка попала в какую-нибудь неприятную историю и как она смогла успокоиться.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- Сегодня мы рассуждали о спокойствии. Кто спокойнее – черепаха или обезьяна? Какой цвет спокойнее – красный или зеленый? Вы сейчас спокойны? Сегодня вы большие молодцы, спасибо за работу. До свидания!

Занятие 10. Словарик эмоций.

Цель: Закрепить и обобщить знания о чувстве радости, грусти, гнева, удивления, испуга, спокойствия. Развивать способность понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека. Обогащать и активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение, их оттенки.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть!

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра.

Задания разные нового друга.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

Часть 1. Игра «Театр Настроения» (3 мин)

- Ребята, давайте посмотрим картинки с эмоциями и тех персонажей, которые испытывают чувство спокойствия, сложим в отдельную стопочку и расскажем, как можно справиться с чувством страха или гнева, как помочь

себе успокоиться, а поможет нам в этом настольная игра «Театр Настроения».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Ветер») (1 мин)

Психолог просит детей на медленном вдохе развести руки плавно в стороны, а на выдохе опустить вдоль тела ладонями вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Влево – вверх, вправо – вверх» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть левую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев левой руки на «прямо перед собой» (3 раза). Психолог просит детей вытянуть правую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев правой руки на «прямо перед собой» (3 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Зонтик» (2 мин)

Психолог вместе с детьми меняет положение рук: кладет ладонь правой руки на указательный палец левой руки, затем наоборот и т.д. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (5 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте продолжение сказки про Веселинку и Грустинку ...»

У Веселинки была любимая бабушка, она пекла вкусные пироги, вязала теплые носки и рассказывала интересные сказки (радость). Веселинка очень расстроилась, когда узнала, что бабушка заболела (грусть). Она решила проведать ее. Уезжая, она попросила Грустинку следить за домом. А дел было немало. Приближалась зима, а теплая одежда поизносилась. Дров, чтобы натопить печь, не хватало, да и холодный ветер дул в окна.

Но Грустинка решила, что сделает это позже, и пошла играть со своими друзьями: Злинкой (злость), Пуглинкой (испуг), Спокунчиком (спокойствие). За интересными играми Грустинка забыла про хозяйство и не заметила, как прошло время.

А тем временем бабушка поправилась, и Веселинка вернулась домой. Дома было совсем холодно. В легкой одежде Грустинка лежала в постели под тремя одеялами и дрожала. Веселинка очень рассердилась на Грустинку (злость), Грустинка испугалась и спряталась под одеяло (испуг).

Веселинка сходила за дровами, растопила печь, приготовила обед. Когда Грустинка согрелась и пришла в комнату, то очень удивилась (удивление), увидев спокойную подругу (спокойствие). «Извини, Веселинка, я хочу все исправить», - сказала Грустинка.

Подруги сделали все дела, и им стало спокойно и уютно в их маленьком домике (радость, спокойствие). А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, вы заметили, что у героев сказки было разное настроение? Когда герои испытывали радость? А когда грусть? Когда испытывали злость? А когда испуг? Когда герои испытывали удивление? А когда спокойствие?».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Прогулка» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Пошли пальчики гулять

(Дети сжали пальцы в кулаки, кулаки стоят на столе, а большие пальцы двигаются вверх-вниз)

А вторые догонять,

(Дети выполняют ритмичные движения по столу указательными пальцами)

Третьи пальчики бегом,

(Дети выполняют движения средними пальцами в быстром темпе)

А четвертые пешком,

(Дети выполняют медленные движения безымянными пальцами по столу)

Пятый пальчик поскакал

(Дети ритмично касаются поверхности стола мизинцами)

И в конце пути упал.

(Дети стучат кулаками по поверхности стола)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей сравнить свое настроение с явлениями природы. Например: «Мое настроение похоже на грозовую тучу», «Мое настроение как яркая радуга». А затем психолог просит нарисовать свое настроение на бумаге. (см. Развивающие задания, стр. 24).

Часть 9. Игра «Что изменилось?» (2 мин)

Психолог выкладывает пиктограммы и просит детей запомнить, как они расположены. Затем дети закрывают глаза, а психолог меняет местами две карточки. Дети открывают глаза и угадывают, что изменилось. Игра повторяется несколько раз.

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Упражнение «Остров настроений» (2 мин)

Психолог просит детей собрать разрезные пиктограммы и назвать эмоции.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Какие правила поведения на занятиях ты соблюдал сегодня, а какие нет? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и берутся за руки).

- Сегодня нам нужно составить с вами словарик эмоций. Какие эмоции вы знаете? Сколько всего эмоций мы запишем в словарик эмоций? Сегодня вы большие молодцы, спасибо за работу. До свидания!

Занятие 11. Мое счастье.

Цель: Формировать у детей представления о счастье. Воспитывать чуткое, бережное, осторожное отношение к значению слова «счастье», к окружающему миру и близким людям. Снимать телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Когда мы говорим человеку «здравствуйте», мы желаем ему здоровья, когда улыбаемся – делимся своим хорошим настроением. И сейчас я предлагаю вам пожелать друг другу здоровья и поделиться своим хорошим настроением. Для этого нужно повернуться друг к другу по цепочке, посмотреть в глаза своему соседу справа и с улыбкой сказать: «Здравствуй, (*назвать имя*)!».

Часть 1. Игра «Волшебные очки» (3 мин)

- Ребята, вы любите сказки? Сегодня я расскажу вам необычную сказку: «Жил-был один волшебник, который изобрел удивительные очки. Через них можно было увидеть только радостные события». Мне хочется, чтобы каждый из вас примерил эти очки и вспомнил о самом радостном событии в своей жизни и рассказал нам о нем.

-Мы не зря поделились своей радостью, потому что сегодня наш разговор будет о счастье. У счастливых людей в жизни происходит много радостных событий, они всегда улыбаются, с удовольствием делают полезные дела и стараются помогать другим людям.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Ветер») (1 мин)

Психолог просит детей на медленном вдохе развести руки плавно в стороны, а на выдохе опустить вдоль тела ладонями вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Влево – вверх, вправо – вверх» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть левую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев левой руки на «прямо перед собой» (3 раза). Психолог просит детей вытянуть правую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев правой руки на «прямо перед собой» (3 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Зонтик» (2 мин)

Психолог вместе с детьми меняет положение рук: кладет ладонь правой руки на указательный палец левой руки, затем наоборот и т.д. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте необычную сказку ...»

«У волшебника была роза (показать детям розу). Она была нежная, красивая, стройная. Все, кто проходил мимо, любовались ею. Роза росла одна в саду. Волшебник, который заботился о саде, никогда не забывал поливать ее. Но однажды роза стала вянуть. Солнышко, увидев это, спросило у нее: «Что с тобой? Неужели тебе не хватает моего солнечного света? Или воды, которой поливает тебя волшебник? Ты ведь такая красивая!» Роза тихо ответила: «Милое солнышко, спасибо за свет. Чтобы быть счастливой, мало иметь красоту. Я несчастная, потому что ...» А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята как вы думаете, почему роза несчастная? (она была одна и никто не занимался с нею полезными делами) Что нужно сделать, чтобы осчастливить розу? А что нужно детям для счастья? (мама и папа рядом, делать интересные полезные дела, иметь много друзей, иметь хорошее здоровье, иметь интересные игрушки и др.) Да, ребята, каждый человек представляет счастье по своему».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Упражнение «Направленная визуализация» (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям лечь на подушку).

Психолог читает текст: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, медленный выдох и включите свою фантазию, на несколько минут представив себе, как выглядит ваше счастье. Представьте, на что оно похоже, имеет ли форму или это какая-то абстракция, что-то непонятное, но очень красивое и приятное. Где вы находитесь, ощущая состояние счастья? Что вокруг вас? Есть ли кто-то рядом с вами? Кто это или что это, что он, она или оно делает, если находится рядом с вами? Почему без этого ваше счастье не может существовать? Как это можно нарисовать? Какие цвета можно использовать, чтобы передать это прекрасное, незабываемое ощущение? А если это образ, то на что он похож больше всего? Запомните картинку, которую вы себе сейчас представили во всех деталях, постарайтесь сохранить этот образ и ощущения, связанные с ним, как можно дольше... На счет «три» вы откроете глаза и с прекрасным самоощущением и настроением, чтобы перенести увиденное вами на бумагу. Один – делаем глубокий вдох, медленный выдох через нос, два – глубокий вдох, медленный выдох через нос, три – спокойно открываем глаза».

Часть 8. Кинезиологическое упражнение «Прогулка» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Пошли пальчики гулять

(Дети сжали пальцы в кулаки, кулаки стоят на столе, а большие пальцы двигаются вверх-вниз)

А вторые догонять,

(Дети выполняют ритмичные движения по столу указательными пальцами)

Третьи пальчики бегом,

(Дети выполняют движения средними пальцами в быстром темпе)

А четвертые пешком,

(Дети выполняют медленные движения безымянными пальцами по столу)

Пятый пальчик поскакал

(Дети ритмично касаются поверхности стола мизинцами)

И в конце пути упал.

(Дети стучат кулаками по поверхности стола)

Часть 9. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог просит детей нарисовать картинку, которую, ранее представили и которая показывает, как выглядит счастье. Затем дети показывают свои рисунки и рассказывают, что они нарисовали. (см. Развивающие задания, стр. 26).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Счастливые предметы» (2 мин)

Психолог показывает рисунки с изображением окна, дерева, дома, котенка.

- Ребята, посмотрите на эти картинки. Как вы думаете, что можно сделать, чтобы окно стало счастливым? (помыть) Что можно сделать, чтобы дерево было счастливым? (полить, удобрить) Как вы думаете, что можно сделать, чтобы дом стал счастливым? (убраться в нем, не сорить) Как вы думаете, что можно сделать, чтобы голодный котенок стал счастливым? (накормить, поиграть с ним).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг, вытягивают перед собой руки и соединяем их в центре круга).

- Ребята, давайте тихо постоим, почувствуем себя теплыми солнечными лучиками. Лучи солнца приносят людям радость и счастье. Я надеюсь, что вы будете радовать своих родных и друзей. А роза, которая живет у волшебника, наконец-то обрела друга. Ее другом стал соловей. Он пел розе чудесные песни, а роза рассказывала соловью интересные истории и дарила свой нежный аромат. На этом наше занятие заканчивается. Всем спасибо за работу. До свидания!

Занятие 12. Страна Вообразия.

Цель: Развивать воображение при сравнительном восприятии музыкальных и поэтических произведений. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня мы с вами будем здороваться с помощью воображаемого мяча. Кого я «поймаю» взглядом, тому и брошу воображаемый мячик со словами: «Здравствуй, (имя)!». Ребенок ловит воображаемый мячик и бросает следующему.

- Сегодня мы с вами полетим в страну Вообразилию на ковре самолете, она находится высоко над облаками. Вы готовы?! Тогда закройте глаза и держитесь крепко за ковер, а я произнесу заклинание старика Хоттабыча: «Трах-тибидох-тибидох-тах».

Часть 1. Игра «Чудо дерево» (3 мин)

- Ребята, откройте глаза, мы уже прилетели в страну где растут необычные деревья. Послушайте, что я вам расскажу про чудо-дерево:

Чудо дерево стоит
Очень странное на вид.
Фрукты все на нем растут:
Груш и яблок много тут,
Апельсины и лимоны,
Виноград и абрикосы,
Вишни, сливы и гранаты
Нас сорвать их с веток просят.
Чудо-дерево,
Спасибо тебе!
Мы фруктов наелись
И взяли себе.
Мы веточки нежно
Твои наклоняли.
Тянули тихонько
И их не ломали.

- Ребята, скажите, какие фрукты растут на чудо-дереве?

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Ветер») (1 мин)

Психолог просит детей на медленном вдохе развести руки плавно в стороны, а на выдохе опустить вдоль тела ладонями вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Влево – вверх, вправо – вверх» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть левую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев левой руки на «прямо перед собой» (3 раза). Психолог просит детей вытянуть правую руку в сторону вверх под углом 45 градусов (*Дети стоят*), затем дети перемещают взгляд с пальцев правой руки на «прямо перед собой» (3 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Зонтик» (2 мин)

Психолог вместе с детьми меняет положение рук: кладет ладонь правой руки на указательный палец левой руки, затем наоборот и т.д. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку об удивительной стране Вообразии ...»

«В давние-давние времена все волшебники жили в одной стране Вообразии и творили только доброе волшебство. Но однажды из далекой страны прилетел злой колдун. Он щедро одаривал подарками всех, кто встречался ему на пути. А подарком был флакончик духов со странным запахом. Волшебники радовались подаркам. Да вот беда! Тот, кто воспользовался этими духами, становился злым, завистливым, грубым, капризным, неприятным. Волшебники стали ссориться и враждовать друг с другом. Изменилась страна Вообразия, разделилась на две половины: Бараканию и Ласканию. В одной половине жили злые волшебники, а в другой – добрые. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята как вы думаете, как выглядят дворцы злых волшебников? Из чего они построены, чему украшены? А как выглядят дворцы добрых волшебников? Из чего они построены, чему украшены? Изобрази лицо злого волшебника, доброго волшебника».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два, вперед нагнуться,
Раз и два, назад прогнуться.
Вот и стали мы сильней
(Дети показывают «силу»)
Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Маланья» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

У Маланьи у старушки
(Дети делают хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху)
Жили в маленькой избушке
(Дети складывают руки углом, показывая «избушку»)
Семь сыновей
(Дети показывают семь пальцев)
Все без бровей
(Дети очертили брови пальцами)
Вот с такими ушами
(Дети растопырили пальцы и поднесли к ушам ладони)
Вот с такими носами
(Дети с растопыренными пальцами соединили ладони возле носа)
Вот с такой головой
(Дети очертили большой круг вокруг головы)
Вот с такой бородой!
(Дети показали руками большую бороду)
Они не пили и не ели
(Дети одной рукой подносят ко рту «чашку», другой - «ложку»)
На Маланью все глядели
(Дети, держа руки у глаз, похлопали пальцами как ресницами)
И все делали вот так...
(Дети при помощи пальцев показывают загадочные действия)

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог просит детей оживить фигурки, дорисовав недостающие детали. (см. Развивающие задания, стр. 27).

Часть 9. Задание «Неленицы» (2 мин)

- Ребята, а теперь посмотрите на картинку. Все ли здесь правильно?
(см. Развивающие задания, стр. 28).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Несуществующее животное» (2 мин)

Психолог показывает рисунки с изображением животных из страны Вообразилии.

- Ребята, посмотрите на эти картинки. Это животные из страны Вообразилии, они совершенно не похожи на животных, которые водятся на нашей земле. Изобразите их эмоцию, назовите ее и придумайте им названия (например, Китокошка, Утинолошозов...)

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог вместе с детьми возвращается на ковре-самолете в свой кабинет и спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и голосами различных животных прощаются друг с другом). Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 13. Мои друзья сказки.

Цель: Развивать умение понимать эмоции других. Закрепить знание содержания сказок. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня наше приветствие будет сказочным. Вы сейчас подумаете и изобразите какого-то сказочного персонажа жестами, мимикой, звуками. Остальные дети отгадывают, какую эмоцию выражает сказочный персонаж, и приветствуют ребенка. Например: «Здравствуй, Саша, ты изобразил Пьеро, он грустный. Пьеро из сказки «Золотой ключик»».

- Сегодня мы с вами отправимся в волшебное путешествие в мир сказок. Вы готовы?! Тогда закройте глаза и расставьте руки в стороны и полетели. Летим. Теплый ветер обдувает нас. Попадаем в облака, они

пушистые, мягкие, белые, прохладные. Давайте немного на них покачаемся. Полетели дальше. Наконец-то приземлились.

Часть 1. Игра «Волшебные слова» (3 мин)

- Ребята, откройте глаза, мы уже прилетели в страну сказок. Скажите, как зовут этого сказочного героя? (Буратино) Из какой он сказки? (Золотой ключик) Какой характер у Буратино? (он веселый, добрый, но непослушный)

- Ребята, а давайте научим Буратино говорить вежливые слова. Я бросаю мячик, а ребенок, который поймал мячик называет вежливое слово и перебрасывает мячик следующему. Игроки не должны повторяться в названии слов.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – правая рука вверх, выдох – правая рука вниз») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом поднять правую руку вверх (*Дети стоят*), затем одновременно с выдохом – опустить правую руку вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Потолок, пол, нос» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть сначала вверх (потолок), вниз (пол) и найти глазами свой нос (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Дом-еж» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала изображает дом (треугольник), путем соединения пальцев обеих рук, затем ежа, большие пальцы соединяются, остальные пальцы расположены между пальцами другой руки. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку «Добрые дела маленькой феи» (Н. Шулепова): «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку о Ромашковом королевстве...

В далеком-предалеком Ромашковом королевстве жила-была маленькая фея Медулина. Она была очень известной, потому что могла вылечить любого больного. Лечила фея тайными зельями, приготовленными из лекарственных трав. Все лечебные травы Медулина тщательно собирала сама, сушила и складывала в отдельные мешочки.

Однажды в королевство привезли мальчика Артемку, который простудился, гуляя зимой без шарфа и шапки. Медулина достала мешочку с лекарственными растениями: ромашкой, зверобоем, листьями смородины и приготовила волшебное лечебное зелье. Артемка выпил его и выздоровел.

Перед тем как попрощаться с мальчиком, маленькая фея дала один верный совет: «Всегда, собираясь на прогулку, одевайся по погоде».

Артемка поблагодарил Медулину и вернулся к себе домой, а маленькая фея осталась в своем Ромашковом королевстве и продолжала лечить больных и помогать им своими советами. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, почему Артемка заболел? Из каких лечебных трав фея приготовила ему зелье? Что нужно делать, чтобы не болеть зимой? Как вы одеваетесь на прогулку?».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог просит детей вспомнить сказку «Репка» и изобразить ее главных героев, затем раскрасить на картинке только репку. (см. Развивающие задания, стр. 29).

Часть 9. Задание «Лабиринт» (2 мин)

- Ребята, а теперь посмотрите на картинку и помогите Льву из сказки «Волшебник Изумрудного города» выбраться из лабиринта (см. Развивающие задания, стр. 29).

Часть 10. Психогимнастика «Лев – царь зверей!» (1 мин)

- Ребята, каким был Лев из сказки «Волшебник Изумрудного города»? (трусливый) Покажите трусливого Льва (дети сжимаются и трясутся). Хорошо. Но мы же храбрые! Давайте поделимся храбростью со львом, скажем «Возьми, Лев, частичку моей храбрости. Она тебе так нужна. Ты же царь зверей!» Встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч, руки скрестите на груди, голову гордо поднимите. Скажите: «Я – лев, гордый, смелый и бесстрашный! Я – царь зверей! Я сильный и могучий!»

Часть 11. Игра «Настроение сказочного героя» (2 мин)

- Ребята, каких еще героев сказки «Волшебник Изумрудного города» вы знаете? (страшила, дровосек, Элли, Тотошка, Гингема и др.) Опишите настроение сказочного героя.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог вместе с детьми закрывает глаза и возвращается в свой кабинет и спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проводит ритуал прощания (дети встают в круг и изображая сказочных героев прощаются друг с другом). Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 14. Учимся доброте.

Цель: Развивать социальную компетентность. Учить дошкольников ценить хорошие поступки, хорошие отношения. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня я попрошу вас положить руку на сердце и закрыть глаза. Представьте, что мы кладем все тепло, радость, дружбу, любовь и хорошее настроение в свои ладошки. А теперь откройте глаза и подарите друг другу наши бесценные подарки. (Дети протягивают руки друг другу)

Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят, не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер».
И не зря ведь есть у нас
Пожелание «В добрый час».

- Ребята, а что такое доброта? Как связаны слова «добро» и «помощь»? Доброта – это когда человек делает что-то хорошее для людей, животных, птиц, природы. Это умение пожалеть, посочувствовать, если кому-то плохо, грустно, помочь своим близким, друзьям. Доброта – это добрые, ласковые, вежливые слова, которые мы говорим друг другу.

Часть 1. Игра «Отличия» (2 мин)

- Ребята, я прошу вас оценить следующие поступки: если дело плохое, потопайте ногами; если хорошее – похлопайте в ладоши.

Поступки:

- вынуть птицу из гнезда и принести домой;
- поймать ежа;
- раскрасить стекло;
- помочь собрать игрушки;
- сказать доброе слово;
- собрать букет с клумбы на улице и др.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – правая рука вверх, выдох – правая рука вниз») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом поднять правую руку вверх (*Дети стоят*), затем одновременно с выдохом – опустить правую руку вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Потолок, пол, нос» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть сначала вверх (потолок), вниз (пол) и найти глазами свой нос (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Дом-еж» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала изображает дом (треугольник), путем соединения пальцев обеих рук, затем ежа, большие пальцы соединяются, остальные пальцы расположены между пальцами другой руки. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку «Сказка о том, как Белочка с Ежиком дружила» (М. Бушкова): «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку о Белочке...

Жила-была в лесу Белочка, и был у нее друг Ежик. Как-то раз забралась белочка в свое дупло и не обнаружила своих запасов, не нашла ни одного даже самого маленького орешка!

Горько заплакала Белочка, и на плач сразу же прибежал Ежик.

- Послушай, почему ты плачешь? Что случилось? – забеспокоился Ежик.

- Ах, беда случилась! – ответила, всхлипывая, Белочка и заплакала пуще прежнего.

- Не плачь, Белочка! Что бы ни случилось, я помогу! – сказал Ежик, ведь именно так говорят и поступают настоящие друзья.

Белочка рассказала Ежику про пропавшие орехи, и они вместе пошли искать новые, чтобы Белочке было что кушать зимой.

На следующий день, во время прогулки, Белочка сама не заметила, как забрела в ту часть леса, где никогда раньше не была. Там она увидела большой-пребольшой куст орешника, усыпанный от макушки до самых нижних веток лесными орехами.

Белочка поскакала скорее домой за двумя своими корзинками, а потом вернулась с ними к орешнику и принялась собирать в них орехи. Много раз возвращалась Белочка с корзинками к орешнику, пока не перетаскала все орехи к себе в дупло.

Сова, которая сидела на верхней ветке самого высокого дерева в лесу и наблюдала за происходящим, совсем неожиданно для Белочки сказала:

- Поздравляю с находкой! Но будь осторожна: не потеряй из-за нее друзей! Вот про пропавшие орехи ты Ежику все рассказала, а про радость – усыпанное орехами дерево, которое ты недавно нашла, - Ежик до сих пор ничего не знает.

После этих слов Совы Белочка крепко задумалась, а потом отправилась в гости к Ежику с подарками и радостной новостью. С тех пор Белочка

никогда не забывала своего друг. И жили они дружно и весело в своем лесу. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, что случилось у белочки? Как поступил Ежик? Что увидела Белочка, гуляя по лесу? Вы согласны со словами Совы?».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей нарисовать «Добрый цветок» (см. Развивающие задания, стр. 34), лепестки которого приносят добро людям.

Часть 9. Игра «Большое желание» (3 мин)

- Ребята, делать добро другому человеку нужно от чистого сердца, так чтобы после совершенного поступка тебе было хорошо. Давайте сначала подумаем о том, чтобы вы хотели сделать для себя, а потом подумаем о том, как сделать добро другому человеку и не навредить себе. Продолжите предложения:

- Я хочу, чтобы у меня было много...
- Я хочу, чтобы мне подарили...
- Я хочу научиться...
- Я хочу, чтобы у (имя) было...
- Я хочу подарить...
- Я хочу, чтобы у моих друзей было...
- Я хочу, чтобы у родителей...

- Ребята, как вы считаете, хотеть это хорошо или плохо? Как вы считаете, легко ли человеку быть добрым?

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Закончи предложение» (2 мин)

- Ребята, я предлагаю вам встать в круг и поиграть в игру «Закончи предложение». Я начну предложение, кидая каждому из вас по очереди мяч, а вы его закончите:

- растает даже ледяная глыба от слова теплого... (спасибо);
- зазеленеет старый пенек, когда услышит... (добрый день);
- если тебя ругают за шалости, надо сказать... (простите, пожалуйста);
- если друг попал в беду ... (помоги ему);
- решай споры словами, а не... (кулаками);
- где бы мы ни были, на прощание говорим всем... (до свидания).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог просит детей придумать и совершить после занятия столько добрых дел, сколько лепестков у цветка доброты.

Дарите всем по солнышку,

Частичку света, доброты.

Слова любви и нежности

Дарите людям, как цветы!

- Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 15. Этикет – общения секрет.

Цель: Познакомить детей с правилами личной гигиены, а также правилами поведения в общественных местах. Сформировать представления о внешнем виде культурного и опрятного человека, желание выполнять правила личной гигиены. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга с помощью колокольчика.

Колокольчик озорной,

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг,

Слева – друг и справа – друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

- Ребята, а что такое этикет? Чтобы ответить на этот вопрос, послушайте стихотворение.

Что такое этикет –

Знать должны мы с детских лет.

Это – нормы поведения:

Как ходить на день рождения?

Как знакомиться?

Как есть?

Как звонить?

Как встать?

Как сесть?

Как здороваться со взрослым?

Много разных есть вопросов.

И на них дает ответ

Этот самый этикет.

Часть 1. Игра «Личный этикет» (2 мин)

- Ребята, сначала мы с вами обсудим «Личный этикет», а именно как нужно заботиться о своем внешнем виде. Когда вы просыпаетесь, что вы делаете? (умываемся, чистим зубы, чистим уши) А еще как нужно заботиться о своем теле? (мыться, подстригать ногти, стричь и причесывать волосы, мыть руки, надевать чистое белье) Правильно, нужно быть чистым и опрятным! Одеваться нужно по назначению. Какая бывает одежда по назначению? (домашняя, праздничная, рабочая) А еще нужно одеваться по погоде! Какую одежду мы одеваем зимой? (зимнюю) Летом? (летнюю) А осенью и весной? (демисезонную)

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – правая рука вверх, выдох – правая рука вниз») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом поднять правую руку вверх (*Дети стоят*), затем одновременно с выдохом – опустить правую руку вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Потолок, пол, нос» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть сначала вверх (потолок), вниз (пол) и найти глазами свой нос (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Дом-еж» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала изображает дом (треугольник), путем соединения пальцев обеих рук, затем ежа, большие пальцы соединяются, остальные пальцы расположены между пальцами другой руки. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог просит представить детей, что они отправляются в путешествие на автобусе: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте правила поведения в автобусе...

Перед тем как войти в автобус, нужно пропустить тех, кто выходит из него. Во время поездки уступайте место пожилым людям, инвалидам, женщинам и маленьким детям. Не бегайте по салону. Держитесь за поручни. В транспорте говорите со знакомыми тихо. Если пришло время пройти к выходу, скажите: «Разрешите пройти».

Итак, вы вышли из автобуса и пошли по тротуару. На улице мы не кричим и на ходу не едим. Дорогу переходим на зеленый цвет светофора, только тогда, когда убедились, что машины остановились. Мы перешли

дорогу и остановились возле магазина. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, что делать если нет светофора на дороге?» (Переходим дорогу по зебре, сначала смотрим налево, потом направо. Если машин нет, то идем).

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Магазин» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Мы пришли в магазин.

(Дети идут пальчиками по столу)

Мы купили торт – один,

(Дети показывают один палец на обеих руках)

Плюшек – две,

(Дети хлопают в ладоши два раза и показывают два пальца на обеих руках)

Ватрушек – три,

(Дети хлопают в ладоши три раза и показывают три пальца на обеих руках)

А киви купили

сразу четыре!

(Дети вертят кулачками и показывают четыре пальца)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей нарисовать светофор и рассказать на какой свет светофора можно переходить дорогу.

Часть 9. Игра «В магазине» (3 мин)

- Ребята, посмотрите на картинку. В какой магазин мы попали? Назовите, что в нем продают. А теперь я назову товары, которые нужно мне купить в этом магазине, а вы назовете те товары, которые я не буду покупать (см. Развивающие задания, стр. 36).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Покружитесь все, кто ...» (3 мин)

- Ребята, я предлагаю вам встать в круг и поиграть в игру «Покружитесь все, кто...». Я напомню вам правила поведения на занятии, а покружится тот, кто не нарушил правило:

- я сегодня приветствовал ребят в начале занятия;
 - я обращался к ребятам по имени;
 - я говорил(а) спокойно, вежливо, глядя в глаза;
 - я во время занятия не вставал самостоятельно с места и не мешал другим;
 - я внимательно слушал того, кто говорил и не перебивали его;
 - я поднимал руку, когда хотели что-то сказать.
- Ребята, какое правило я не назвала? (в конце каждого занятия мы вежливо прощаемся)

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?».

- Ребята, чтобы вы ни делали, вы всегда должны помнить, что живете на свете не одни. Вас окружают люди. И вы должны вести себя так, чтобы им было легко и приятно жить рядом с вами. Поэтому сегодня у вас будет маленькое домашнее задание: поздороваться с 10 людьми, 10 раз сказать

слово «спасибо», «пожалуйста» и, если будет нужно «простите»! Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 16. Этикет на все случаи жизни.

Цель: Познакомить детей со столовым этикетом. Сформировать представления о культуре поведения за столом и желание следовать столовому этикету. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга с помощью колокольчика.

Колокольчик озорной,
Ты ребят в кружок построй.
Собрались ребята в круг,
Слева – друг и справа – друг.
Вместе за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся.

- Ребята, а что такое столовый этикет? Как правильно вести себя за столом?

Часть 1. Игра «Закончи фразу» (2 мин)

- Ребята, сейчас мы с вами вместе вспомним правила поведения за столом. Внимательно слушайте и попробуйте закончить фразу:

- ты всегда перед едой руки... (чисто с мылом мой!);
- если сели вы за стол – не стучи ... (ногой/рукой!);
- ты ногами не болтай и соседей не... (толкай!);
- аккуратен будь везде, а особенно ... (в еде!);
- есть и пить надо... (беззвучно, аккуратно);
- вежливым ты должен быть и ... (спасибо говорить!);
- не забудь салфеткой... (губы вытирать);
- локти на стол ... (не ставим!);
- если во рту пища, не ... (разговариваем);
- если нож в правой руке, то вилка в ... (левой) руке;
- если ложка в правой руке, то придерживаем тарелку ... (левой) рукой.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – правая рука вверх, выдох – правая рука вниз») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом поднять правую руку вверх (*Дети стоят*), затем одновременно с выдохом – опустить правую руку вниз (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Потолок, пол, нос» (1 мин)

Психолог просит детей посмотреть сначала вверх (потолок), вниз (пол) и найти глазами свой нос (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Дом-еж-замок» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала изображает дом (треугольник), путем соединения пальцев обеих рук, затем ежа, большие пальцы соединяются, остальные пальцы расположены между пальцами другой руки, замок – ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести. *(Дети сидят за столами).*

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог просит представить детей, что они собираются в гости: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох, ручки расслабляются, ножки отдыхают, мы дышим спокойно и думаем о том, какой подарок вы сможете сделать для своего друга своими руками...

Когда я досчитаю до десяти, вы откроете глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, а теперь расскажите какой подарок вы придумали сделать для своего друга? Ты уверен, что этот подарок обрадует друга? Почему?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Магазин» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Мы пришли в магазин.

(Дети идут пальчиками по столу)

Мы купили торт – один,

(Дети показывают один палец на обеих руках)

Плюшек – две,

(Дети хлопают в ладоши два раза и показывают два пальца на обеих руках)

Ватрушек – три,

(Дети хлопают в ладоши три раза и показывают три пальца на обеих руках)

А киви купили

сразу четыре!

(Дети вертят кулачками и показывают четыре пальца)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей посмотреть на картинку, дорисовать и раскрасить тот предмет, который нравится ему больше всего (см. Развивающие задания, стр. 36).

Часть 9. Игра «Склеим разбитую тарелку» (3 мин)

- Ребята, посмотрите на разбитую тарелку и найдите осколок, который подойдет к ней (см. Развивающие задания, стр. 36). Как назвать одним словом тарелку и блюдце? (посуда) Какую еще посуду вы знаете?

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Покружитесь все, кто ...» (3 мин)

- Ребята, я предлагаю вам встать в круг и поиграть в игру «Покружитесь все, кто...»:

- любит бегать;
- радуется хорошей погоде;
- перебивает ребят на занятии;
- любит сладости;
- любит смотреть мультфильмы;
- за столом ставит локти на стол;
- любит делать подарки;
- любит мечтать;
- любит разговаривать с набитым ртом.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?».

- Ребята, чтобы вы ни делали, вы всегда должны помнить, что живете на свете не одни. Вас окружают люди. И вы должны вести себя так, чтобы им было легко и приятно жить рядом с вами. Поэтому сегодня у вас будет маленькое домашнее задание: сделать подарки своими руками для своих друзей и родных! Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 17. Мечты сбываются.

Цель: Формировать представления о мечте как побудителе воли к действию. Обучать детей позитивному мышлению, акцентируя внимание на том, что исполнение мечты зависит от собственных возможностей и способностей. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга с помощью рук, придумайте любые движения руками для приветствия. Молодцы!

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами про мечты. Вот сейчас я мечтаю оказаться в стране Мечтаний и узнать какие мечты есть у вас. Отправляемся!

Часть 1. Игра «Страна Мечтаний» (3 мин)

Оказаться в стране Мечтаний нам поможет волшебный платок (под спокойную музыку дети вместе с психологом укрываются платком). Давайте возьмемся за руки, сделаем вдох через нос и выдох через рот. Закройте глаза и слушайте мой рассказ: «Далеко за краем света, дальше страны, где заходит солнце, есть страна, в которой живут мечты. Ни одному взрослому человеку еще не приходилось бывать там. Только дети иногда во сне могут попасть туда. И те, кому довелось увидеть эту страну, потом становились великими

писателями, поэтами, музыкантами и просто замечательными людьми. Раз, два, три – мы попали в страну Мечтаний!

В капельке дождя, в звезде,

В ярких солнечных лучах,

В звонких озорных ручьях.

Вот мечта то здесь, то там

Открывает двери нам.

Мир его как волшебство.

Нет прекраснее его! А теперь откроем глаза и улыбнемся друг другу. Расскажите, о чем мечтаете вы».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – шаг вперед правой ногой, выдох – шаг назад») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом сделать шаг вперед правой ногой, затем одновременно с выдохом – шаг назад (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глаз путешественника» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, найти глазами тот предмет, который он назовет. (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Дом-еж-замок» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала изображает дом (треугольник), путем соединения пальцев обеих рук, затем ежа, большие пальцы соединяются, остальные пальцы расположены между пальцами другой руки, замок – ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает детям сказку о гусеницах: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку о гусеницах...

Жили-были два брата-гусеницы. Наблюдая, как беззаботно и легко порхают бабочки над цветами, появилась у братьев-гусениц мечта, захотелось им стать бабочками. Но так как на уроки в школе они не ходили, то не знали, как свою мечту осуществить. Раздобыли братья учебник, в котором подробно рассказывалось о том, что нужно сделать для превращения из гусеницы в бабочку. Братья поняли, что для того, чтобы мечта их сбылась, нужно очень много работать. Не привыкшие к труду и не имеющие упорства и терпения гусеницы решили отказаться от мечты. Но на помощь им пришла

мудрая сова, которая сделала гусеницам коконы. С этой сложной работой сова провозилась до вечера, на ночь она повесила коконы на ветку и велела гусеницам залезть в них и ждать превращения в бабочек. И что сова увидела утром? Гусениц, которые даже не подумали залезать в коконы, а сидели рядом и жевали траву. Им было лень даже воспользоваться помощью совы. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, о ком эта сказка? Чего хотели гусеницы? Что они для этого сделали? К чему привели поступки героев? Какие чувства вызывает у вас эта сказка? Что вы узнали из сказки? Чему она учит?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей посмотреть на картинку и раскрасить тот шланг, который поливает цветочную клумбу (см. Развивающие задания, стр. 39).

Часть 9. Игра «Цветик-семицветик» (3 мин)

- Ребята, а теперь нужно вспомнить и загадать свою самую сокровенную мечту. Все готовы? Чтобы она исполнилась нужно оторвать лепесток у «волшебного цветка» и вместе со мной произнести слова:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть по-моему вели!

Вели, чтобы ... (дети продолжают) Что вы можете сделать для осуществления вашей мечты?

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Покружитесь все, кто ...» (2 мин)

- Ребята, я предлагаю вам встать в круг и поиграть в игру «Покружитесь все, кто...»:

- любит бегать;
- радуется хорошей погоде;
- перебивает ребят на занятии;
- любит сладости;
- любит смотреть мультфильмы;
- за столом ставит локти на стол;

- любит делать подарки;
- любит мечтать и осуществлять свою мечту;
- любит разговаривать с набитым ртом.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?».

- Ребята, даже взрослый человек знает, мечтать – это здорово! Я хочу подарить вам талисман Мечты, который будет помогать каждому из вас фантазировать и исполнять свои мечты. Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 18. Я учусь владеть собой.

Цель: Формировать конструктивные формы поведения и эмоционального реагирования на конфликтную ситуацию. Формировать отношения доверия, умение сотрудничать. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Сейчас я повернусь к тому, кто стоит справа от меня, назову его ласково по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и тоже ласково к нему обратится. И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа. Молодцы!

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о неприятных чувствах и вспомним как от них избавиться. Какие эмоции вызывают у вас неприятные чувства? (обида, гнев) Кто испытывал эти эмоции в последние дни?

Часть 1. Упражнение «Золотой свет» (3 мин)

Для того, чтобы избавиться от неприятных чувств, предлагаю закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и послушать мой рассказ: «Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется «золотым светом» - от головы до пальчиков ног. А на выдохе представьте себе, как вас покидают неприятные чувства. Вы вдыхаете «золотой свет», а выдыхаете все ненужное, мешающее. Представьте себе чудесный день, а в небе проплывает облако, на него можно положить все неприятные чувства, чтобы облачко их унесло далеко-далеко.

А теперь откройте глаза и улыбнитесь друг другу. Расскажите, у кого получилось избавиться от неприятных чувств во время выполнения упражнения?».

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – шаг вперед правой ногой, выдох – шаг назад») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом сделать шаг вперед правой ногой, затем одновременно с выдохом – шаг назад (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глаз путешественника» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, найти глазами тот предмет, который он назовет. (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Дом-еж-замок» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала изображает дом (треугольник), путем соединения пальцев обеих рук, затем ежа, большие пальцы соединяются, остальные пальцы расположены между пальцами другой руки, замок – ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести. (Дети сидят за столами).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает текст: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте рассказ про обиду...

Обиду нельзя увидеть, понюхать, прикоснуться к ней. Но от обид все вокруг кажется нам печальным, невеселым, темным, холодным, и нам становится больно и одиноко, как будто на никто не любит. Но это не так.

Можно сразу об оскорблении забыть,

Можно просто улыбнуться,

Можно даже отвернуться,

Можно и пошутить,

Посидеть, поговорить,

И обиды все простить!

Надо дружбой дорожить –

А обиды отпустить! А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы: «Ребята, а как помириться, если вы обиделись или на вас кто-то обиделся, что нужно сказать? (Мирись, мирись и больше не дерись!) Лучше обижаться или быть дружелюбным?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог спрашивает детей о том, остались ли у них обиды, от которых они никак не могут избавиться.

- Ребята, попробуйте представить свою самую большую обиду. Какой она величины? Какого цвета? Какой она формы? На что похожа? А теперь попробуйте нарисовать ее. Что можно сделать с нарисованной обидой? (порвать, смять)

Часть 9. Упражнение «Избавление от гнева» (4 мин)

- Ребята, а как избавиться от злости, если вас кто-нибудь разозлит? Здесь помогут физические упражнения! Какие способы избавления от гнева вы помните?

Гнев можно выпустить с помощью мыльных пузырей, подуйте.

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Так выходит гнев.

Можно представить, что мы собрали остатки нашего гнева в кисти рук, давайте пожимаем гнев пальцами рук, а затем потрясем кистями рук, чтобы сбросить его с себя.

Еще сердитые слова можно произнести в мешочек или трубу.

Можно постучать руками по подушке.

Это дает выход энергии и тем плохим чувствам, которые охватили человека.

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Задание «Оцени поступок» (2 мин)

Психолог просит детей посмотреть на картинку и какую эмоцию испытывает Буратино, выполняя данное действие. Как Буратино поступает, хорошо или плохо? Что нужно сказать Буратино? (см. Развивающие задания, стр. 40).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?».

- Ребята, если рядом с вами друг совершил плохой поступок, что нужно сделать? (обсудить его поступок) Дарите друг другу доброту. Доброта – это: приятное, вежливое слово; улыбка; искренняя помощь или совет тому, кто в ней нуждается. Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 19. Мое психологическое здоровье.

Цель: Познакомить детей с понятием «психологическое здоровье». Обучить адекватным способам выражения своих эмоций, душевного состояния. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! С каким настроением вы пришли сегодня на занятие? Я надеюсь, что после занятия ваше настроение станет еще лучше! Сейчас мы поздороваемся с вами с помощью пальцев рук.

Желаю *(Дети соприкасаются большими пальцами рук)*
успеха *(Дети соприкасаются указательными пальцами рук)*
большого *(Дети соприкасаются средними пальцами рук)*
во всем *(Дети соприкасаются безымянными пальцами рук)*
и везде. *(Дети соприкасаются мизинцами)*
Здравствуйте! *(Дети касаются ладошек друг друга)*

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о психологическом здоровье, то есть о душевном здоровье. Ребенок, который здоров психологически, счастлив. Такие дети легко принимают других людей, радуются жизни и любят интересные занятия. Ребята, а вы счастливы?

Часть 1. Игра «Волшебный стул» (3 мин)

Дети по очереди садятся на «волшебный» стул, который избавляет детей от неприятных чувств. Когда ребенок сидит на «волшебном» стуле, остальные дети говорят о сидящем что-нибудь доброе.

- Ребята, приятно слышать добрые слова в свой адрес? Помог «волшебный» стул избавиться от неприятных чувств? Что вам больше понравилось: говорить добрые слова другим или слышать добрые слова в свой адрес?

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – шаг вперед правой ногой, выдох – шаг назад») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом сделать шаг вперед правой ногой, затем одновременно с выдохом – шаг назад (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глаз путешественника» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, найти глазами тот предмет, который он назовет. (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо-коза» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, путем соединения большого и указательного пальцев, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец. *(Дети сидят за столами).*

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает текст: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте рассказ про ручеек...

Мысленно представьте, что внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго усидеть на одном месте. Представьте, как чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается от одного к другому. Передайте мысленно друг другу радость.

У каждого человека свой характер. Нам трудно изменить окружающих людей, но такое качество характера, как терпение, поможет нам жить среди тех, кто нам нравится и не нравится. Терпимость – это способность принимать себя и окружающих такими, какие они есть. Терпимый человек не делит мир на черное и белое, людей – на плохих и хороших. Никто не обязан думать, чувствовать и поступать так, как вы. У всех есть положительные и отрицательные качества. Мы часто замечаем недостатки друг друга. Но умеем ли мы хвалить своих друзей или недругов, замечать в них что-то хорошее? А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог задает детям вопрос: «Ребята, а кто из вас умеет замечать в окружающих людях хорошее?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей посмотреть внимательно на картинку и обвести те эмоции, которые помогают чувствовать себя счастливым (см. Развивающие задания, стр. 40).

Часть 9. Упражнение «Поссорились – помирились» (4 мин)

- Ребята, разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Каждый ребенок в паре изображает заданные ситуации. Но помните, изображать нужно без слов, молча, одними жестами.

Итак, сначала вы встретились, обрадовались друг другу! *(Дети импровизируют)* Потом вы что-то не поделили и поссорились. Как это произошло? *(Дети импровизируют)* Вы обиделись и даже отвернулись друг от друга. *(Дети импровизируют)* Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись к друг другу и помирились. *(Дети импровизируют)*

- Ребята, скажите, что вы чувствовали, когда поссорились? А когда помирились? Давайте беречь друг друга и не ссориться!

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Импульс» (2 мин)

- Ребята, давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга.

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы большая сила.

Можем маленькими быть,

(Дети приседают)

Можем мы большими быть.

(Дети поднимают руки вверх)

Дружбой надо дорожить.

- И действительно, когда рядом с вами родные и друзья, вы чувствуете себя защищенными. Вместе мы большая сила! Поэтому сейчас закройте глаза и по очереди пожмите друг другу руки, передавая добрые чувства по кругу.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня? С каким настроением вы уходите с занятия?».

- Ребята, запомните, что любовь ваших друзей к вам и ваши добрые чувства к ним помогают сохранить и ваше психологическое здоровье, и здоровье ваших друзей! Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 20. Волшебные средства понимания.

Цель: Развивать невербальное общение. Формировать доверительные отношения, умение сотрудничать. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйтесь, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте вспомним, как мы здоровались с вами с помощью пальцев рук на прошлом занятии.

Желаю *(Дети соприкасаются большими пальцами рук)*

успеха *(Дети соприкасаются указательными пальцами рук)*

большого *(Дети соприкасаются средними пальцами рук)*

во всем *(Дети соприкасаются безымянными пальцами рук)*

и везде. *(Дети соприкасаются мизинцами)*

Здравствуйтесь! *(Дети касаются ладошек друг друга)*

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о жестах, жест – это движение нашего тела, с помощью которого мы общаемся без слов. Ребята, а какие жесты знаете вы? (все хорошо, иди сюда, до свидания)

Часть 1. Игра «Запретное движение» (3 мин)

Дети встают полукругом. Психолог показывает запретное движение, которое нельзя повторять.

- Ребята, а теперь будьте внимательны: я буду показывать движения, а вы помните про запретное движение, его повторять нельзя. Начинаем!

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Вдох – шаг вперед правой ногой, выдох – шаг назад») (1 мин)

Психолог просит детей одновременно с вдохом сделать шаг вперед правой ногой, затем одновременно с выдохом – шаг назад (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глаз путешественника» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, найти глазами тот предмет, который он назовет. (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо-коза» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, путем соединения большого и указательного пальцев, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец. (Дети сидят за столами).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает текст: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте рассказ про ручеек...

Мысленно представьте, что внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго усидеть на одном месте. Представьте, как чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается от одного к другому. Передайте мысленно друг другу радость.

У каждого человека свой характер. Нам трудно изменить окружающих людей, но такое качество характера, как терпение, поможет нам жить среди тех, кто нам нравится и не нравится. Терпимость – это способность принимать себя и окружающих такими, какие они есть. Терпимый человек не

делит мир на черное и белое, людей – на плохих и хороших. Никто не обязан думать, чувствовать и поступать так, как вы. У всех есть положительные и отрицательные качества. Мы часто замечаем недостатки друг друга. Но умеем ли мы хвалить своих друзей или недругов, замечать в них что-то хорошее? А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог обращается к детям: «Ребята, а теперь с помощью жестов поделитесь радостью друг с другом».

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «В гости» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому.

(Дети отгибают большие пальцы, остальные сжаты в кулаки)

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

(Дети в соответствии с текстом разгибают поочередно пальцы)

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

(Дети стучат мизинчиком по столу)

Вместе пальчики – друзья,

Друг без друга им нельзя!

(Дети сжимают пальцы в кулак и разжимают их)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей изобразить ручеек, который несет радость окружающим. Среди каких растений он течет? Как он образовался? (см. Развивающие задания, стр. 42-43).

Часть 9. Упражнение «Объясни и изобрази эмоцию, жест» (3 мин)

Психолог просит детей изобразить эмоции, подходящие к каждой ситуации, изображенной на картинке. Затем изобразить нарисованные жесты и объяснить, что они обозначают. Какой жест должен быть в пустом квадрате? Почему? (см. Развивающие задания, стр. 42-43).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Объясни без слов» (3 мин)

- Ребята, изобразите жестаами, что вы мечтаете купить в магазине? (один ребенок показывает, а остальные угадывают)

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня? Покажите жестом с каким настроением вы уходите с занятия».

- Ребята, у меня в руках спрятана искорка добра и хорошего настроения. Сейчас мы закроем глаза и по кругу легким пожатием ладошек передадим искорку по кругу, начиная с меня. Искорка побывала в ваших ладошках и вернулась ко мне! Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 21. Защитники Отечества.

Цель: Воспитывать любовь и уважение к отцу, дяде, дедушке. Обсудить какими положительными качествами должны обладать настоящие мужчины. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте вспомним, как мы передавали на прошлом занятии искорку добра и хорошего настроения. Вспомнили?! Тогда закроем глаза и по кругу легким пожатием ладоней передадим искорку по кругу, начиная с меня. Искорка побывала в ваших ладошках и вернулась ко мне, пройдя всех!

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о празднике, который отмечают в нашей стране 23 февраля. Как он называется? В этот день мы отдаем дань уважения и благодарности тем, кто мужественно защищал родную землю от захватчиков, а также тем, кто в мирное время охраняет границы нашей страны. Сегодня мы отмечаем этот праздник как день настоящих мужчин: поздравляем мальчиков, братьев, пап, дядей, дедушек.

Часть 1. Игра «Товарищ командир» (3 мин)

- Ребята, а сейчас давайте представим, что мы военные. Вы будете выполнять команды только тогда, когда услышите «товарищ командир». Начинаем!

(Команды: присядьте, товарищ командир; встаньте; встаньте, товарищ командир; хлопните; поднимите руку вверх, товарищ командир; и т.д.)

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим под счет») (1 мин)

Психолог просит детей сделать под счет: глубокий вдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два). Единица счета равна одной секунде. (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глазки за героем сказки» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, вращать глазами и вытянутым языком (совместно) по кругу (три круга в правую сторону и три круга в левую сторону), приговаривая «Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Это круглый колобок, у него румяный бок» (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо-коза» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, путем соединения большого и указательного пальцев, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец. (Дети сидят за столами).

Часть 5. Беседа-релаксация (3 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает текст: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и представьте папу, дядю или дедушку. Как он выглядит, какой он большой, смелый, сильный.

Ты сильный и смелый,
И самый большой,
Ругаешь – по делу,
И хвалишь – с душой!
Ты друг самый лучший,
Всегда защитишь,
Где надо – научишь,
За шалость простишь.
Я рядом шагаю,
За руку держусь!
Тебе подражаю,
Тобою горжусь. А теперь потянись, улыбнитесь и откройте глаза».

Затем психолог спрашивает у детей: «Ребята, а теперь скажите, какими положительными качествами должен обладать настоящий мужчина?» (защищать от хулиганов, не грубить, помогать слабому).

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать!
(Дети шагают на месте)
Спинку бодро разогнули.
Ручки кверху потянули!
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два, вперед нагнуться,
Раз и два, назад прогнуться.
Вот и стали мы сильней
(Дети показывают «силу»)
Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Замок» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог?

(Дети соединяют пальцы «в замок»)

Потянули...

(Дети тянут кисти в стороны)

Покрутили...

(Дети делают волнообразные движения кистями)

Постучали...

(Дети стучат ладонями, пальцы сцеплены «в замок»)

И открыли!

(Дети расцепляют пальцы)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей раскрасить только те инструменты, которые нужны для ремонта. (см. Развивающие задания, стр. 45).

Часть 9. Задание «План» (3 мин)

Психолог просит детей найти для разведчиков план-карту, которая соответствует действительности (см. Развивающие задания, стр. 44).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Меткий стрелок» (3 мин)

- Ребята, ваша задача попасть снарядом в цель (дети по очереди кидают мячики в обруч) Победит тот, кто попадет в обруч большее количество раз.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня? С каким настроением вы уходите с занятия?».

- Ребята, вы уже знаете, что у меня в руках спрятана искорка добра и хорошего настроения. Сейчас мы закроем глаза и по кругу легким пожатием ладошек передадим искорку по кругу начиная с меня. Искорка побывала в

ваших ладошках и вернулась ко мне! Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 22. Мамины помощники.

Цель: Воспитывать любовь и уважение к маме, бабушке, тете. Обсудить как дети могут помочь мамам. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте сегодня поздороваемся с помощью колокольчика, пусть звенит капель!

Дети по очереди звенят колокольчиком и говорят: «Здравствуйте!».

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о празднике, который отмечают в нашей стране 8 марта. Как он называется? В этот день мы поздравляем наших любимых женщин: девочек, мам, бабушек, тетушек. Как можно удивить и порадовать любимых женщин в этот день? (подарить подарок, помочь по хозяйству, сделать приятный сюрприз)

Часть 1. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» (2 мин)

- Сейчас мы с вами проверим, кто из вас самые лучшие мамини помощники. Давайте, поиграем в игру «Поменяйтесь местами те, кто...». Поменяйтесь местами те, кто говорит маме «спасибо» после еды. А теперь те, кто дарит маме свои рисунки ... выполняет мамини просьбы... собирает за собой игрушки... помогает маме мыть посуду...не плачет, когда прощается с мамой в детском саду (и т.д.)

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим под счет») (1 мин)

Психолог просит детей сделать под счет: глубокий вдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два). Единица счета равна одной секунде. (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глазки за героем сказки» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, вращать глазами и вытянутым языком (совместно) по кругу (три круга в правую сторону и три круга в левую сторону), приговаривая «Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Это круглый колобок, у него румяный бок» (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо-заяц-коза» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, путем соединения большого и указательного пальцев, затем зайца, поднимает вверх указательный и средний пальцы, и козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает сказку про маму: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку про маму...

Жил-был один мальчик, он ничем не отличался от других детей, но очень плохо слушал маму. Что бы она ни говорила, он всегда ей поперек влезет. Все ему не так. Он вроде и любил ее, но относился к ней очень плохо. Другие ребята никогда не позволяли себе грубить своим мамам, они их очень любили и уважали. И вот однажды утром он встал и пошел на кухню. На столе стоял приготовленный для него завтрак. Он сел и, не попробовав, заявил:

- Это еще что? Чай-то горячий! Я же тебе говорил, мамаша, что люблю холодный чай!

Но в ответ он почему-то ничего не услышал.

- Еще и молчит, совсем обнаглела, - пробурчал он и вылил чай в раковину. – Уже ушла, ну и хорошо!

Но и к вечеру мама не вернулась. И на следующий день. Тогда наш герой задумался. Он почувствовал, как тяжело без мамы. Как тяжело без ласковых слов, нежных и теплых рук. Он загрустил.

Однажды, прогуливаясь по парку, он услышал чей-то голос, который звал его:

- Чего ты такой грустный, что-нибудь случилось?

Он обернулся, но никого не увидел. «Показалось», - подумал он.

- Это я, воробей, посмотри на землю, себе под ноги!

Мальчик нагнулся и поднял с земли маленького воробышка.

- Я потерял маму, поэтому такой грустный.

- Ты, наверное, ее не очень любил, думал, и без нее справишься, не слушал советов, обижал часто, вот она и ушла.

Мальчик понял, что этот маленький воробышек говорит правду, которую он никак не хотел понять.

- Но что же мне теперь делать?

- Надо просто очень любить свою маму и хотеть, чтобы она вернулась. Иди домой, ложись спать, а утром посмотрим. Только помни, больше так никогда не поступай!

Мальчик так все и сделал... Утром, проснувшись, он побежал на кухню и увидел там... свежий, горячий завтрак.

- Мама! Вот здорово, спасибо! – сказал он ласково и принялся есть свой бутерброд. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог спрашивает у детей: «Ребята, а теперь скажите, почему исчезла мама мальчика? Как нужно относиться к маме?»

Часть 6. Динамическая пауза «Мамины помощники» (1 мин)

Психолог предлагает детям послушать веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,
Мамам надо помогать,
Чтобы чистым был наш дом,
Веником мы пол метем.
А теперь без суеты
Моем тряпкою полы.
Вот посуду перемоем,
Стол к обеду мы накроем.
Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре, пять,
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.

(Дети выполняют движения в соответствии с содержанием текста)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Помощники» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Вот помощники мои,
Как их хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Поработаем чуть-чуть,
И дадим им отдохнуть.

(Дети выполняют движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей раскрасить лучик солнца желтым карандашом.

Часть 9. Задание «Лабиринт» (3 мин)

Психолог просит детей помочь маме полить цветок, пройдя по лабиринту. (см. Развивающие задания, стр. 47).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! (Дети улыбаются)

Тебя закрыла туча. (Дети хмурят брови)

Туча ушла. (Дети улыбаются)

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! (Дети закрывают глаза)

Испугайся, что ты проспало. (Дети широко открывают глаза и делают вдох)

Выдохни с облегчением. (Дети медленно выдыхают воздух)

Все хорошо! Улыбнись! (Дети улыбаются)

Часть 11. Задание «Солнышко» (3 мин)

- Ребята, наши мамы, как солнышко, греют нас лучами материнской любви. В благодарность за заботу и тепло мы напишем добрые слова на солнышке, которое нарисовали. Я буду писать, а вы помогайте мне, говорите по очереди, какая ваша мама.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня? С каким настроением вы уходите с занятия?».

- Ребята, я надеюсь, что вы все понимаете, что мама – это самый дорогой и близкий человек! Мамы очень любят своих детей, даже когда они почему-то сердятся; они часто волнуются и переживают за вас. Поэтому нужно стараться не огорчать маму, а радовать ее. Как вы думаете мамам понравится солнышко? Покажем его мамам? Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 23. Я и моя семья.

Цель: Воспитывать любовь и уважение к семье. Расширить представление детей о семье, об обязанностях членов семьи. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте сегодня поздороваемся с помощью колокольчика, пусть звенит капель!

Дети по очереди звенят колокольчиком и говорят: «Здравствуйте!».

- Ребята, чтобы узнать, о чем мы сегодня с вами будем говорить, надо отгадать ребус: 7я.

Часть 1. Игра «Верно-неверно» (2 мин)

- Сейчас я буду говорить о семье, а вы если согласны со мной хлопайте руками, а если не согласны, топайте ногами.
- Семья – это мои друзья и знакомые.
- Семья – это я.
- Семья – это родные, которые живут рядом.
- Мои родители могут быть младше меня.
- Бабушка – это мама моей мамы.
- Дедушка – это папа моего папы.
- Семья – это люди, которые любят друг друга.
- Бабушка и дедушка – мои родители.
- Я – ребенок мамы и папы.
- Всем людям нужна семья.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим под счет») (1 мин)

Психолог просит детей сделать под счет: глубокий вдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два). Единица счета равна одной секунде. (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глазки за героем сказки» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, вращать глазами и вытянутым языком (совместно) по кругу (три круга в правую сторону и три круга в левую сторону), приговаривая «Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Это круглый колобок, у него румяный бок» (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо-заяц-коза» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, путем соединения большого и указательного пальцев, затем зайца, поднимает вверх указательный и средний пальцы, и козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог включает релаксационную музыку, просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку про зайчонка ...»

Жил-был непослушный зайчонок. Маму, папу, бабушку, дедушку он не слушал. Семья его любила, а он этого не замечал. Не помогал он своим родителям, своим братьям и сестрам.

Однажды маленький зайчонок уснул. И видит он сон. Сидит он на пеньке грустный, один. А рядом с ним нет ни мамы, ни папы. И бабушки нет, и дедушки. Страшно стало зайчонку: никто его не сможет защитить. Никто его не сможет покормить. Позвал он своих родных, но никто ему не ответил... Тогда зайчонок вспомнил, что у него есть братишки и сестренки! Позвал он их. Но никто ему не ответил... Испугался зайчонок – и поиграть не с кем! Совсем один остался!

Тут проснулся зайчонок от маминого нежного прикосновения. Улыбнулась ему мама, поцеловала его. А зайчонок обрадовался! Побежал он на кухню, а там за столом уже ждала вся его семья: папа, бабушка, дедушка, братишки и сестренки. Понял зайчонок, что никого у него нет ближе, любимее, чем его семья. Понял он, что нужно любить свою семью и помогать своим родным. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог спрашивает у детей: «Ребята, а вы согласны с зайчонком? Как каждый член семьи может помочь своим родным?»

Часть 6. Динамическая пауза «Мамины помощники» (1 мин)

Психолог предлагает детям послушать веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,
Мамам надо помогать,
Чтобы чистым был наш дом,
Веником мы пол метем.
А теперь без суеты
Моем тряпкою полы.
Вот посуду перемоем,
Стол к обеду мы накроем.
Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре, пять,
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.

(Дети выполняют движения в соответствии с содержанием текста)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Помощники» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Этот пальчик большой –

Это папа дорогой.
Рядом с папой – наша мама.
Рядом с мамой – брат старшой.
Вслед за ним сестренка – милая девчонка.
И самый маленький крепыш –
Это славный наш малыш.
(Дети поочередно разгибают пальцы, начиная с большого)
Дружная семейка!
(Дети сжимают руку в кулак несколько раз)

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог просит детей нарисовать домик для своей семьи и сказать, с кем он будет жить в этом домике.

Часть 9. Задание «Прятки» (2 мин)

Психолог просит детей найти на картинке всех членов семьи. (см. Развивающие задания, стр. 48).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*
Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*
Туча ушла. *(Дети улыбаются)*
Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*
Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*
Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*
Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Объясни без слов» (3 мин)

- Ребята, изобразите любого члена своей семьи? (один ребенок показывает, а остальные угадывают)

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня? Перечисли всех членов своей семьи».

- Ребята, у меня в руках спрятана искорка добра и хорошего настроения. Сейчас мы закроем глаза и по кругу легким пожатием ладошек передадим искорку по кругу, начиная с меня. Искорка побывала в ваших

ладошках и вернулась ко мне! Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 24. Я и мои друзья.

Цель: Расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим людям. Раскрыть значимость моральной поддержки друзей. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте сегодня поздороваемся с помощью танца под песню «Когда мои друзья со мной».

- Ребята, сегодня мы с вами будем говорить о друзьях. Каким должен быть друг? Расскажите, как вы дружите (говорим добрые слова и делаем приятные подарки).

Часть 1. Игра «Комплименты» (2 мин)

- Ребята, а начнем мы с добрых слов. Предлагаю каждому из вас сказать комплимент соседу, стоящему справа.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Дышим под счет») (1 мин)

Психолог просит детей сделать под счет: глубокий вдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим воздух (раз-два). Единица счета равна одной секунде. (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Глазки за героем сказки» (1 мин)

Психолог просит детей, не поворачивая головы, вращать глазами и вытянутым языком (совместно) по кругу (три круга в правую сторону и три круга в левую сторону), приговаривая «Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Это круглый колобок, у него румяный бок» (6 раз).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо-заяц-коза» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, путем соединения большого и указательного пальцев, затем зайца, поднимает вверх указательный и средний пальцы, и козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец. (Дети сидят за столами).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает песню М. Пляцковского «Настоящий друг»: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте текст песни о настоящем верном друге ...

Дружба крепкая не сломается,
Не расклеится от дождей и вьюг.
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит —
Вот что значит настоящий верный друг!
Мы поссоримся – и помиримся.
«Не разлить водой!» — шутят все вокруг.
В полдень или в полночь друг придет на помощь —
Вот что значит настоящий верный друг!
Друг всегда меня сможет выручить,
Если что-нибудь приключится вдруг.
Нужным быть кому-то в трудную минуту —
Вот что значит настоящий верный друг!
А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог спрашивает у детей: «Ребята, а вы согласны с автором стихов? Каким должен быть настоящий верный друг?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать!
(Дети шагают на месте)
Спинку бодро разогнули.
Ручки кверху потянули!
(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два, вперед нагнуться,
Раз и два, назад прогнуться.
Вот и стали мы сильней
(Дети показывают «силу»)
Здоровей и веселей!
(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Дружба» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Дети соединяют ритмично пальцы рук «в замок»)

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

(Дети ритмично касаются одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять

Начинай считать опять.

(Дети поочередно касаются одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать.

(Дети опускают кисти вниз и встряхивают ими)

Часть 8. Релаксация (рисование) (2 мин)

Психолог просит детей нарисовать дорогу для девочки, которая идет в гости к другу, по плану (см. Развивающие задания, стр. 50).

Часть 9. Игра «Угадай настроение» (4 мин)

Психолог просит детей разбиться на пары. Один ребенок берет пиктограмму и, не показывая ее другому, инсценирует изображенную эмоцию. Второй должен отгадать эмоцию и найти ее пиктограмму. После этого дети сравнивают картинки. При несовпадении психолог просит детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения эмоции.

По окончании игры психолог задает детям вопросы: «Если твой друг сидит в одиночестве, ему грустно, что ты ему скажешь? Как ты поступишь, чтобы изменить его настроение?»

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Если нравится тебе, делай так» (3 мин)

- Ребята, давайте встанем в круг. Когда мы все вместе пойдем по кругу, произносим слова: «Если нравится тебе делай так», затем я называю имя ребенка, он выходит в центр круга и показывает движения, а все остальные повторяют.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня? В какие полезные игры можно еще поиграть с другом, когда ему грустно?»

- Ребята, всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 25. Я и мое имя.

Цель: Идентификация ребенка со своим именем. Формирование позитивного отношения ребенка к своему Я. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте сегодня поздороваемся, ласково обратившись к соседу справа.

- Ребята, сегодня мы с вами будем говорить об именах. Для чего они нужны? Расскажите, что значит ваше имя.

Часть 1. Игра «Не прослушай свое имя» (2 мин)

- Ребята, сейчас я буду называть имена детей, а вы когда услышите свое имя, выполните движение (похлопай в ладоши, потопай ногами).

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Нырлящик») (1 мин)

Психолог просит детей стоя сделать глубокий вдох и зажать нос пальцами, пока психолог считает до пяти (как бы нырнуть в воду), затем открыть нос и сделать медленный выдох (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе цифры как можно большего размера, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-ножки» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает зайца, поднимает вверх указательный и средний пальцы, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец, и ножки, опуская вниз указательный и средний пальцы. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает сказку Н.В. Ридель «Разноцветные имена»: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку об именах ...»

Однажды детки крепко спали. И приснился им интересный и очень красивый сон. В этом сне все было разноцветным. И все меняло свои цвета. Небо могло быть синим, потом – оранжевым, голубым и фиолетовым. Могло даже стать серым или черным, если у него было плохое настроение.

Это была волшебная страна! Страна разноцветных имен. Здесь у всех людей были имена разных цветов: красные, синие, зеленые, фиолетовые, желтые, коричневые, голубые и еще разные-разные. Люди очень любили свои имена. И рассказывали всем, какого цвета у них имя. Все имена были красивые. Когда люди встречались, они спрашивали друг у друга, какого цвета у них имя. Потому что каждый день имена бывали разного цвета, смотря какое настроение было у этого человека. И жили в этой стране брат и сестра Тим и Тома. Они не любили свои имена. И когда бабушка звала их домой с улицы, они не откликались. Их имена загрустили и стали серого, а потом черного цвета. А однажды совсем ушли. Утром брат и сестра опоздали в детский сад, потому что мама не разбудила их, ведь у них не было имен. Как же их будить? На улице ребята не звали их играть, потому что не знали, как их называть. Бабушка не смогла их позвать на обед, и они остались голодными. Они даже не могли поговорить друг с другом, ведь брат не знал, как назвать свою сестру, а сестра – брата.

Вечером был большой праздник, папа раздавал всем замечательные подарки. Он говорил: «Это маме Марине, это папе Сереже, это бабушке Даше, это деду Гене». А мальчику и девочке не досталось подарков, потому что они были для Тимы и Тома, а таких имен в доме не было. Загрустили брат и сестра. И когда вечером пошли спать, стали просить прощение у своих имен. Они обещали их любить и называть друг друга только ласковыми именами, а не так, как раньше, - Тимка и Томка. Утром они услышали, как мама будит их: «Тим, Тома, вставайте, пора в детский сад». Они так обрадовались возвращению своих имен, что их имена засверкали разными цветами, как радуга, как солнышко или как блестящий дождик, как полянка с

цветами или как красивая бабочка. А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог поясняет детям: «Ребята, у каждого имени есть свой цвет. И если вы любите свое имя, оно будет ярким и красочным. А если вы кого-нибудь называете грубым именем – например, не Марина, а Маринка, не Вова, а Вовка, то имена могут обидеться и стать черного цвета, а кому хочется, чтобы у него было черное имя? Давайте же не будем обижать имена – ни свои, ни чужие, пусть они всегда будут разноцветными, тогда всем будет весело и счастливо жить!»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Имена» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой,

Называется большой.

Палец второй – указчик старательный,

Не зря называют его указательным.

Третий твой палец как раз посередине,

Поэтому средний дано ему имя.

Палец четвертый зовут безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем, как в семье, братец младший – любимец,

По счету он пятый, зовется мизинец.

(Дети поочередно разгибают сжатые в кулаки пальцы в соответствии с текстом)

Часть 8. Релаксация (рисование) (2 мин)

Психолог просит детей внимательно посмотреть на имена и выполнить следующее задание: все буквы «А» обвести в кружочек, а все буквы «Я» подчеркнуть (см. Развивающие задания, стр. 53).

Часть 9. Игра «Угадай настроение» (4 мин)

Психолог просит детей разбиться на пары. Один ребенок берет пиктограмму и, не показывая ее другому, инсценирует изображенную эмоцию. Второй должен отгадать эмоцию и найти ее пиктограмму. После этого дети сравнивают картинки. При несовпадении психолог просит детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения эмоции.

По окончании игры психолог задает детям вопросы: «Какая эмоция подходит к твоему имени? Что ты чувствуешь, когда тебя называют по имени?»

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Задание «Какое мое имя» (3 мин)

- Ребята, закройте глаза и представьте, что мы находимся на площади Имен. Рассмотрите свое имя: какого оно цвета, какой оно формы, легкое оно или тяжелое, есть ли у него запах?

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Расскажи о своем имени, каким ты его сейчас представил? Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?»

- Ребята, всем спасибо за работу, любите свои имена, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 26. Кто такой Я? Черты характера.

Цель: Развивать представление о себе, о качествах своего характера. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте сегодня поздороваемся, изобразив любого сказочного персонажа. Например: «Я королева, приветствую своих подданных».

- Ребята, сегодня мы с вами будем говорить о чертах характера. Характер проявляется в поступках детей. Черты характера могут быть как положительные, так и отрицательные. Какие вы знаете положительные черты характера? (доброта, заботливость, храбрость, аккуратность, любознательность, терпеливость, дружелюбие, трудолюбие) Какие вы знаете отрицательные черты характера? (трусость, лживость, ленность, неряшливость, гневливость)

Часть 1. Игра «Сказочные герои» (3 мин)

- Ребята, возьмите карточки с изображением сказочных персонажей и опишите их черты характера.

Психолог показывает пример.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Нырятьщик») (1 мин)

Психолог просит детей стоя сделать глубокий вдох и зажать нос пальцами, пока психолог считает до пяти (как бы нырнуть в воду), затем открыть нос и сделать медленный выдох (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе цифры как можно большего размера, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-ножки» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает зайца, поднимает вверх указательный и средний пальцы, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец, и

ножки, опуская вниз указательный и средний пальцы. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает сказку: «Сделайте глубокий вдох, медленный выдох и послушайте сказку ...

У одного мальчика был очень плохой характер. Его отец дал ему мешок с гвоздями и сказал, что всякий раз, как он будет кого-то обижать, должен забить один гвоздь в забор.

В первый день мальчик забил тридцать семь гвоздей. В последующие дни, когда он начал учиться контролировать свой гнев, стал забивать все меньшее количество гвоздей. Он сделал открытие, что легче сдержаться, чем потом забивать гвоздь. Наступил день, когда он смог полностью контролировать свой характер в течение этого дня. Его отец сказал, что теперь за каждый день, который он сумел сдержаться, пусть вытаскивает из забора по одному гвоздю.

Проходили дни, и вот однажды в двери не осталось ни одного гвоздя. Отец взял за руку сына, подвел к забору и сказал: «Видно, сынок, что ты здорово потрудился, но посмотри, сколько дырок осталось в дереве. Никогда больше оно не будет таким, как раньше... А теперь потянись и открой глаза».

Затем психолог спрашивает у детей: «Ребята, хорошо мальчик сделал или плохо, что поборол свою гневливость? А какие отрицательные черты характера есть у вас? Чтобы вы хотели изменить в себе?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Имена» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой,

Называется большой.

Палец второй – указчик старательный,

Не зря называют его указательным.

Третий твой палец как раз посередине,

Поэтому средний дано ему имя.

Палец четвертый зовут безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем, как в семье, братец младший – любимец,

По счету он пятый, зовется мизинец.

(Дети поочередно разгибают сжатые в кулаки пальцы в соответствии с текстом)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей внимательно посмотреть на картинку и раскрасить животное, которое называют другом человека (см. Развивающие задания, стр. 55).

Часть 9. Игра «Какой Я» (2 мин)

Психолог просит детей рассказать о положительных чертах своего характера.

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! (*Дети улыбаются*)

Тебя закрыла туча. (*Дети хмурят брови*)

Туча ушла. (*Дети улыбаются*)

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! (*Дети закрывают глаза*)

Испугайся, что ты проспало. (*Дети широко открывают глаза и делают вдох*)

Выдохни с облегчением. (*Дети медленно выдыхают воздух*)

Все хорошо! Улыбнись! (*Дети улыбаются*)

Часть 11. Игра «Противоположности» (3 мин)

- Ребята, сейчас я буду называть отрицательные черты характера человека, а вы противоположные по значению положительные черты характера человека. Например: ленивый – трудолюбивый.

Некультурный – вежливый.

Грубый – ласковый.

Лживый – честный.

Трусливый – храбрый.

Наглый – доброжелательный.

Несправедливый – справедливый.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что интересного ты узнал сегодня на занятии? Как ты будешь избавляться от отрицательных черт твоего характера?»

- Ребята, а теперь давайте встанем в круг, протянем руки вперед, соединяя их в центре, и почувствуем себя теплыми солнечными лучиками. Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Занятие 27. Я особенный.

Цель: Учить детей понимать себя, свои желания, чувства. Формировать отношение доверия, умения сотрудничать. Развивать умение концентрировать внимание.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте сегодня поприветствуем друг друга по-особенному, как эхо. Вам нужно каждому по очереди назвать свое имя и прохлопать его в ладоши, а мы дружно, как эхо, повторим.

- Ребята, сегодня мы получше узнаем друг друга и увидим, что каждый из вас особенный. Вы отличаетесь друг от друга именами, голосом, внешностью, характером и привычками.

Часть 1. Игра «Волшебный стул» (4 мин)

- Ребята, сейчас каждый из вас по очереди сядет на стул, а остальные опишут его достоинства: внешность, характер и привычки.

Часть 2. Релаксация (дыхательное упражнение «Нырлящик») (1 мин)

Психолог просит детей стоя сделать глубокий вдох и зажать нос пальцами, пока психолог считает до пяти (как бы нырнуть в воду), затем открыть нос и сделать медленный выдох (6 раз).

Часть 3. Глазодвигательное упражнение «Рисуем цифры» (1 мин)

Психолог просит детей вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе цифры как можно большего размера, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Заяц-коза-ножки» (2 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает зайца, поднимает вверх указательный и средний пальцы, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец, и ножки, опуская вниз указательный и средний пальцы. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация (4 мин)

Психолог просит детей сесть поудобнее (можно предложить детям закрыть глаза и лечь на подушку).

Психолог читает сказку: «Сделайте три глубоких вдоха и медленных выдоха...

Представьте себе куст или дерево с прекрасными бутонами цветов, который растет в стране Фантазии. Можно представить любое растение, цветы которого вам нравятся. Внимательно рассмотрите его, его листья, цветы и еще не распустившиеся бутоны. Представьте, что вы – один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотрите на плотную оболочку вокруг себя, постарайтесь почувствовать, как оболочка раскрывается, как вы тянетесь навстречу теплоте солнечному цветку... Теперь представьте себе, как бутон постепенно раскрывается. Постарайтесь почувствовать аромат этого цветка ... Рассмотрите цвет его лепестков. Посмотрите, как ярко они сияют. Понаблюдайте, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Они говорят: «Какой красивый цветок! Он так нравится мне!» Восхищайтесь своим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Чувствуете, как приятно смотреть на этот цветок? Возьмите это приятное чувство и поместите в какую-нибудь часть своего тела. Например, вдохните его в район солнечного сплетения. Теперь потянитесь и откройте глаза».

Затем психолог спрашивает у детей: «Ребята, вы почувствовали приятные ощущения? Как ваше настроение?»

Часть 6. Динамическая пауза «Начинаем отдыхать» (1 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить веселое стихотворение с действиями:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

(Дети шагают на месте)

Спинку бодро разогнули.

Ручки кверху потянули!

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения)

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два, вперед нагнуться,

Раз и два, назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней

(Дети показывают «силу»)

Здоровей и веселей!

(Дети улыбаются друг другу)

Часть 7. Кинезиологическое упражнение «Имена» (1 мин)

Психолог произносит слова и показывает детям движения (*Дети сидят за столами*).

Пять пальцев на руке своей

Назвать по имени сумеи.

Первый палец – боковой,

Называется большой.

Палец второй – указчик старательный,

Не зря называют его указательным.

Третий твой палец как раз посредине,

Поэтому средний дано ему имя.

Палец четвертый зовут безымянный,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем, как в семье, братец младший – любимец,

По счету он пятый, зовется мизинец.

(Дети поочередно разгибают сжатые в кулаки пальцы в соответствии с текстом)

Часть 8. Релаксация (рисование) (3 мин)

Психолог просит детей нарисовать волшебный цветок, который они себе представляли во время путешествия в страну Фантазии.

Часть 9. Игра «Кто лишний?» (2 мин)

Психолог просит детей внимательно посмотреть на картинку и найти в каждом ряду ребенка, который отличается от других и объяснить свой выбор (см. Развивающие задания, стр. 57).

Часть 10. Психогимнастика «Солнышко» (1 мин)

Ты – солнышко! *(Дети улыбаются)*

Тебя закрыла туча. *(Дети хмурят брови)*

Туча ушла. *(Дети улыбаются)*

Солнышко устало светить, ложись на облачко и поспи! *(Дети закрывают глаза)*

Испугайся, что ты проспало. *(Дети широко открывают глаза и делают вдох)*

Выдохни с облегчением. *(Дети медленно выдыхают воздух)*

Все хорошо! Улыбнись! *(Дети улыбаются)*

Часть 11. Игра «Кубик настроения» (2 мин)

Психолог просит детей по очереди бросить кубик настроения. Назвать выпавшую эмоцию, изобразить ее и рассказать, когда последний раз он переживал данную эмоцию.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог просит детей посмотреть каждого ребенка в зеркало и похвалить особенности своей внешности.

- Ребята, а теперь давайте встанем в круг, протянем руки вперед, соединяя их в центре, и почувствуем себя уникальными, ни на кого не похожими солнечными лучиками. Всем спасибо за работу, вы сегодня большие молодцы. До свидания!

Приложение 1.

Игры на развитие произвольности внимания	«Клубочек имени» (1), «Делай как я» (2,3), «Поменяйтесь местами те, кто...» (4,22), «Театр Настроения» (5,6,7,8,9,10), «Что изменилось?» (10), «Волшебные очки» (11), «Чудо дерево» (12), «Нелепица» (12), «Волшебные слова» (13), «Отличия» (14), «Личный этикет» (15), «В магазине» (15), «Закончи фразу» (16), «Склеим разбитую тарелку» (16), «Запретное движение» (20), «Товарищ командир» (21), «План» (21), «Верно-неверно» (23), «Прятки» (23), «Если нравится тебе, делай так» (24), «Не прослушай свое имя» (25), «Кто лишний?» (27)
Дыхательные упражнения	«Вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот» (1,2,3,4) «Дышим носом» (5,6,7,8), «Ветер» (9,10,11,12), «Вдох – правая рука вверх, выдох – правая рука вниз» (13,14,15,16), «Вдох – шаг вперед правой ногой, выдох – шаг назад» (17,18,19,20), «Дышим под счет» (21,22,23,24), «Нырятьщик» (25,26,27)
Глазодвигательные упражнения	«Лево-право» (1,2,3,4), «Вверх-вниз» (5,6,7,8), «Влево-вверх, вправо-вверх» (9,10,11,12), «Потолок, пол, нос» (13,14,15,16), «Глаз путешественника» (17,18,19,20), «Глазки за героем сказки» (21,22,23,24), «Рисуем цифры» (25,26,27)
Кинезиологические упражнения	«Кулак-ладонь» (1,2,3), «Кулак-ребро-ладонь» (4,5,6), «Гриб» (7,8,9), «Зонтик» (10,11,12), «Дом-еж» (13,14,15), «Дом-еж-замок» (16,17,18), «Кольцо-коза» (19,20,21), «Кольцо-заяц-коза» (22,23,24), «Заяц-коза-ножки» (25,26,27)
Прослушивание текста и его обсуждение	«Цветок дружбы» (1), «Каким я буду, когда вырасту» (2), «Правила поведения на занятиях» (3), Е. Пермяк «Про нос и язык» (4), «Сказки о человечках страны Настроений» (5,6,7,8,9, 10), «Необычная сказка» (11), «Страна Вообразия» (12), «Добрые дела маленькой феи» (Н. Шулепова) (13), «Сказка о том, как Белочка с Ежиком дружила» (М. Бушкова) (14), «Путешествие

	на автобусе» (15), «Подарок» (16), «Мечты» (17), «Обида» (18), «Ручеек» (19,20), «Защитники» (21), «Мама» (22), «Сон» (23), «Настоящий друг» (24), «Разноцветные имена» (25), «О характере» (26), «Волшебный цветок» (27)
Динамическая пауза	«Начинаем отдыхать» (1-21, 24-27), «Мамины помощники» (22,23)
Кинезиологические упражнения	«Дружба» (1,5,13,14,17,18,19,24), «В гости» (2,20), «Замок» (3,21), «Помощники» (4,22), «Помиримся» (6), «Удивительно» (7), «Храбрые моряки» (8), «Спокойные цветки» (9), «Прогулка» (10, 11), «Маланья» (12), «Магазин» (15, 16), «Дружная семейка» (23), «Пять пальцев на руке своей» (25-27)
Рисование	«Цветок» (1), «Совместное рисование» (2), «Дорисуй ключик» (3), «Коврик» (4), «Гусеницы» (5), «Мой гнев» (6), «Мое удивление» (7), «Мой страх» (8), «Спокойные вещи» (9), «Мое настроение» (10), «Мое счастье» (11), «Оживи фигурку» (12), «Путаница» (13), «Цветок доброты» (14), «Светофор» (15), «Дорисуй картинку» (16), «Вырастим свой цветок» (17), «Обида» (18), «Полезные эмоции» (19), «Ручеек радости» (20), «Инструменты» (21), «Луч солнца» (22), «Домик» (23), «В гости к другу» (24), «Внимание!» (25), «Путаница» (26), «Волшебный цветок» (27)
Игры, вызывающие позитивные эмоции	«Мостик дружбы» (1), «Поменяйтесь местами те, кто...» (2, 16), «Я хочу подружиться с ...» (2), «Кто кем будет?» (3), «Подарок» (3), «Топ-хлоп» (4), «Есть или нет?» (7), «Медведица и медвежата» (9), «Счастливые предметы» (11), «Закончи предложение» (14), «Покружитесь все, кто...» (15,16,17), «Волшебный стул» (19), «Импульс» (19), «Объясни без слов» (20,23), «Меткий стрелок» (21), «Солнышко» (22), «Комплименты» (24), «Волшебный стул» (27)
Игры (задания), закрепляющие знания об эмоциональных состояниях	«Театр Настроения» (4), «Будь внимателен» (5), «Сказочные герои» (6), «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь» (8), «Несуществующее животное» (12), «Поссорились-помирились» (19), «Угадай настроение» (24,25), «Противоположности» (26), «Кубик настроения» (27)
Беседа по пиктограммам	«Радость. Грусть» (5), «Гнев» (6), «Удивление» (7), «Испуг» (8), «Спокойствие» (9)
Упражнения	«Настроение сказочного героя» (7, 13), «Спокойные

(задания) на осознание эмоциональных состояний других	игрушки» (9), «Оцени поступок» (18), «Объясни и изобрази эмоцию, жест» (20), «Сказочные герои» (26)
Упражнения (задания) на осознание своих эмоциональных состояний и умение правильно их выразить	«Избавление от гнева» (6,18), «У страха глаза велики» (8), «Золотой свет» (18),
Упражнения (задания) на развитие самостоятельности и умения доводить дело до конца	«Остров настроений» (10), «Лабиринт» (13,22)
Упражнение (задание, игра) на познание себя	«Направленная визуализация» (11), «Большое желание» (14), «Страна Мечтаний» (17), «Цветик-семицветик» (17), «Какое мое имя» (25), «Какой Я» (26),
Психогимнастика	«Солнышко» (1-12, 14-27), «Лев – царь зверей!» (13)

Приложение 2.

Месяц	№	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	1 (1)	Знакомство	Диагностика программы «Солнышко» (п.5)
	2 (2)	Наша группа. Что мы умеем	Диагностика программы «Солнышко» (п.5)
	3 (3)	Правила поведения на занятиях	Создание Лесной школы
	4 (4)	Страна ПСИХОЛОГИЯ	Букет для учителя
Октябрь	1 (5)	Радость. Грусть	Смешные страхи
	2 (6)	Гнев	Игры в школе
	3 (7)	Удивление	Школьные правила
	4 (8)	Испуг	Собирание портфеля
Ноябрь	1 (9)	Спокойствие	Белочкин сон
	2 (10)	Словарик эмоций	Госпожа Аккуратность
	3 (11)	Мое счастье	Жадность
	4 (12)	Страна Вообразия	Волшебное яблоко (воровство)
Декабрь	1 (13)	Мои друзья сказки	Подарки в день рождения
	2 (14)	Учимся доброте	Домашнее задание
	3 (15)	Промежуточная диагностика-1 (Куражева Н.Ю.)	Школьные оценки
	4 (16)	Промежуточная диагностика-2 по (Куражева Н.Ю.)	Ленивец
Январь	1 (17)	Этикет – общения секрет	Подсказка
	2 (18)	Этикет на все случаи жизни	Обманный отдых
	3 (19)	Мечты сбываются	Прививка
Февраль	1 (20)	Я учусь владеть собой	Больной друг
	2 (21)	Мое психологическое здоровье	Ябеда
	3 (22)	Волшебные слова понимания	Шапка-невидимка (демонстративное поведение)
	4 (23)	Защитники Отечества	Задача для Лисенка (ложь)
Март	1 (24)	Мамины помощники	Спорщик
	2 (25)	Я и моя семья	Обида
	3 (26)	Я и мои друзья	Хвосты (межгрупповые конфликты)
	4 (27)	Я и мое имя	Драки

Апрель	1 (28)	Кто такой Я? Черты характера	Грубые слова
	2 (29)	Я особенный	Дружная страна (межполовые конфликты)
	3 (30)	Диагностика по диагностическому альбому для детей 5-6 лет (Куражева Н.Ю.)	В гостях у сказки
	4 (31)	Диагностика по диагностическому альбому для детей 5-6 лет (Куражева Н.Ю.)	До свидания, Лесная школа!
Май	1 (32)	Диагностика по диагностическому альбому для детей 5-6 лет (Куражева Н.Ю.)	Диагностика программы «Солнышко» (п.5)
	2 (33)	Диагностика по диагностическому альбому для детей 5-6 лет (Куражева Н.Ю.)	Диагностика программы «Солнышко» (п.5)

Литература.

1. Гараева Е. В. Эмоционально-волевая готовность как интегративный компонент готовности детей к школьному обучению / Е. В. Гараева // Педагогическое образование в России. — 2019. — № 6. — С. 125-130.

2. Познавательные сказки для детей 4-7 лет. Методическое пособие / Сост. Л.Н. Вахрушева. – М.: ТЦ Сфера, 2023. – 80 с. (Библиотека современного детского сада).

3. Приказ МП РФ от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс] // Официальное опубликование правовых актов. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036>

4. Развивающие задания для дошкольников. 5-6 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова ; под редакцией Н.Ю. Куражевой; рисунки А.Ю. Голубева. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2023. – 64 с.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ от 17.10.2013 № 1155 [Электронный ресурс] // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/1ad1a834f2604827f926f8d5cce7251c500a26cd/

6. Цветик-семицветик. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников. 5-6 лет / Н.Ю. Куражева, Н.В. Вараева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова ; под ред. Н.Ю. Куражевой. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2022. – 96 с.

7. Шкуркина, О. И. Особенности эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи / О. И. Шкуркина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 27 (213). — С. 146-148. — URL: <https://moluch.ru/archive/213/51933/>