

Методика формирования эмоционально-волевой готовности к обучению в школе у детей с нарушениями речи (возраст 6-7 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 – 30 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.

3. Конспекты по формированию эмоционально-волевой готовности к обучению в школе у детей с нарушениями речи в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Занятие 1. Создание Лесной школы.

Цель: Создать условия для успешной адаптации детей. Создать эмоционально благоприятный климат в группе, сплотить группу. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

Дети становятся в круг, каждый участник называет свое имя и берет у психолога любую понравившуюся ему цветную бумажную полоску, на которой психолог записывает имя ребенка и с помощью степлера закрепляет полоску на руке как именной браслет. Остальные дети хором проговаривают его имя. После того как каждый ребенок получит именной браслет, психолог предлагает всем прокатиться на поезде.

Часть 1. Игра «Поезд» (2 мин)

Дети становятся в круг и изображают вагоны, психолог – поезд. Паровоз двигается ритмично, с песенкой, останавливаясь у каждого ребенка – «вагона», собирая детей в поезд. Поезд движется то быстрее, то медленнее, дети ритмично приговаривают «чух-чух», «ту-ту-ту»: тише – медленнее, громче – быстрее. Каждый вновь присоединившийся к поезду ребенок во время остановки спрашивает у следующего участника игры: «Как тебя зовут?» Тот называет свое имя и его приглашают сесть в поезд. Все вместе дают гудок к отправлению: «Ту-у-у» - и одновременно двигают согнутыми в локте руками, как рычагом, сверху вниз.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Кулак – ладонь» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна ложится ладонью на стол, а другая кулачком (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Создание Лесной школы» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте сказку...

Жил-был Ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. Конечно, Ежик был колючим, как все ежики. Но он был очень добрым и ласковым. А жил Ежик в школе.

Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей, которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, Ежик и сам не знал: может быть какой-то школьник принес его для «живого уголка» еще крохотным, а может, он и родился в школе. Сколько Ежик себя помнил, всегда были школьные звонки, теплые руки детей, вкусные угощения и уроки...

Уроки Ежику очень нравились. Вместе с детьми он учился читать, писать, считать, изучал и другие предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Им казалось: бегают Ежики, радуются жизни. А Ежик мечтал... О том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе.

Потом Ежик вырос, и пришла пора осуществиться его мечте. Лесные жители построили настоящую школу для зайчат, лисят, волчат, мышат и других зверят. Учитель Еж готовил класс к приему первоклассников. В светлой комнате стояли столы и стулья. На стене висела доска, на которой можно писать мелом. Еж принес учебники - книжки с картинками, которые помогают учиться считать и писать.

Сорока принесла в Лесную школу блестящий звонкий колокольчик.

- Зачем ты принесла в школу какую-то игрушку? – спросил у Сороки Сторож Крот. – Ведь в школе не играют, а учатся!

Сорока важно ответила:

- Меня Еж попросил. Я буду отвечать на звонки.

- А зачем нам звонить? Школа же не пожарная машина! – удивился Крот.

- Эх, ты ничего про школу не знаешь! Если звенит звонок – значит, пора на урок. А если на уроке звонок, значит, пора отдохнуть, дружок! – затрещала Сорока.

- Подожди, Сорока, объясни мне еще разок. Если ребята придут в школу, то, услышав звонок, побегут на урок?

- Да, только не побегут, а подойдут к столикам и будут ждать начало урока, - ответила Сорока.

- Это верно! – подхватил Еж. – Именно так делают настоящие школьники.

- Так наши ребята-зверята могут и не знать эти правила, - заволновался Крот.

- Придут в школу и узнают! – вновь затрещала Сорока.

- Да, - подтвердил Еж, - узнают, как стать школьником, как правильно писать, считать, и многое другое.

В Лесной школе было тихо и свежо. В ожидании первоклассников деревья на школьном дворе принарядились и шелестели своей желто-красной листвой. Казалось, что они тоже разговаривают.

- Пора, пора! – объявляет всему лесу клен.

- В школу, в школу! –шепчет березка.

А теперь потянись, улыбнись и открой глаза».

После того как дети прослушали сказку, психолог обращается к Учителю Ежу:

- Посмотри, Учитель Еж, это наши ребятки, они тоже хотят учиться в Лесной школе. Познакомься: это....., это..... (Психолог называет по имени каждого ребенка)

- Ребята, я к вам обязательно еще приду! Мы будем вместе еще учиться и играть! А сейчас мне пора уходить. До свидания, ребята, до новых встреч! – говорит психолог за учителя Ежа.

Учитель Еж прощается с детьми. Каждому подает лапку, каждого называет по имени, говорит что-нибудь доброе.

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!

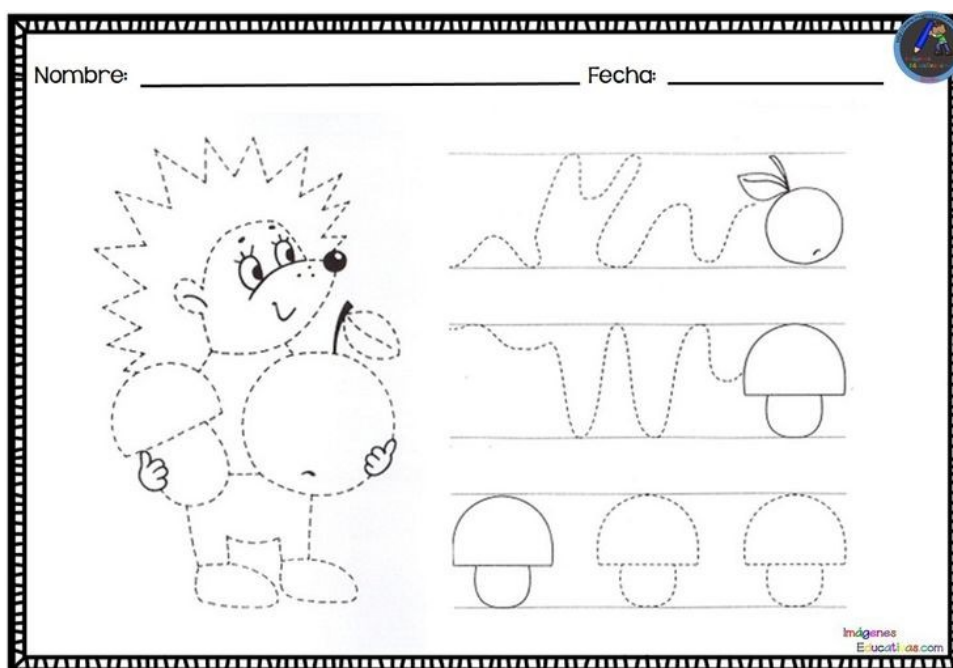
(Дети улыбаются друг другу)

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

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям дорисовать рисунок, обвести по пунктирным линиям и раскрасить.



Часть 9. Задание «Создание Лесной школы» (2 мин)

Психолог предлагает детям объяснить, как достроить Лесную школу (см. Развивающие задания, стр.12).

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 «Ветер дует на...» (3 мин)

Среди детей выбирается ведущий, он начинает игру словами: «Ветер дует на...». Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, задания могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы», - все светловолосые собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого есть сестра», «... кто любит животных», «...кто любит играть куклами», «...кто любит играть машинами», «...у кого в одежде присутствует желтый цвет» и т.д. После каждого задания ведущий меняется, чтобы каждый ребенок мог побыть в этой роли.

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 2. Букет для учителя.

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей. Обучение различению эмоционального состояния (радость) по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поиграем в игру «Делай как я...»! Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом. 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 1. Игра «Подари мне свою улыбку» (2 мин)

- Улыбка – это символ человечности, тепла и согласия. Подарите друг другу улыбку и комплимент.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Кулак – ладонь» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна ложится ладонью на стол, а другая кулачком (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Букет для учителя» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В лесу суета, переполох. Заяц бежит целый день в поисках сумки для сынишки. Зайчонок собрался завтра в школу, а портфеля нет. Как же ему книжки да тетрадки носить? Белка обещала помочь. Она своей дочке портфель настоящий смастерила, с разными отделениями, ремешками и кармашками.

А Медведица трудится над костюмчиком для Медвежонка. «Ведь в школу надо нарядными идти, как на праздник», - ласково приговаривает она, отглаживая белый воротничок у рубашки.

Лисичка волнуется: «Надо Лисенка помыть, расчесать, красиво и аккуратно хвостик уложить, а его все нет, все где-то с Волчонок играет!»

Но Лисенок, Волчонок и Медвежонок вместе с Белочкой и Зайчонок занимались важным и нужным делом. Будущие первоклассники в лесу собирали букет для своего учителя. Собирали и разговаривали.

- Ой, Белочка, как же ты будешь в школе учиться? Ты все прыгаешь да прыгаешь, - волновался за подружку Лисенок.

- Не знаю, - ответила Белочка, - я действительно не могу усидеть на месте спокойно.

- Ничего, - успокоил ее Зайчонок, - там, говорят, перемены будут, вот на них и попрыгаешь.

- Перемены? – удивился Волчонок. – А мне папа говорил, что в школе будут уроки, на которых мы будем учиться, узнавать что-то новое.

- Это правильно! – поддержал друга Медвежонок. – Для этого мы в школу-то и идем.

- Да, но все время учиться, долго сидеть за столами мы не сможем, устанем, - объяснил Зайчонок, - поэтому придумали перемены, где можно отдохнуть, поиграть.

- Поживем – увидим, - проворчал Медвежонок, - а сейчас давайте цветы самые красивые выбирать, чтобы Учителю Ежу понравились.

- А какой он – учитель? – поинтересовалась Белочка. – Добрый или злой?

- Не знаю... - задумался Волчонок. – Самое главное, мне кажется, чтобы он был умным, чтобы много знал и умел.

- А я хочу, чтобы добрым был, - сказала Белочка, - чтобы все разрешал.

- Представь себе, что тогда за уроки будут! – удивился Лисенок. – Одному разрешается кричать, другому скакать, а третьему в игрушки играть!

Все ребята-зверята весело засмеялись.

- Мне хотелось бы учителя доброго, но строгого и справедливого, чтобы смог понять и простить, помочь в трудную минуту, и чтобы на уроке с ним было интересно, - закончила свои рассуждения Белочка.

- Да, это было бы хорошо... - подтвердил Медвежонок.

- А мне кажется, что каждому из нас свой учитель мечтается, - тихо произнес Зайчонок.

- Ты что-то грустил, Зайчонок, боишься? – забеспокоился Волчонок. – Смелее! Пусть будет учитель такой, какой он есть, а не выдуманный!

- А мне мама говорила, что в учителя идут только те, кто любит детей и хочет их многому научить! – воскликнула Белочка.

- Ой, ребята, смотрите, какой у нас большой и красивый букет получился! – обрадовался Лисенок.

«Наверное, нашему учителю будет очень приятно!» - подумали завтрашние первоклассники.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как ты считаешь, каким должен быть учитель в школе?»

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 «Колечко» (1 мин)

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям рассмотреть букет, который собрали ученики лесной школы (см. Развивающие задания, стр.13) и нарисовать свой букет для учителя Ежа.

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Радость»: «Как вы догадались, что это радость? ... Конечно, глаза чуть прищурены, на лице улыбка. Расскажите, когда вы в последний раз испытали эту эмоцию и изобразите ее»

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 «Словарик эмоций» (2 мин)

Психолог предлагает детям помочь найти собачкам своих хозяев (см. Развивающие задания, стр.14).

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. Смешные страхи.

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей. Обучение различению эмоционального состояния (страха) по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поиграем в игру «Все кого зовут ...»! Я буду называть разные имена, каждый, чье имя я назову, должен быстро выйти в указанное место в комнате и выполнить задание. Начали!

Дети чье имя называется, выбегает и выполняет задание ведущего.

Часть 1. Игра «На что похоже настроение?» (2 мин)

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение сегодня. Начать сравнение лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Свое настроение должен описать каждый ребенок. Психолог обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, следует учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные сравнения свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Кулак – ладонь» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна ложится ладонью на стол, а другая кулачком (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Смешные страхи» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Наступило первое сентября. В этот день ученики дружно идут в школу, все школьники об этом знают! А для первоклассника это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом.

Солнышко улыбалось нашим первоклассником, теплый ветерок подгонял их в пути. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались они к Лесной школе.

Около школы учеников встречал Учитель Еж. Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Букет ему очень понравился, Еж оценил старания ребят. «Спасибо!» - произнес Учитель, и его глаза засветились веселыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнесся по всему лесу.

- Прощу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! – торжественно произнес Еж.

Первоклассники несмело проследовали за Учителем, но, увидев светлый класс, приободрились, осмотрелись, и каждый выбрал себе подходящее место.

- На первом уроке мы будем знакомиться, - спокойно произнес Еж. – Вы расскажите, как вас зовут, чем любите заниматься.

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только Зайчонок ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Еж не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

- А как тебя зовут? И чем ты любишь заниматься? – прозвучало над заячьим ушком.

- Я? Не-не-не знаю! – дрожащим голосом прошептал Зайчонок.

- Кто тебя так напугал? – забеспокоился Учитель.

- Бра-братишка ... - ответил Зайчонок. – Он сказал, что в школе меня проучат как следует, да еще будут наказывать хворостинками.

Все первоклассники рассмеялись.

- А что еще рассказывал твой братишка про школу? – продолжал спрашивать Еж.

- Он говорил... - уже смелее произнес Зайчонок, - что у вас очень острые иголки и что непослушных учеников вы больно ими колете.

Еж, все ученики и теперь даже сам Зайчонок дружно расхохотались.

- Да, твой братишка – фантазер! – с улыбкой сказал Учитель Еж. – Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки.

- Наверное... - уже спокойно отвечал Зайчонок. – Еще он обиделся на меня за то, что я научился лучше его прыгать и бегать.

- А ты любишь бегать и прыгать? – уточнил Учитель.

- Очень! – радостно ответил Зайчонок.

- Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене будешь помогать организовывать подвижные игры для отдыха.

После этих слов прозвенел звонок с урока, и Еж пригласил ребят в коридор отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Зайчонок уверенно шагал впереди всех.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как ты считаешь, нужно ли бояться учителя?»

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 «Колечко» (1 мин)

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать свой страх.

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Страх»: «Как вы догадались, что это страх? ... Конечно, широко открыты глаза и рот, вот-вот он закричит. Расскажите, о своем страхе, который вы нарисовали на рисунке. Кто помнит, как можно справиться со страхом? ...».

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 «Словарик эмоций» (2 мин)

Психолог предлагает детям соединить эмоции Зайчонка с подходящими ситуациями (см. Развивающие задания, стр.16).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми играет в игру «Бывает – не бывает».

- Давайте поиграем в игру «Бывает – не бывает» и узнаем, что бывает, а чего не бывает в школе. Если я говорю правду – вы хлопаете один раз в ладоши, если неправду – топаете один раз ногой (дети кричат на уроке; чтобы ответить, нужно поднимать руку; можно сидеть на парте и др.). На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 4. Игры в школе.

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативных навыков. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поиграем в игру! Я буду сегодня Незнайкой, который забыл ваши имена. Помогите мне вспомнить их. Каждому я назову его имя. Если верно – вы хлопаете в ладоши один раз. Если я ошибусь, вы хором говорите: «Нет!» – и называете правильное имя. Начали!

Часть 1. Игра «Волшебная палочка» (2 мин)

- Ребята, у меня есть волшебная палочка, которая может делать чудеса с вашим телом. Я буду дотрагиваться волшебной палочкой до любой части вашего тела, а вы будете показывать, какие чудесные вещи можно сделать этой частью тела (лицо (эмоции), руки, ноги, голова, ладошки, ступни, туловище).

Например: ладошкой можно махать, хватать, указывать, рисовать и др.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Кулак – ладонь» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна ложится ладонью на стол, а другая кулачком (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Игры в школе» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

На перемене ребята-зверята успели рассмотреть школу и поделиться с друзьями своими впечатлениями.

- Да, попрыгать-то здесь особенно негде! – произнесла Белочка.

- Почему? – возразил Волчонок. – А стулья и столы в классе? Как раз для прыжков пригодятся.

Белочка обрадовалась находчивости Волчонка. Вместе они устроили настоящие гонки с препятствиями по всему классу. Когда прозвенел звонок на урок, игра была в самом разгаре. Возбужденный и всклокоченный Волчонок не сразу заметил Учителя. А когда остановился, то с удивлением оглянулся на своих товарищей. Белочка тоже не могла понять, в чем дело. Остальные ученики стояли около своих столиков и растерянно смотрели на беспорядок в классе.

- Да, повеселились... - спокойно произнес Еж. – А звонок на урок уже прозвенел!

- Я не слышал! – сказал запыхавшийся Волчонок.

- И я не слышала... - прошептала Белочка.

- Белочка и Волчонок, поставьте, пожалуйста, столы и стулья ровно, - попросил Учитель.

Когда порядок в классе был восстановлен, Учитель объявил урок математики.

Еж предложил ребятам познакомиться с учебником, с тетрадкой в клетку. В тетради надо было выполнить первое задание: сосчитать и

нарисовать фигуры. Все справились быстро, только Волчонок с Белочкой не поняли задание.

А когда Белочке стало совсем скучно, она достала из портфеля орешки и принялась с ними играть.

- Как у тебя получилось, Белочка? – обратился к ученице Еж.

- А я ничего не смогла сделать, - произнесла Белочка, спрятав орешки в парту.

- Но ведь сейчас Зайчонок еще раз подробно объяснял задание! Ты не слышала?

- Нет! – призналась Белочка. – Не слышала...

- А что же ты делала? – поинтересовался Еж.

- Я играла с орешками, - честно призналась Белочка.

- Ну что же, пришло время для разговора об играх в школе, - обратился Еж ко всему классу. – Играть в школе можно, но давайте вместе подумаем, когда играть, где, как и в какие игры.

- Можно прыгать и бегать! – радостно предложил Волчонок, который еще находился под приятным впечатлением от игры с Белочкой.

- Можно, - согласился Еж. – Но только на спортивной площадке или в физкультурном зале. А в классе или в коридоре от таких игр могут произойти неприятности. Какие, ребята?

- Испачкаются или даже сломаются столы или стульчики! – ответил Лисенок, лапкой нежно поглаживая свою парту.

- Больно ушибутся сами ученики или ударят кого-то нечаянно! – забеспокоился Зайчонок.

- Да, это верно! А еще? После таких игр трудно сразу успокоиться и на уроке ученик становится рассеянным, ему трудно слушать и понимать учителя, - подсказал ребятам Еж.

- Это точно, - согласился Волчонок и Белочка, но вместе добавили: - Но во что же нам играть во время отдыха на перемене?

Все задумались. Учитель Еж думал вместе с ребятами.

- Можно играть в настольные игры, в шашки, в шахматы? – спросил Медвежонок.

- Конечно, можно! Но если долго сидишь на уроке, а потом сидишь еще и на перемене, спина будет уставать. Для здоровья полезно двигаться, - объяснил Учитель.

- А может быть нам сделать теннисный стол в коридоре и устраивать соревнования? – предложил Зайчонок.

- И еще повесим на стенку цветной круг и будем бросать в цель маленькие мячики на липучках! – раз мечтался Лисенок.

- Молодцы, ребята! Здорово придумали! – похвалил Учитель. – Так мы и сделаем. А есть и другие интересные и нешумные игры: «Ручеек», «Тише едешь – дальше будешь», «Путанка» и другие. Я обязательно вас с ними познакомлю. А во что можно играть на уроке?

- На уроке не играют, а учатся! – важно произнес Медвежонок. – А то весь урок пропустишь! Как же тогда узнавать новое?

- Правильно, Медвежонок! – согласился Еж. – Но есть такие игры, которые помогают лучше усвоить, закрепить урок. И я тоже буду вас с ними знакомить. А вот игрушки на уроке сильно отвлекают самого ученика и его товарищей. Поняла, Белочка?

- Да, - тихо произнесла она. – Я больше не буду, извините меня, пожалуйста.

- Конечно, мы тебя извиняем, а на ваших ошибках сегодня все научились правильно играть и отдыхать в школе.

Прозвенел звонок с урока. Ребята-зверята дружно стали устанавливать теннисный стол в коридоре. А Еж научил всех новым играм.

Так весело и интересно прошел первый день в Лесной школе.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как ты считаешь, в какие игры нужно играть в школе на перемене?»

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 «Колечко» (1 мин)

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать любимое время года.

Часть 9. Задание «Загадки природы» (2 мин)

Психолог предлагает детям соединить каждый нарисованный предмет с подходящим временем года (см. Развивающие задания, стр.20).

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 «Времена года» (3 мин)

Психолог предлагает группе разделить на четыре команды, каждая команда выбирает большой рисунок с временем года, маленькие карточки перемешиваются и раскладываются на столе. Участники должны выбрать из маленьких карточек те, которые относятся к их времени года.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми играет в игру «Солнечный лучик». Дети стоят в кругу, глаза закрыты.

- Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;

коснулся лба – пошевелите бровями;

коснулся носа – наморщите нос;

коснулся губ – пошевелите губами;

коснулся подбородка – подвигайте челюстью;

коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;

коснулся рук – потрясите руками;

коснулся ног – подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся. На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 5. Школьные правила.

Цель: Познакомить детей с правилами поведения на занятиях. Развитие эмоциональной сферы детей. Обучение различению эмоционального

состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. Начали!

Часть 1. Игра «Слушай команду, не запутайся» (2 мин)

Дети выполняют команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Вперед один шаг!», «Назад два шага!» и др.

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Потолок, пол, нос» (1 мин)

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

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ребро – ладонь» (1 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 «Школьные правила» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

На следующий день наши первоклассники спешили в школу. Они смело поднимались по школьным ступенькам, вспоминая события прошлого дня. Когда прозвенел звонок, Еж увидел всех учеников, готовых к уроку. Все ребята стояли около своих столиков и улыбались своему Учителю. Здравствуйте, садитесь, пожалуйста! – сказал Еж. – Сегодня мы на этом уроке поговорим о правилах. Что такое правило, кто нам скажет?

- Мне мама говорила, – произнесла Белочка, – что существуют правила питания. Например, когда мы едим, то должны поменьше разговаривать, чтобы лишний воздух не попал в животик.

- А мне папа говорил, – продолжал разговор Волчонок, – что во всем мире живет много правил. Есть правила питания, правила игр, правила поведения: в лесу, на дороге, в гостях и в других местах.

- «Правило» – значит делать правильно! – подвел итог медвежонок.

- Молодцы! – похвалил всех Учитель. – А зачем нужны эти правила, может быть, и без них можно прожить?

- Наверное, можно, но тогда будешь на своих ошибках учиться, – улыбаясь, произнес Волчонок. – Как мы вчера с Белочкой.

- Да, и неприятностей будет много, – согласилась с другом Белочка. – А я не люблю неприятности.

- Неприятности никто не любит, – подтвердил Учитель. – Поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить.

- Как у вас такие интересные стихи получаются? – удивился Зайчонок.

- А мы сейчас вместе стихи сочинять будем о школьных правилах. Согласны?

- Конечно, согласны! – хором ответили ученики.

- Я буду называть правило, а вы будете на него стихотворение придумывать. **Первое правило:** в школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу.

- Готово! – обрадовался Лисенок и продекламировал:

В школе «Здравствуй» говорят.

И с улыбкой дарят взгляд!

- Отлично, Лисенок! – похвалил Учитель. – **Второе правило** труднее. До звонка на урок надо подготовить все необходимое для учебы. А когда прозвенит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты.

- Можно я попробую? – предложил Зайчонок.

До звонка ты приходи

И порядок наводи!

По звонку все дружно в ряд

Ждут учителя, стоят!

- Молодец, Зайчонок! **Третье правило** звучит так. Чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и выполняют

требования учителя. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку.

- Это сложно! Не знаю, подойдет ли то, что я придумал, – проворчал Медвежонок и начал:

Друга зря не беспокой.

Береги его покой.

На уроке тишина.

Руку поднимай тогда,

Когда хочешь отвечать

Или важное сказать.

- Очень хорошо, Медвежонок! **Правило четвертое:** когда отвечает ученик, подсказки запрещаются, пусть он сам спокойно вспоминает ответ, сам учится думать.

- Это легко! – воскликнул Волчонок.

На уроке ждут ответ.

Кто-то знает, кто-то нет.

Отвечает только тот,

Кого учитель назовет.

- Превосходно! Да вы как настоящие поэты сочиняете! Еще попробуем? **Правило пятое,** оно уже вам знакомо. Играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть, и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе.

- Сейчас моя очередь! – произнесла Белочка.

Вот звонок на перемену,

Приготовься отдыхать:

Можешь с другом прогуляться,

Можешь тихо поиграть,

Подготовь к уроку все,

Чтоб училось нам легко!

- Да, замечательно! Я думаю, что вам будет учиться легко и интересно, раз вы так хорошо справились с этим сложным заданием, – порадовался за своих учеников Еж. – Эти пять правил мы запомним, но существуют и другие правила, с которыми вы познакомитесь позже.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог вспоминает с детьми правила поведения на наших занятиях: «Первое правило: при встрече надо поздороваться, улыбаясь взрослым и друг другу (*после каждого правила психолог показывает карточку со схематичным изображением*). Второе правило: надо внимательно слушать взрослого. Третье правило: когда один говорит, остальные молчат. Правило четвертое: надо помогать друг другу и заботиться друг о друге. Правило пятое: когда занятие закончилось, надо попрощаться со взрослым и друг с другом. И самое последнее, главное правило: надо быть вежливыми и воспитанными».

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 «Лезгинка» (1 мин)

Левую руку сложите в кулак, большой палец вытянут и направлен вправо. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении коснитесь мизинца левой руки. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать правила поведения на нашем занятии, которые они запомнили.

Часть 9. Задание «Школьные правила» (3 мин)

Психолог предлагает детям оценить поступки учеников Лесной школы, где они поступают правильно, а где – нет. Затем просит каждого ученика рассказать, какие из этих поступков они делают тоже и как научиться не нарушать школьные правила (см. Развивающие задания, стр.22).

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 «Приветливая Белочка» (2 мин)

Психолог предлагает детям найти Белочку, которая соблюдает правила приветствия, и объяснить настроение Белочки на других картинках (см. Развивающие задания, стр.22).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми вспоминает вежливые слова и просит составить предложение со словом «Спасибо». На этом занятие завершается.

Занятие 6. Собираение портфеля.

Цель: Формировать бережное отношение к атрибутам школьной образовательной среды. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие навыков общения, умения выступать публично, высказывать свое мнение. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте представим себе, что вы превратились в легкий ветерок. Прошепчите ваше имя так, как это сделал бы ветер...

Часть 1. Игра «Построй колонну, шеренгу, круг» (2 мин)

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. По сигналу стараются быстро построиться в колонну (шеренгу, круг).

Методические рекомендации. Необходимо заранее указать, в каком месте можно организовать игру. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.

Детям необходимо строиться быстро, не толкаясь, находя свое место, соблюдать равенство в колонне и шеренге.

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Потолок, пол, нос» (1 мин)

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

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ребро – ладонь» (1 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 «Собирание портфеля» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

После школы все ученики добросовестно выполнили домашнее задание, сочинили стихи-правила. Белочка решила нарисовать свое правило питания в альбоме. Рисунок получился удачным: цветными карандашами был изображен чистенький первоклассник за столом, он правильно держал ложку, не клал локти на стол, а его ротик был закрыт. Белочка немного полюбовалась своей работой. Потом она убрала альбом в портфель и побежала играть с друзьями в лесу...

В школе Учитель проверял домашнее задание. Ребята порадовали его своими ответами. Только Белочка еще не показала свой рисунок. Она не могла найти альбом в своем портфельчике.

- Может быть, ты расскажешь свое правило, Белочка? – предложил Еж.

- Но мне без рисунка трудно будет вспомнить стишок! Сейчас найду! Я ведь его точно положила! – чуть не плача произнесла Белочка.

- Хорошо, давайте поможем Белочке! – обратился к ребятам Учитель.

Зайчонок и Волчонок стали помогать Белочке вытаскивать все содержимое портфеля на парту, чтобы быстрее найти пропажу. Чего только не было в портфеле у Белочки! Кроме школьных предметов на парте лежали орешки, веточки, бантики, цветочки, фантики от конфет и даже сухие грибы. Еж и ученики с интересом смотрели на все эти сокровища.

- Ой, вот он, мой альбомчик! – обрадовалась находке Белочка.

- Ну, что же, покажи всем, Белочка, свой рисунок, - улыбаясь, произнес Учитель.

Белочка похвасталась своим произведением, прочитала стишок, но вместо ожидаемого восторга почему-то увидела удивление. Ученики продолжали рассматривать портфельные «раскопки».

- Что вы так смотрите? – обратилась к товарищам Белочка.

- Как же у тебя все это поместилось в школьном портфельчике? – спросил Медвежонок.

- А мне мама пришила много кармашков на портфель, вот поэтому все и влезло! – похвасталась Белочка.

- Да, твоя мама потрудилась на славу, чтобы дочке удобно было раскладывать школьные предметы по отделениям и по назначениям: ручки в один кармашек, тетрадки в другой, книжки в третий... – пытался объяснить ученице Еж.

- А зачем их так раскладывать? Можно ведь и по-другому: школьные вещи в один кармашек, орешки в другой, конфетки в третий! – настаивала на своем Белочка.

- Конечно, можно раскладывать и так, но сколько времени мы потратили на поиск твоего альбома? – возразил Учитель.

Белочка немного задумалась. А Еж обратился ко всему классу:

- Ребята, а как вы собираете свои портфели, чтобы было удобно готовиться к урокам?

- Я тетрадки и учебники убираю вместе, – сказал Волчонок.

- А когда ты их кладешь в портфель или вытаскиваешь, тетрабочки, наверное, сминаются? – предположил Учитель.

- Да, сминаются, – подтвердил Волчонок.

- А я раскладываю все по порядку, по кармашкам, чтобы тетрабочки лежали отдельно, учебники отдельно, карандаши и ручки в другом кармашке, – рассказывал Зайчонок.

- Это правильно, - похвалил его Учитель. – Ведь нам школьные предметы будут нужны долгое время, поэтому, чтобы их сохранить такими же красивыми, о них приходится заботиться.

- Как это – заботиться? Они же не живые! – удивилась Белочка.

- Правильно раскладывать, одевать в обложки, вовремя ремонтировать, лечить. Заботиться, ухаживать за вещами необходимо так же, как за живыми существами, тогда они будут верно нам служить. А если мы будем к своим вещам равнодушны, то они могут убежать, как посуда в сказке «Федорино горе», – говорил Учитель.

Ребята засмеялись, но потом с грустью посмотрели в свои портфели.

- Я не хочу, чтобы мой портфельчик убежал! – произнес Лисенок.

- И я не хочу! – прошептали все ребята.

- Тогда будем ухаживать, заботиться о своих портфелях, не обременять их лишними вещами, – завершил разговор Учитель.

На перемене все ученики проверили свои вещи в портфеле: разгладили смятые листочки в тетрадках, поточили карандаши, распределили все по отделениям.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Расскажи, пожалуйста, ты будешь заботиться о содержимом портфеля?»

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 «Лезгинка» (1 мин)

Левую руку сложите в кулак, большой палец вытянут и направлен вправо. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении коснитесь мизинца левой руки. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать отгадку на следующую загадку:

Чудо-дом несущ в руке,

Двери дома на замке.

Там жильцы бумажные

Все ужасно важные.

Часть 9. Игра «Доскажи словечко» (3 мин)

Психолог предлагает детям разгадать загадки о школьных принадлежностях, находящихся в портфеле:

То я в клетку, то в линейку,
Написать по ним сумей-ка,
Можешь и нарисовать.
Называюсь я... *(Тетрадь)*

Я люблю прямоту,
Я сама прямая.
Сделать ровную черту
Всем я помогаю.
Что-нибудь без меня
Начертить сумей-ка,
Угадайте-ка, друзья,
Кто же я? *(Линейка)*

Я с собой ее ношу,
Не макаю, но пишу.
Замечательная штучка
Самопишущая ... *(Ручка)*

Палочка волшебная
Есть у меня, друзья.
Палочкою этой могу построить я
Башню, дом, и самолет,
И большущий пароход. *(Карандаш)*

Хоть я и не прачка, друзья,
Стираю старательно я. *(Ластик)*

Свою косичку без опаски
Она обмакивает в краски.
Потом окрашенной косичкой
В альбоме водит по страничке. *(Кисточка)*

Жмутся в узеньком домишке
Разноцветные детишки.
Только выпустишь на волю –
Где была пустота,
Там, глядишь, – красота! *(Карандаши цветные)*

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 «Школьные принадлежности» (2 мин)

Психолог предлагает детям назвать предметы, которые могут понадобиться в школе (см. Развивающие задания, стр.24).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог предлагает детям улыбнуться друг другу и по кругу легким пожатием руки, передать хорошее настроение. На этом занятие завершается.

Занятие 7. Белочкин сон.

Цель: Формировать бережное отношение к атрибутам школьной образовательной среды. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

Часть 1. Игра «Необычные прыжки» (2 мин)

Дети стоят друг за другом, положив левую руку на левое плечо впереди стоящего, а правой рукой взяв его правую ногу. По команде эта «хромая сороконожка» двигается прыжками вперед за первым игроком, плавно меняющим направление движения.

Методические рекомендации. Повторите игру, поменяв местами руки и первого игрока.

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Потолок, пол, нос» (1 мин)

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

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ребро – ладонь» (1 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 «Белочкин сон» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Белочка целый вечер наводила порядок. Она перебирала школьные принадлежности и раскладывала их по отделениям. Когда из портфеля ей удавалось извлечь игрушку или что-нибудь веселенькое, то Белочка забывала о своем серьезном деле и увлеклась игрой. Потом она вновь возвращалась к скучному занятию, но скоро ей это надоело, она с раздражением бросила портфель и воскликнула:

- Все, не хочу больше такого порядка! Пусть все будет как было! Мне так больше нравится!

Повеселевшая от принятого решения, Белочка еще немного поиграла, пролистала книжку с яркими картинками и легла спать.

И снится нашей Белочке сон...

Тихо и осторожно вылезает из портфеля карандаш и чихает:

- Чхи-чхи-чхи! Ну надо же меня так засунуть, что я чуть не задохнулся! На самое дно запрятала!

- Это еще что? А я одним листочком в учебнике математики лежу, а другим – в русском языке! – пожаловалась тетрадка.

- Ха, удивили! – воскликнул ластик. – Посмотрите на меня! Я весь грязный, мною с платья липкую конфетку стирали!

- А ведь портфель это дом для школьных предметов, – проворчали учебники.

- Не ожидала, что буду рядом с такими соседями, как грибы и всякие безделушки! – простонала шариковая ручка.

- Ничего. Терпите! Тоже мне важность – школьные предметы! – ответил крупный сушеный гриб.

- Мы красивее и веселее вас, хоть и «безделушки», – с обидой пропищали бантики.

- Нас хозяйка больше всех любит! – продолжали орешки.

- Ах, это правда! – в один голос произнесли школьные предметы. – Если бы она нас любила, то по-другому относилась бы.

- Так, может быть, пойдем искать другую школьницу или школьника, которые будут заботиться о нас, – продолжил портфель.

- Наверное, это правильное решение! В дорогу! – предложили учебники.

- Стойте! Возьмите и меня с собой! – взмолилось платье. – Когда меня только купили, я еще Белочке нравилось, а сейчас ...

- И нас возьмите, пожалуйста! – попросили игрушки. – Нас она тоже не любит, мы сломаны и разбросаны.

- В путь! – скомандовал портфель. – Если мы не нужны Белочке...

- Нужны! Нужны! – закричала Белочка, вскакивая с кровати. – Прошу вас, останьтесь! Я о вас буду заботиться, любить! Простите меня, пожалуйста!

В комнате было тихо. Все вещи разбросаны по углам, портфель лежал на боку, из него вывалились тетрадки, учебники, ручки, карандаши.

«Неужели мне это приснилось? – подумала Белочка. – Или все произошло на самом деле?!»

Белочка растерянно оглядывала свои вещи, а потом осторожно, нежно стала их убирать на свои места, шепча и приговаривая:

- Милые мои, хорошие, останьтесь, я буду вас убирать, ухаживать за вами. Мне без вас очень, очень плохо...

Закончив уборку, Белочка вернулась в кровать.

Утром мама Белочки вошла в детскую комнату и очень удивилась:

- Что произошло? Такого порядка я у тебя, доченька, никогда не видела!

- Мамочка! Я поняла, что вещи надо тоже любить! – улыбаясь, произнесла Белочка.

И ей показалось, что вместе с ней улыбается портфель со школьными предметами.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Скажи, пожалуйста, как вы считаете, нужно ли поддерживать порядок дома и заботиться о своих вещах? А вы следите за порядком дома и заботитесь о своих вещах?»

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 «Лезгинка» (1 мин)

Левую руку сложите в кулак, большой палец вытянут и направлен вправо. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении коснитесь мизинца левой руки. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям вспомнить и нарисовать то, что их удивило за последнее время. По окончании рисования рассказать об этом.

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Удивление»: «Как вы догадались, что это удивление? ... Конечно, широко открыты глаза, брови подняты вверх, губы растягиваются и становятся похожими на букву «О». Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Давайте передадим

прикосновение по кругу и изобразим удивление. У вас замечательно получилось!».

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 «Логический квадрат» (2 мин)

Психолог предлагает детям объяснить, что должно быть в пустой ячейке квадрата (см. Развивающие задания, стр.26).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми играет в игру «Воздушный шар».

- Встаньте в круг и представьте, что вы все воздушные шары, которые постепенно накачивают воздухом. Медленно вдыхаем воздух, шар становится больше (одновременно руками показываем, какой большой шар получается). Затем медленно с шумом выдыхаем, опускаем руки, садимся, «сжимаемся» (показываем какой шар стал маленький).

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

Занятие 8. Госпожа Аккуратность.

Цель: Формировать бережное отношение к атрибутам школьной образовательной среды. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, дотронусь до него перышком, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он возьмет у меня перышко, повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

Часть 1. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» (2 мин)

Из разноцветного картона сделаны три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда педагог поднимает зеленую ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь – «шепталку» – можно тихо передвигаться и шептаться; красную ладонь – «молчалку» – нужно замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

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

Психолог предлагает детям 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 предлагает детям 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 «Потолок, пол, нос» (1 мин)

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

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кулак – ребро – ладонь» (1 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 «Госпожа Аккуратность» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В школе Белочка рассказала друзьям о своем сне. Первоклассники весь день ходили под впечатлением от ее рассказа.

- А я думаю, – предложил Зайчонок, – что это Белочке не приснилось, а все было на самом деле.

- Наверное, когда она крикнула, то все вещи остановились, притворились неживыми, неговорящими, – рассудил Лисенок.

- На всякий случай я буду более внимательным к своим вещам, – с опасением проговорил Медвежонок.

- Уж лучше лишний раз убрать, чем потом остаться без портфеля и школьных принадлежностей, – подтвердил Волчонок.

В этот день Учитель похвалил всех учеников за аккуратность.

- Молодцы, ребята! И в тетрадях, и на партах, и в портфелях у вас полный порядок. Пора поиграть в «Госпожу Аккуратность».

- А кто это такая? – удивилась Белочка.

- Давным-давно в старинном замке жила-была самая аккуратная женщина на свете. Из разных мест к ней спешили родители со своими мальчиками и девочками. Только этой Госпоже удавалось приучить их к аккуратности во всем. Блестели от чистоты и порядка школьные принадлежности, тетрадки, одежда, игрушки, прически и прочее, прочее, прочее. А называли ее Госпожа Аккуратность, она была волшебницей и умела превращать всех в чистюль. Однажды к Госпоже Аккуратности обратилась злая колдунья Лень с просьбой раскрыть ей свой секрет. Колдунья хотела помешать доброму делу. «Пусть все люди станут грязнулями, будут больше радовать меня!» - рассуждала Лень. Но Госпожа Аккуратность улыбнулась и ответила: «Все свои секреты я уже рассказала мальчикам и девочкам, они помнят и хранят их, передают своим детям». Тогда колдунья Лень решила заколдовать всех людей, чтобы они забыли секреты аккуратности. И люди стали лениться. Но все же каждый мальчик или каждая девочка помнили один из секретов Госпожи и могли научить им своих друзей и знакомых. С той поры люди играют в игру «Госпожа Аккуратность», и я вас сейчас научу играть в нее, – обратился Еж к ребятам. – В коробочке лежат маленькие листочки бумаги с секретными вопросами. По очереди, отвечая на каждый вопрос, мы сможем найти помощников Госпожи Аккуратности среди вас. Вы готовы?

- Конечно, готовы! – ответили школьники.

- Первый секрет «Чистого тела». Кто знает, как умываться, мыть руки и чистить зубы? – прочитал записку Учитель.

- Я знаю и смогу научить других! – воскликнула Белочка. – И она рассказала, как это делать правильно.

- Будешь нашей помощницей, – объявил всему классу Еж. – А вот другой вопрос из коробочки: кто знает секрет «Чистых вещей»?

- Это мой секрет! – обрадовался Медвежонок. – Я много раз помогал маме чистить, стирать, гладить и убирать вещи в шкафчик. Могу это делать сам и научить других.

- Хорошо, и ты будешь нашим помощником, Медвежонок! А вот других помощников, хранителей секретов «Чистой тетради», «Чистой парты» и «Чистого портфеля» позвольте объявить мне. И я предлагаю полюбоваться

тетрабочкой Зайчонка, портфелем Лисенка и партой Волчонка. Вы согласны стать нашими помощниками?

- Мы будем рады! – согласились ученики.

- Тогда слушайте и запоминайте! Все помощники в школе называются дежурными. Они помогают учителю и ученикам, стараются быть внимательными и вежливыми. А самое главное, замечания своим товарищам и советы произносят шепотом.

- Конечно, чтобы не услышала колдунья Лень! – догадался Лисенок.

Учитель улыбнулся и продолжил:

- Наши помощники-дежурные всю неделю трудятся, обучают других своим секретам. А в конце недели, в пятницу, назначают новых дежурных, новых хранителей секретов Госпожи Аккуратности.

- А как же мы сможем узнать новых помощников? – спросил Лисенок.

- Правильно, Лисенок, у помощников будут значки. И сейчас я их достану из коробочки и приколю к одежде каждого дежурного.

Все школьники приготовились к этому торжественному моменту.

В классе зазвучала музыка, и Учитель прикрепил значки помощникам. Гордые, радостные школьники всю перемену разглядывали рисунки на значках. Оказалось, что они все разные. На одном значке была нарисована щетка с курточкой, на другом – мыло с полотенцем, на третьем – тетрадка, на четвертом – парта, а на пятом – портфель. Ребята-зверята, конечно, догадались, что за секреты скрывались за этими рисунками, какому помощнику они принадлежат.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как зовут помощников Госпожи Аккуратности? А вы хотите стать помощниками Госпожи Аккуратности? Что для этого нужно делать?»

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 «Лезгинка» (1 мин)

Левую руку сложите в кулак, большой палец вытянут и направлен вправо. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении коснитесь мизинца левой руки. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям аккуратно дорисовать рисунок по клеточкам (см. Развивающие задания, стр.29).

Часть 9. Игра «Наведи порядок» (1 мин)

Психолог предлагает детям найти в каждом ряду лишний предмет (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 «Дорисуй-ка!» (3 мин)

Психолог предлагает детям аккуратно дорисовать вторую половину каждой картинки (см. Развивающие задания, стр.29).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми передает эстафету дружбы с помощью рукопожатия.

- Я передам вам свою дружбу, она идет от меня к Маше, от Маши к ... и так далее наконец снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть она вас не покидает и греет.

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

Занятие 9. Жадность.

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, дотронусь до него «волшебной палочкой», назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он возьмет у меня «волшебную палочку», повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

Часть 1. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» (2 мин)

Из разноцветного картона сделаны три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда педагог поднимает зеленую ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь – «шепталку» – можно тихо передвигаться и шептаться; красную ладонь – «молчалку» – нужно замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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 «Жадность» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...»

Целый месяц прошел после назначения дежурных помощников. И наши первоклассники старались изо всех сил, чтобы научиться секретам Госпожи Аккуратности. У многих это чудесно получалось! Школьники стали очень бережно относиться к своим вещам. У некоторых учеников бережливость стала проявляться даже слишком сильно и порой обидно для окружающих.

- Не бери мой карандаш, ты его сломаешь! – кричал на Зайчонка Лисенок.

- А я не дам тебе свою линейку! – отвечал Зайчонок.

- Мне не нравится, что ты садишься на мой стульчик, испачкаешь! – ворчала Белочка на Волчонка.

- Не прикасайтесь к моему костюмчику! – отгонял от себя своих друзей Медвежонок во время игры.

Учитель Еж наблюдал за этим явлением, недовольно покачивая головой.

- Ребята, вам пора лечиться! – обратился он к школьникам.

- Но мы ведь все здоровы! – удивились ученики.

- К нам в школу прилетел вирус жадности. Это двоюродная сестра Лени, колдунья Жадность, наверное, прислала его к нам, чтобы всех поссорить.

- А что же теперь делать? Как лечиться? – заволновались ребята.

- Есть одно средство, про которое мне рассказала фея Доброта, – ответил Еж. – Это добрые поступки, только ведь не все знают, что это такое.

- Это когда делаешь что-то приятное своему другу, – предположил Зайчонок.

- Или своей маме, – продолжала Белочка.

- Или учителю, – тихо произнес Волчонок.

- Или себе, – важно вставил Медвежонок.

Все ученики рассмеялись.

- Каждый из вас в чем-то прав! Но не полностью, а частично! Ведь добрые поступки приятны всем окружающим, и себе тоже. Если мы помогаем другу обидеть кого-то, то это уже не добрый поступок, а злой. Если мы отдаем единственную ручку товарищу, который все позабыл дома, а сами не сможем писать на уроке, то это тоже не добрый, а глупый поступок. Поэтому добрые поступки трудно совершать. Но самый первый шаг на пути к доброму поступку – это услышать просьбу о помощи.

- А второй шаг? – спросили ученики.

- Второй шаг – это стремление помочь, но предварительно подумав, как это сделать быстро и удобно для всех, – ответил Учитель.

- Но как же быть с единственной ручкой? Если другу она нужна, а у меня другой нет, ему следует отказать в помощи? – волновался Волчонок.

- Можно дать ему карандаш, – подумав, ответила Белочка.

- Или обратиться вместе с ним к другим ученикам, наверняка есть у кого-то запасная ручка, – предложил свой вариант Лисенок.

- А я бы отдал свою единственную ручку другу, а то меня будут считать жадиной, – грустно произнес Зайчонок.

- Как вы думаете, ребята, обрадовался бы друг, если бы у Зайчонка из-за него были неприятности? – спросил Учитель.

- Если он настоящий друг, то сам откажется от такой жертвы, – ответил Медвежонок.

Все ученики задумались.

- Но как же быть с жадностью? – задал вопрос Зайчонок.

- Если каждый из вас будет думать о добрых поступках и стремиться их совершать, то жадность быстро исчезнет, и вы будете снова здоровыми, – ответил ученикам Еж.

- Но я очень беспокоюсь за свои вещи, потому что тружусь, стараюсь, а вдруг кто-нибудь сломает или потеряет, – волновалась Белочка.

- Это называется бережливостью, а не жадностью, – объяснил Учитель.

- Но если к вам обратились с просьбой и вы делитесь своими дорогими и любимыми вещами, попросите быть аккуратными с ними, и вашу просьбу тоже выполнят.

- А если не выполнят, сломают, например, нечаянно? – беспокоилась Белочка.

- Тогда вспомним наше правило: «Кто ломает, тот и чинит. Кто теряет – покупает», – напомнил всем Волчонок.

- Да, чуть не забыл, чтобы вылечиться от жадности, старайтесь каждый день совершать не менее трех добрых поступков! Так мне сказала Фея, – вспомнил Учитель.

- А делиться угощениями – это тоже добрый поступок? – спросил Волчонок.

- Конечно! И мы продолжим наш разговор о добрых поступках, а сейчас нам пора завтракать! – ответил Учитель.

А теперь потянись, улыбнись и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы совершаете добрые поступки? Расскажите о них?»

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 «Ухо-нос» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одной рукой возьмитесь за нос, а другой рукой возьмитесь за противоположное ухо. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям закрыть глаза, произнести несколько раз слово «жадность» и подумать на что она похожа: картинку, фигурку, линии или просто пятна. Дети рисуют жадность и объясняют, почему они нарисовали именно такой рисунок. (см. Развивающие задания, стр.31).

Часть 9. Игра «Лабиринт» (2 мин)

Психолог предлагает детям пройти по лабиринту (см. Развивающие задания, стр.30).

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 «Найди отличия» (2 мин)

Психолог предлагает детям найти 7 отличий (см. Развивающие задания, стр.32).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог предлагает детям построить Костер Дружбы. Дети встают в круг близко друг к другу и опускаются на одно колено. Затем вытягивают вперед правую руку и кладут ее на руки друзей. Затем тоже самое повторяется только левой рукой. Раскачивая руки вверх-вниз, ребята дружно произносят слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показывают руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени. «Почувствовав тепло», дети садятся на пяточки, одновременно кладут руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарят: «Спасибо! До свидания!»

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

Занятие 10. Волшебное яблоко (воровство).

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг и поздороваемся друг с другом с помощью улыбки.

Часть 1. Игра «Передай мяч» (2 мин)

Сначала дети стоя в кругу лицом друг к другу и стараются как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его. Затем поворачиваются спиной вокруг и убрав руки за спину, стараются как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его. Можно усложнить игру и попросить детей играть с закрытыми глазами или использовать одновременно несколько мячей.

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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 «Волшебное яблоко» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В Лесной школе на завтрак давали вкусные, сочные красные яблоки. Все ребята-зверята яблоки съели, а Волчонок положил свое в портфель: «Моя мама очень любит сладкие фрукты. Угощу свою мамочку», – подумал Волчонок.

Когда закончились уроки, ученики стали укладывать в портфель книжки и тетрадки. Волчонок, положив книжки, решил полюбоваться подарком для мамы. Но где же яблоко? Он стал искать его в портфеле, в парте, около парты... Нигде нет! Со слезами на глазах Волчонок спрашивал у своих друзей:

- Вы не видели мое яблоко?

- Нет!

- Нет! Нет! Не видели! – отвечали ученики.

Волчонок заплакал. Это заметил учитель Еж.

- Что случилось? – спросил он.

- Пропало яблоко, – ответили ребята.

- Я его... хотел... маме... подарить... Она очень любит, – всхлипывал Волчонок.

Еж понял в чем дело:

- Да, плохо, что кто-то яблоко взял и съел. Но еще хуже, что яблоко-то было не простое, а волшебное. Да, да! Оно ведь было приготовлено для мамы в подарок от чистого сердца. А тот, кто такое яблоко съест, тот ослепнет, оглохнет и у него отвалится хвост.

Звери с испугом смотрели то на Учителя, то друг на друга.

- Что? Что? – спросил Лисенок. – Подойдите поближе, я плохо вижу! У меня хвост еще не отвалился? Это я съел яблоко.

Все ребята-зверята поняли, что это сделал Лисенок. Они были рады, что он сознался.

А Лисенок плакал. Ему было очень стыдно.

- Прости меня, Волчонок! Я очень люблю такие сладкие фрукты. Не удержался, – сказал Лисенок.

Волчонок простил друга.

На следующий день в Лесной школе на завтрак давали оранжевые, вкусно пахнущие апельсины. Лисенок очень их любил. Он понюхал свой апельсин, потрогал упругую кожу и протянул Волчонку:

- Это для твоей мамы!

- А ты? – спросил Волчонок.

- Я потерплю, – прошептал Лисенок.

Волчонок положил апельсин в портфель для мамы. А свой завтрак разделил поровну. Одну половинку апельсина взял себе, а вторую отдал другу.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как вы считаете, можно воровать чужие вещи? Расскажите, а в вашей жизни случались такие истории?»

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 «Ухо-нос» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одной рукой возьмитесь за нос, а другой рукой возьмитесь за противоположное ухо. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям закрыть глаза, и представить лицо Лисенка, которого разоблачили в воровстве. Затем нарисовать лицо Лисенка.

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Стыд»: «Какое чувство на ней изображено? ... Конечно, глаза прикрыты, на лице румянец. Что происходит с телом человека, которому стыдно? Изобразите его. Голова опущена, плечи сжаты».

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 «Вкусные яблочки» (2 мин)

Психолог предлагает детям обвести все яблоки красным цветом, все мячики – зеленым, все цветочки синим цветом (см. Развивающие задания, стр.34).

Можно предложить детям посчитать: яблоки, мячики и цветочки.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог читает стихотворение, а детям предлагает выполнить движения (летит – махи руками, шар – круг руками, небо – руки вверх).

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит.

И знаем мы, что в небо шар

От нас не улетит.

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

Занятие 11. Подарки в день рождения.

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг и поздороваемся друг с другом с помощью улыбки и отгадаем загадку:

Что за день такой чудесный!

Будут шутки, игры, песни,

Угощенья, поздравления,

Что за праздник? (День рождения)

Часть 1. Игра «Подарки» (2 мин)

Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представьте, что вы можете подарить все, что захотите. Внимательно посмотрите на своих соседей, попробуйте угадать, что они хотят получить. А теперь по очереди подарите друг другу подарки, используя жесты, движения, мимику. Кто получает подарок, говорит «спасибо».

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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 «Подарки в день рождения» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...»

Завтра день рождения у Белочки. Она пригласила в гости всех своих школьных товарищей, и ребята готовят подарки для Белочки. Каждый по-своему относится к подаркам. Лисенок, например, долго изучал свою комнату с игрушками, чтобы выбрать ту, с которой уже не жалко было бы

проститься. И он выбрал игрушку-копилку, правда она была совсем старой и некрасивой, но зато он точно не нуждался в ней.

- А ведь очень полезная вещь для Белочки! – уговаривал сам себя Лисенок.

- Но ведь это старенькая игрушка! – пытался отговорить друга Волчонок.

- А даренному коню в зубы не смотрят! – вспомнил Лисенок известную поговорку.

- Нет, Лисенок, ты не прав! – продолжал возражать Волчонок. – Тебе приятно бы было получить такой подарок?

- Но я же не Белочка, поэтому мне неприятно, а может быть, ей приятно! – отговаривался Лисенок.

- Да, видно, у тебя еще остался вирус жадности, Лисенок!

- А знаешь, как с ним трудно бороться! Я пытаюсь, борюсь, но иногда ничего не получается! – огорчился Лисенок. – А Белочка мечтала о копилке, я это помню.

- Хорошо, но тогда хоть сделай подарок красивым: заклей, покрась, в общем, обнови, – советовал другу Волчонок.

- Постараюсь, конечно! А ты что приготовил Белочке? – поинтересовался Лисенок.

- А я нарисовал ей картину и смастерил для нее чудесную рамочку. Вот, посмотри, – похвастался Волчонок.

- Ха, тоже мне хороший подарок, нарисованный лес! Да вокруг Белочки таких картинок видимо-невидимо, да не нарисованных, а настоящих! У меня подарок лучше! – смеялся Лисенок.

- Я старался очень! И знаю, что Белочка любит картины! – оправдывался Волчонок.

- Ладно, я не хотел тебя расстроить. Может быть, ей и понравится твой подарок, – успокаивал друга Лисенок.

- Ой, смотри, кто это к нам идет? – воскликнул Волчонок.

К домику Лисенка не спеша приближался Медвежонок с корзинкой грибов.

- Ох! Целый день собирал для Белочки грибы по всему лесу! Самые крупные и красивые нашел! – похвастался Медвежонок.

- А у нас подарки лучше! – хором сказали Волчонок с Лисенком.

- Пусть сама Белочка решает, какой для нее подарок самый лучший, – проворчал Медвежонок.

- Интересно, а что Зайчонок приготовил в подарок? – спросил Лисенок.

- Вот завтра и узнаем! – ответил Медвежонок.

И вот праздник начался...

Нарядная, веселая и счастливая Белочка встречала гостей. Волчонок, Лисенок и Медвежонок пришли к ней вместе и сразу задали мучивший их вопрос:

- Какой подарок лучший?

- Мне все ваши подарки очень нравятся! Честно-пречестно! Ведь каждый из вас думал обо мне, старался угодить! Это очень приятно! – ответила друзьям Белочка.

- А что тебе больше пригодится? – настаивал практичный Лисенок.

- Картину я повешу в своей комнате и буду любоваться зеленым лесом в любое время года! В эту нарядную копилку я буду складывать свои сбережения! А грибы – мое любимое лакомство, и корзинка очень легкая и удобная! Спасибо вам, ребята! – поблагодарила всех Белочка.

- А где же Зайчонок? – спросили друзья.

- Сейчас должен прийти. А вот и он стучится в дверь, – сказала Белочка и поспешила встретить гостя.

Зайчонок скромно стоял у порога, держа аккуратно сложенный лист бумаги.

- Это тебе, Белочка, моя поэма! – поздравил подружку Зайчонок.

Волчонок, Лисенок и Медвежонок собрались посмеяться над этим подарком, но их остановило необычное поведение именинницы. Белочка читала стихи шепотом, и глаза ее светились от счастья и благодарности.

- Чудесная, волшебная поэма! Ты молодец, Зайчонок! – восхищалась Белочка.

- Дорогие мои ребята, я очень благодарна всем вам за подарки, за внимание! Но я тоже для вас постаралась. Я приготовила игры и шутки, и вместе с мамой мы порадуем вас вкусными праздничными угощениями. Пора веселиться, друзья!

Праздник удался на славу! Все остались довольны и счастливы.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как вы считаете, кто приготовил самый лучший подарок для Белочки? Расскажите, а во время игры «Подарки» вам понравились подарки, которые подарили вам ваши друзья? А какой бы подарок приготовили 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 «Ухо-нос» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одной рукой возьмитесь за нос, а другой рукой возьмитесь за противоположное ухо. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям превратить фигуры в подарки для Белочки (см. Развивающие задания, стр.37).

Часть 9. Игра «Чего не хватает?» (3 мин)

Психолог предлагает детям посмотреть внимательно на 6 карточек с эмоциями и запомнить их. Затем он убирает одну карточку и спрашивает у детей, карточки с какой эмоцией не хватает.

- Изобразите эту эмоцию. Когда вы испытывали эту эмоцию последний 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. Игра «Мячик» (2 мин)

Психолог показывает детям мячик, который подарили друзья Белочке и просит найти на картинке мячик для себя с таким же узором (см. Развивающие задания, стр.35).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проговаривает слова с движениями:

Если весело живется, делай так
(Дети три раза хлопают в ладоши)

Если весело живется, ты движение покажи,
(Один ребенок показывает движение, на которого указал педагог, а остальные повторяют)

Если весело живется, делай так (строки повторяются и сопровождаются новыми движениями)

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

Занятие 12. Домашнее задание.

Цель: Формировать правильное отношение детей к урокам, знаниям. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом. Для этого я возьму колокольчик, подойду к кому-то из вас и позвоню около ушка, пропою имя и приветствие: «Миша, здравствуй!» Теперь Миша берет колокольчик и идет к тому, с кем он будет здороваться... и т.д.

Часть 1. Игра «Дружные сердца» (2 мин)

Психолог раскладывает по площадке обручи (по количеству детей). Под звуки музыки дети начинают резвиться, бегать по площадке. При остановке музыки дети встают в обручи. При каждой остановке музыки ведущий убирает один обруч. В конце игры остается два обруча, а дети, обнявшись, стараются не падать за пределы обручей.

Методические рекомендации: обручи можно заменить ковриками, накладными кругами, развернутыми газетами и т.д.

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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 «Домашнее задание» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

После дня рождения трудно было Волчонку сосредоточиться на домашнем задании. Ему вспоминались игры, музыка и смех, но только не школа и не уроки, особенно математика. Однако он еще помнил слова Учителя о проверке решения задач. И Волчонок с неохотой достал учебник и несколько раз перечитал условие задачи.

- Ничего не понимаю! – крикнул он в отчаянии и закрыл книгу.

- Что случилось? – поинтересовался его папа, оторвавшись от чтения «Лесной газеты».

- Такие трудные задачки напридумывали, что в них никто не разберется! – возмущался Волчонок.

- Ну-ка, покажи, что там у тебя за трудная задачка? – заинтересовался папа Волк.

- Вот, смотри! – ответил обрадованный Волчонок, быстро избавляясь от наскучившего задания.

- Так, так, так.. – поразмыслил немного отец и быстро написал решение задачки.

- Ух ты! – воскликнул сынишка. – Ты, папочка, так быстро решаешь?!

Отец важно и гордо отдал учебник и решенную задачку Волчонку, а сам продолжил чтение газеты.

Волчонок принялся выполнять следующее домашнее задание. Но он никак не мог сосредоточиться, постоянно мысли убегали куда-то, голова казалась пустой как барабан.

- Ох, что же мне делать? – вздохнул он. – Пойду опять к папе.

- Что, опять не получается? – спросил отец, посмотрев на грустного сынишку.

- Угу, – пробурчал Волчонок.

- Ну, хорошо, давай посмотрю, – и задача вновь была решена папой.

- Папочка, спасибо, ты так меня выручил! – прыгал счастливый Волчонок вокруг отца. – Можно я пойду играть?

- Собери портфель для завтрашнего дня и можешь идти.

- Хорошо! Я соберу мигом! – и через несколько минут Волчонок словно на крыльях вылетел из дома.

На следующий день перед уроком ребята сравнивали ответы в задачах. Волчонок с гордостью показывал всем свою домашнюю работу.

Учитель Еж проверил решение задач и похвалил Волчонка за сообразительность.

Волчонку было приятно и почему-то немного стыдно.

- А сейчас мы решим такие задачки вместе, и Волчонок нам поможет, – сказал Учитель, пригласив Волчонка к доске.

Волчонок почувствовал страх, ведь он один знал, что с этими задачами самостоятельно ему не справиться, он даже не помнил папино решение.

- Я не знаю, как решать ... – прошептал Волчонок.

- Но ведь ты справился с задачами дома, значит, справишься и сейчас, – приободрил ученика Еж.

- Мне папа помогал, он мне все решил, – признался Волчонок.

- Значит, все домашнее задание выполнял твой отец? – удивился Учитель.

- Да... – прошептал Волчонок.

- Передай своему папе, что он прекрасно разбирается в математике. Но если он будет решать за тебя, то его сын так и останется неграмотным. Ребята, кому задают домашнее задание?

- Ученикам, чтобы научиться самостоятельно мыслить и закреплять знания, – уверенно произнес Медвежонок.

- Верно! И такая помощь родителей мешает развиваться ребенку, – сказал Учитель.

- Я хотел, чтобы меня похвалили, – грустно объяснил Волчонок.

- А тебе было приятно от такой похвалы? Ведь трудился-то не ты, а твой папа.

- Да, мне было немного стыдно, – вспоминал свои чувства Волчонок. – А когда меня пригласили к доске, стало очень страшно.

- Это могло произойти с любым из наших учеников. И твоя ошибка помогла нам всем понять, что радостные чувства, чувства удовлетворения мы получаем от собственного труда; от своих побед.

В школе учатся, иногда это бывает трудно, но важно, чтобы каждый ученик смог справиться со своими трудностями самостоятельно.

- А если мы не сможем выполнить домашнее задание, то в школу можно приходить с невыученными уроками? – поинтересовалась Белочка.

- Если вы долго думали, но не смогли решить задачу, тогда перед уроком желательно сказать об этом мне, – предложил Учитель. – И мы вместе постараемся понять и во всем разобраться.

- А вдруг я никогда не смогу научиться решать задачи и постоянно буду приходить с невыученными уроками? – волновался Волчонок.

- Тогда на уроке или после уроков мы с ребятами будем стараться объяснить тебе, чтобы ты все понял. Когда ученик старается, ему необходимо помочь. А если он ленится, не хочет трудиться, то помогать ему вряд ли кто захочет.

Волчонок опустил глаза и твердо сказал:

- Я буду стараться!

- Вот и замечательно! Продолжим урок, Медвежонок поможет нам решать задачу. Если ты справишься, Медвежонок, то получишь пятерку. Это самая лучшая отметка в школе. На следующем уроке я расскажу вам подробно об оценках.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как вы считаете, кто должен делать домашнее задание ребенка? А вы с кем выполняете домашнее задание дома?»

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 «Ухо-нос» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одной рукой возьмитесь за нос, а другой рукой возьмитесь за противоположное ухо. После этого одновременно смените положение правой и левой руки 6-8 раз *(Дети сидят за столами)*.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям помочь Лисенку выполнить домашнее задание (см. Развивающие задания, стр.39).

Часть 9. Игра «Коврики» (2 мин)

Психолог предлагает детям найти, недостающие части от ковриков (см. Развивающие задания, стр.38).

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 «Картинки-загадки» (3 мин)

Из группы детей выбирается один водящий, остальные садятся на стулья, они должны отгадывать. Психолог держит коробку, в которой лежат карточки с изображением различных предметов (можно использовать картинки из детского лото). Водящий подходит к психологу и берет одну из картинок. Не показывая ее остальным детям, он описывает предмет, нарисованный на ней. Дети предлагают свои версии. Следующим водящим становится тот, кто первым назвал правильный ответ.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем дети встают в круг, вытягивают ладошки к центру так, чтобы они легли друг на друга, и ритмично произносят: «Раз, два, три, мы сегодня молодцы!»

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

Занятие 13. Школьные оценки.

Цель: Формировать правильное отношение детей к урокам, знаниям. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом, а поможет нам в этом мячик. Я передам его тому, с кем встречусь глазами. Вот мы с Олей посмотрели друг на друга, улыбнулись и я мячик передала ей. Теперь Оля встретилась с кем-нибудь взглядом... *(Все дети по очереди встречаются взглядами)* Замечательно!

Часть 1. Игра «Дружные сердца» (2 мин)

Психолог раскладывает по площадке обручи (по количеству детей). Под звуки музыки дети начинают резвиться, бегать по площадке. При остановке музыки дети встают в обручи. При каждой остановке музыки ведущий убирает один обруч. В конце игры остается два обруча, а дети, обнявшись, стараются не падать за пределы обручей.

Методические рекомендации: обручи можно заменить ковриками, накладными кругами, развернутыми газетами и т.д.

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая руку козу (указательным и мизинцем) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Школьные оценки» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...»

Учитель на перемене раздал ученикам дневники. У Медвежонка в дневнике красовалась «пятерка» по математике. Все ученики с удивлением ее рассматривали.

- Цифра как цифра, что в ней такого? – не понимал Лисенок.

- Есть в ней какая-то притягательная сила. Смотрю и восхищаюсь! – любовался Медвежонок.

- Это потому, что тебе эту оценку за хороший ответ поставили, поэтому ты и радуешься! – рассуждал Зайчонок.

А Белочка добавила:

- Теперь все будут знать, какой ты у нас умный. Вот твоя мама обрадуется! Я бы тоже хотела получить «пятерку».

- Обязательно получишь! – уверил ее Учитель Еж. – А сейчас поиграем в игру «Хорошо и плохо».

- Это опять о поведении, что ли, говорить будем? – поинтересовался Волчонок.

- Нет, не о поведении, вернее, не только о поведении, – покачал головой Учитель. – В игре каждый из вас покажет свое отношение к тому, что я скажу. Показывать будем мимикой, то есть выражением своего лица. Если вы хорошо к этому относитесь, то и на улице у вас будет радостная улыбка. А если плохо, то брови нахмурятся.

- А если мне все равно и я никак не отношусь? – спросил Лисенок.

- Тогда твое лицо будет без выражения, равнодушное, – пояснил Учитель. – Приготовились?

Еж по очереди называл занятия, пищу, увлечения, игрушки, а ученики мимикой выражали свое отношение.

- Ребята, вы заметили, какие мы все разные, и у нас бывают разные оценки одного и того же предмета, но бывают и одинаковые.

То, что вы делали сейчас в игре, можно назвать оценкой. Ведь каждый из вас думал и анализировал. Вы оценивали все, что я назвал, используя свой личный опыт.

- Да, я очень люблю есть морковку и яблочки, поэтому я мимикой показал свое положительное отношение, – улыбаясь, вспоминал Зайчонок.

- А я хотел сначала показать свое хорошее отношение к громким крикам, но потом вспомнил, что меня мама ругала за то, что я кричу, и передумал, – сказал Волчонок.

- А я думаю, что наши родители с помощью своих оценок помогают нам понять, что хорошо и что плохо, – сделал вывод Зайчонок.

- Да, я как посмотрю на маму, так сразу понимаю по ее лицу, правильно я делаю или нет, – сказал Медвежонок.

- А я, когда был маленький, – вспомнил Лисенок, – иногда баловался, и папа мне жестами показывал, чтобы я перестал. Значит, оценивать можно и жестами.

- Ой, – сказала Белочка, – а моя мама свое отношение к моим поступкам выражает голосом, то есть интонацией. Она произносит мое имя, и я сразу понимаю, сердится мама или радуется.

- Это действительно так. Люди показывают свое отношение мимикой, жестами, интонацией и словами, – подтвердил Учитель. – Так мы понимаем друг друга. И когда учатся чему-то новому, чтобы идти правильным путем, наблюдают за оценками окружающих. А как вас оценивают в школе?

- Когда я отвечаю, то смотрю на учителя и ... на своего соседа, Волчонка, – призналась Белочка. – Если все правильно, то они утвердительно качают головой.

- Но Волчонок иногда ошибается, ведь он тоже учится, поэтому смотри больше на учителя, – посоветовал Медвежонок.

- А я понимаю, что хорошо справился с заданием, когда слышу от учителя «хорошо», «молодец», – рассказал о себе Волчонок.

- В течение урока учителю необходимо показать свое отношение к успехам и неудачам каждого ученика. Отметка подтверждает данное отношение и становится результатом усвоенных знаний и умений, – объяснял Еж. – Отметку часто называют оценкой успеваемости, потому что она помогает ученику, учителю и родителям оценить успехи на уроках. Это как специальная сигнальная система.

- Как у моряков или военных? – заинтересовался Зайчонок.

- Да, что-то общее есть, – согласился Учитель. – «Пятерка» означает, что все прекрасно, так держать. «Четверка» – хорошо, но можешь еще лучше. «Тройка» – пора срочно браться за дело, изучать, стараться понять. А «двойка» – это сигнал бедствия, знак того, что нужно попросить помощи и больше трудиться.

- А единица? – поинтересовалась Белочка.

- Сидим на мели, кораблю нужен буксир! – засмеялся Лисенок.

Ученики дружно рассмеялись. А Учитель, улыбаясь, продолжал:

- Я вижу, что вы прекрасно поняли, что такое отметка! Надеюсь, каждый из вас будет стремиться получать «четверки» и «пятерки»!

- А при неудачах обращаться за помощью к учителю и к товарищам? – спросил Зайчонок.

- Конечно, и еще при неудачах помнить о том, что все мы учимся и главное – это старание, тогда все обязательно получится.

А теперь потянитесь, улыбнитесь и откройте глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы, какие бы отметки хотели получать в школе? А что нужно делать, чтобы получать хорошие отметки?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Змейка», «Качание головой» (1 мин)

«Змейка» Психолог вместе с детьми сцепляет пальцы в замок и выворачивает руки в себе. Дети двигают пальцами, на которые укажет психолог. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук (Дети сидят за столами).

«Качание головой» Психолог предлагает детям расправить плечи, дышать глубоко, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать по точкам школьные оценки (см. Развивающие задания, стр.42).

Часть 9. Игра «Оценки» (2 мин)

Психолог предлагает детям оценить, какие выражения лиц у Медвежонка и Зайчонка (см. Развивающие задания, стр.42).

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 «Картинки-загадки» (3 мин)

Из группы детей выбирается один водящий, остальные садятся на стулья, они должны отгадывать. Психолог держит коробку, в которой лежат карточки с изображением различных предметов (можно использовать

картинки из детского лото). Водящий подходит к психологу и берет одну из картинок. Не показывая ее остальным детям, он описывает предмет, нарисованный на ней. Дети предлагают свои версии. Следующим водящим становится тот, кто первым назвал правильный ответ.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем дети встают в круг и закрывают глаза.

Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;

коснулся лба – пошевелите бровями;

коснулся носа – наморщите нос;

коснулся губ – пошевелите губами;

коснулся подбородка – подвигайте челюстью;

коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;

коснулся рук – потрясите руками;

коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

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

Занятие 14. Ленивец.

Цель: Формировать правильное отношение детей к урокам, знаниям. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом, а поможет нам в этом мячик. Я передам его тому, с кем встречусь глазами. Вот мы с Олей посмотрели друг на друга, улыбнулись и я мячик передала ей. Теперь Оля встретилась с кем-нибудь взглядом... *(Все дети по очереди встречаются взглядами)* Замечательно!

Часть 1. Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» (2 мин)

Из разноцветного картона сделаны три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда педагог поднимает зеленую ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь – «шепталку» – можно тихо передвигаться и шептаться; красную ладонь – «молчалку» – нужно замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая руку козу (указательным и мизинцем) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Ленивец» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В Лесной школе все ученики добросовестно относились к заданиям. Медвежонок сначала тоже старался, но потом устал, стал равнодушным и ленивым. Все чаще он лежал на диване и ничего не делал. Маму Медвежонка это сильно беспокоило.

- До зимней спячки еще далеко, а ты, сынок, уже выглядишь сонным и вялым, – говорила она.

- Я решил зря силы не тратить! – ответил ей Медвежонок.

- Учиться, узнавать новое очень полезно для каждого, и ты это знаешь, сынок! – ласково произнесла Медведица.

- Не хочу больше учиться! Надоело мне! – проворчал Медвежонок. – Я думал, что это легко – быть школьником. Что все будет получаться само собой, а оказывается, надо много трудиться. Не хочу!

- Конечно, иногда хочется быстрых результатов, – вздохнула мама. – Но ведь хорошо быстро не бывает!

- Ну и пусть! Тогда я буду лежать целыми днями! – воскликнул Медвежонок и отвернулся к стене, чтобы не видеть расстроенную маму.

- Любой ребенок или взрослый испытывает чувство усталости, но хороший отдых на воздухе, сон помогают справиться с этой проблемой и вернуться к работе. А если ты будешь лежать целыми днями, то превратишься в Ленивца.

- Что это такое? – поинтересовался Медвежонок.

- Не что, а кто. Это такой зверек. Так же, как ты, он почувствовал однажды сильную усталость от работы и объявил всему лесу о том, что отказывается трудиться, а желает только лениться. Целыми днями напролет Ленивец висел на дереве вниз головой, потому что подняться или перевернуться ему лень. Насекомые поселились в его шерсти, а он даже не шевелился, когда его покусывали. «Лень!» – думал он. Конечно же, ленивец не умывался, не расчесывал шерстку и не чистил зубы. Из-за этого он выглядел лохматым, грязным, с темными зубами и неприятным запахом. «Кому это нужно быть чистым и опрятным? Лень!» – размышлял Ленивец.

Обезьянки прыгали рядом, наслаждаясь сладкими бананами и вкусным кокосовым молочком. «Эй, Ленивец, поиграй с нами!» – кричали они ему. Но Ленивец молча наблюдал за своими подружками и медленно пожевывал листья с дерева, на котором он висел. «Даже есть лень!» – удивлялся сам себе Ленивец.

Жизнь протекала скучно и однообразно. Много интересного происходило рядом. Однако Ленивец продолжал неподвижно висеть на дереве.

Вот и сейчас есть такой Ленивец, в далеких лесах Америки, как яркий пример самого ленивого существа на свете.

- Ну что, сынок, ты хотел бы быть похожим на такого Ленивца? – закончила свой рассказ Медведица.

- Нет, не хочу! – твердо произнес Медвежонок. – Но можно я хоть отдохну немножко?

- Конечно, можно! Отдохни часок, а потом вновь за работу!

- Хорошо, мама! Я так и сделаю! – ответил Медвежонок.

А теперь потянись, улыбнитесь и откройте глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы хотите быть похожими на Ленивца? А что нужно делать, чтобы не превратиться в Ленивца?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Змейка», «Качание головой» (1 мин)

«Змейка» Психолог вместе с детьми сцепляет пальцы в замок и выворачивает руки в себе. Дети двигают пальцами, на которые укажет психолог. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук (Дети сидят за столами).

«Качание головой» Психолог предлагает детям расправить плечи, дышать глубоко, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям сделать всех медвежат одинаковыми (см. Развивающие задания, стр.43).

Часть 9. Игра «Право-лево» (2 мин)

Психолог предлагает детям найти, где ошибся Медвежонок (см. Развивающие задания, стр.45).

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 «Ладони» (3 мин)

Принцип игры как в «Испорченном телефоне», только нужно не шептать какое-то слово на ухо партнеру, а рисовать на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Рисунки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т.д. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) – создать веселую, непринужденную атмосферу.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем дети встают в круг. Каждый по очереди берет в руки волшебное кольцо и желает соседу что-либо приятное, после чего сосед передает кольцо другому по кругу и т.д.

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

Занятие 15. Подсказка.

Цель: Формировать правильное отношение детей к урокам, знаниям. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом улыбкой и поделимся хорошими новостями. Расскажите, что нового и хорошего произошло с вами со дня последней встречи.

По окончании рассказа все благодарят выступающего аплодисментами.

Часть 1. Игра «Построй колонну, шеренгу, круг» (2 мин)

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. По сигналу стараются быстро построиться в колонну (шеренгу, круг).

Методические рекомендации. Необходимо заранее указать, в каком месте можно организовать игру. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.

Детям необходимо строиться быстро, не толкаясь, находя свое место, соблюдать равенство в колонне и шеренге.

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая рука козу (указательным и мизинцем) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Подсказка» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Быстро пробежали дни, наши ученики выросли, учились писать и считать, учились исправлять не только свои школьные ошибки, но также ошибки в поведении.

За окном ветер срывал последнюю листву, первые пушистые снежинки кружились над оголенным лесом. В классе было тепло и тихо. Ученики рассматривали гербарий из сухих листьев, повторяли их названия. Взгляд Волчонка остановился на большущей снежинке, которая прилипла к стеклу, сопротивляясь порывистому ветру. Но снежинка не хотела улетать, напротив, к ней прилипали ее подружки, собираясь в настоящий снежный ком на стекле. Это зрелище завораживало Волчонка своим волшебством, и он не сразу услышал вопрос Учителя, а почувствовал, что Белочка толкает его в бок. Поднявшись, он растерялся, не зная, что же надо делать.

- Мы сейчас познакомились с новым видом кустарника, который не встретишь в нашем лесу, но его часто сажают в парках как живую изгородь, – обратился к Волчонку Учитель. – Мне бы хотелось, чтобы ты, Волчонок, еще раз произнес его название.

Волчонку стало почему-то очень жарко, он пытался вспомнить известные ему названия кустарников, однако «живую изгородь» он еще не встречал.

В классе возникла пауза, Волчонку она показалась вечностью. Молящим взглядом он обратился к соседке, Белочка тихим шепотом произнесла: «Барбарис».

- Борис! – громко и уверенно ответил Волчонок.

Все ученики громко засмеялись.

- Тихо, тихо, ребята, сейчас он вспомнит! – успокоил их Еж.

Волчонок напряг все свои слуховые способности, чтобы разобрать название, и вновь с мольбой во взгляде посмотрел на Белочку. Она тихо повторила: «Барбарис».

- Барбара, – уже менее уверенно сказал Волчонок.

Грохот смеха раздался после слов Волчонка. Некоторые ученики даже утирали слезы от смеха.

У Волчонка тоже появились слезы, но не от радости.

- Борис и Барбара – это имена. А название кустарника «Барбарис», – серьезно начал свою речь Учитель, чтобы помочь Волчонку в затруднительном положении и успокоить класс. – На этом кустарнике растут плоды, из которых можно варить варенье. Какое ты любишь варенье, Волчонок?

- Земляничное ... – с трудом произнес Волчонок.

- А я люблю вишневое варенье! – воскликнула Белочка.

- Почему же ты, Волчонок, сейчас не просил подсказки у Белочки? – улыбаясь, спросил Еж.

- Любимое варенье я и сам знаю, – грустно ответил Волчонок.

- Если кто-то забыл, отвлекся, не услышал, пусть он прямо об этом говорит. С подсказкой бывают самые смешные и неприятные для учеников истории, – обратился Учитель ко всему классу. – Расскажи, Волчонок, как ты себя чувствовал в этой ситуации?

- Так плохо, что и вспоминать не хочется, мне казалось, что я проваливаюсь сквозь пол или лопну сейчас как воздушный шар – поделился своими переживаниями Волчонок.

- О чем же ты думал, что не слышал объяснения и названия? – поинтересовался Еж.

- Я рассматривал снежинку на стекле и сочинил про нее сказку. Однажды смелая снежинка путешествовала и заглядывала в окна. Ей было любопытно, что происходит в домах. Когда она находила что-то интересное, то созывала своих подруг. Вместе с подружками они беседовали, делились впечатлениями, отдыхали перед новой дорогой.

Волчонок заметил, что все его товарищи с огромным вниманием слушают сказку, мечтательно засмотревшись на снежинку.

- Вот об этом я и думал, – ответил Волчонок.

- А сейчас, когда ты рассказывал, какое чувство было у тебя? – продолжал спрашивать Учитель.

- Мне было приятно, что я спокойно рассказываю о своих мыслях и что весь класс понимает и внимательно слушает меня, – сказал повеселевший Волчонок.

- Ты еще раз подтвердил, что можно обойтись и без подсказки, – отметил Еж. – А сказка у тебя получилась очень романтическая. И про отдых надо подумать не только снежинкам, но и нам. Наступает время каникул. Они не такие длинные, как летние, но все же почти две недели.

- Летние каникулы длятся три месяца, – подтвердила Белочка.

- А есть еще зимние и весенние, но они тоже короткие, – вспомнил слова папы Лисенок.

- Важна не длинна каникул, а то, как мы их проведем, чтобы как следует отдохнуть, – высказал свое мнение Медвежонок.

- На каникулах вы сможете играть, высыпаться, встречаться с друзьями и многое другое. А потом – вновь в школу, к новым дорогам и новым знаниям.

Этими словами Учителя и закончилась первая четверть наших первоклассников.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как вы считаете, правильно ли делала Белочка, когда подсказывала Волчонку? Что бы вы сказали Волчонку в данной ситуации?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Змейка», «Качание головой» (1 мин)

«Змейка» Психолог вместе с детьми сцепляет пальцы в замок и выворачивает руки в себе. Дети двигают пальцами, на которые укажет психолог. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук (*Дети сидят за столами*).

«Качание головой» Психолог предлагает детям расправить плечи, дышать глубоко, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать, что снится Медвежонку и о чем мечтает Волчонок (см. Развивающие задания, стр.48).

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 «Что сначала, что потом?» (3 мин)

Психолог раздает детям картинки с изображением различных действий. На картинках ребенок (или лесной житель) выполняет следующие действия:

- просыпается утром и встает с постели;
- умывается и чистит зубы;
- делает зарядку;

- завтракает;
- идет в школу;
- играет;
- делает уроки;
- обедает;
- читает;
- принимает ванну;
- готовится ко сну;
- ложится спать.

Дети рассматривают рисунки, раскладывают их в нужной последовательности и рассказывают историю о распорядке дня главного героя.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем дети встают в круг и с улыбкой легким пожатием руки передают соседу свое хорошее настроение.

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

Занятие 16. Обманный отдых.

Цель: Формировать бережное отношение к своему здоровью. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом, а поможет нам в этом мячик. Я передам его тому, с кем встречусь глазами. Вот мы с Олей посмотрели друг на друга, улыбнулись и я мячик передала ей. Теперь Оля встретила с кем-нибудь взглядом... *(Все дети по очереди встречаются взглядами)* Замечательно!

Часть 1. Игра «Воздушная кукуруза» (2 мин)

Дети прыгают, изображая горячие шарики попкорна. По сигналу они прилипают друг к другу сначала по двое, потом вчетвером и т.д.

Методические рекомендации. Сигнал можно давать свистком, хлопком, остановкой музыки и т.д. Объединяясь по 2-4 человека, дети продолжают прыгать вместе.

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

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

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

Психолог предлагает детям, 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» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая рука козу (указательным и мизинцем) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Обманный отдых» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Приближались холода. Все реже солнце появлялось на небе, где-то снег уже прикрыл землю, а ночи стали длинными и темными. Лес уснул до весны.

Но в школе жизнь продолжалась. После каникул, вернувшись в класс, ребята долго не могли наговориться о своих впечатлениях. Особенно увлекательными были истории Лисенка. Он с утра до ночи смотрел телевизор и пересказывал друзьям фильмы и мультики.

- А мне мама не разрешает долго смотреть телевизор, – пожаловалась Белочка.

- Да и мне не разрешает – ответил Лисенок, – Но как только родители заняты каким-то делом или легли спать, я сразу же использую счастливый момент, включаю телевизор и смотрю.

- Почему же взрослые такими вредными бывают, ни телевизор, ни компьютер не разрешают? Жалко им, что ли? – обиженно спросил Зайчонок.

- Конечно, жалко! – вмешался в разговор Учитель. – Только не телевизор или компьютер, а своих любимых детей. Они хотят, чтобы вы, ребята, росли крепкими и здоровыми. Учеба отнимает много сил, поэтому дополнительные нагрузки принесут еще больше вреда здоровью. Полезнее

будет бегать, играть на свежем воздухе, полноценно питаться и своевременно ложиться спать.

- Но ведь нельзя же детей от любимых занятий во время отдыха отрывать? – возмутился Волчонок.

- Это обманный отдых! Если занятия, хоть и любимые, ухудшают зрение и память, утомляют, перевозбуждают, то зачем они нужны дорогому сыночку или доченьке? – продолжал Учитель Еж.

- Но у меня прекрасная память, я все телепередачи наизусть помню, – похвастался Лисенок.

- Да, это точно, он так здорово их нам пересказывал, – подтвердил Волчонок.

- Все яркое, удивительное запоминается легко, вытесняя нужные, но не всегда интересные события или знания, – объяснял Учитель. – Вот попробуй, вспомни сейчас таблицу умножения.

- Всю? – удивился Лисенок. – Но я помню самые легкие примеры, а сложные, наверное, все за каникулы позабыли.

- Но почему же? Я помню! – возразила Белочка и протараторила таблицу в один миг.

- И мы тоже помним! – ответили Волчонок и Зайчонок.

- Правильно! – продолжал Учитель. – Потому что вы как следует отдыхали, и в вашей памяти телепередачи не поселились.

- Но зато они интереснее, чем таблица, – проворчал Лисенок. – А отдыхать мне не нужно, я и так хорошо смогу учиться.

- Вот и Поющий Цветок тоже так думал, а получилось совсем по-другому, – сказал Учитель.

- Вы расскажете нам историю о нем? – попросили ученики и устроились поудобнее.

- В одном доме жил-был Поющий Цветок, – начал Учитель. – Вообще-то это комнатное растение с длинным зеленым стеблем и листьями, похожими на гладкие атласные ленты. Но раз в год, в начале лета у него появлялись чудесные цветы, которые напоминали крупные золотистые колокольчики. Они мелодично звенели, когда Цветок поливали или рыхлили его землю. Но самое удивительное пение этих колокольчиков можно было услышать на закате летнего дня. Все растения и птицы замирали в эти минуты и наслаждались волшебными звуками. Эта песня отнимала много сил у Поющего Цветка, ему требовался отдых. Цветок ставили в темное место, чтобы листья замедляли свой рост и не вытягивали из клубня питательные вещества. Затем его подкармливали, удобряли, и на следующий год он продолжал радовать всех своим пением. Но однажды Поющий Цветок очень загордился собой: «Я могу своим пением покорить весь мир!»

- Как же ты будешь покорять, если большую часть жизни ты спишь? – возразил ему воробей, который примостился на подоконнике.

- А я не буду спать! Буду петь круглый год! – ответил Поющий Цветок.

Так он и сделал. Перелетные птицы улетели в теплые края, деревья сбросили листву, все готовились к отдыху. Но цветок продолжал петь, правда, меньше радости звучало в его мелодиях, меньше волшебства. Может быть, потому, что против всех законов природы Поющий Цветок отказывал себе в отдыхе? Скоро изменились его колокольчики, они стали бледными и вялыми. А песня исчезла совсем.

- Что же ты не поешь? – спросил его воробей.

- Не могу, не получается, – грустно ответил Цветок.

- Конечно! – произнес воробей. – Ведь ты потратил все силы, а новых не накопил. Нам, воробьям, как всему живому, тоже нужно накапливать силы, а не только их тратить. Поэтому мы едим разнообразную пищу, спим нужное количество времени, дышим свежим воздухом. А иначе крылышки слабеют, глазки тускнеют, так и заболеть недолго.

- По-моему, я уже заболел, голоса совсем нет. Что же теперь мне делать? – спросил приунывший Цветок.

- Теперь уже лечиться, а затем отдыхать, чтобы следующим летом ты смог нас вновь радовать волшебным пением своих колокольчиков, – посоветовал Поющему Цветку воробей.

- Грустная история, – заметила Белочка.

- Но я думаю, что потом все хорошо закончилось, – приободрил учеников Еж, – и Поющий Цветок в летние вечера где-то поет.

- Так, с отдыхом все понятно, а как же мне успеть все, что я хочу и что нужно сделать? – спросил растерянный Лисенок.

- Для этого многие школьники соблюдают режим дня. Это расписание, где указано примерное время для дел, игр, уроков, еды, прогулки и сна. Вы еще не пробовали этого сделать? – спросил Учитель.

- Нет! – ответили ребята.

- Тогда я предлагаю всем продумать режим дня вместе со своими родителями и завтра поделиться результатами, – предложил Учитель Еж.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Что такое обманный отдых? А вы правильно отдыхаете?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Змейка», «Качание головой» (1 мин)

«Змейка» Психолог вместе с детьми сцепляет пальцы в замок и выворачивает руки в себе. Дети двигают пальцами, на которые укажет психолог. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук (Дети сидят за столами).

«Качание головой» Психолог предлагает детям расправить плечи, дышать глубоко, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать любую несложную картинку и передать ее соседу, который дорисует что-то новое (см. Развивающие задания, стр.59).

- Расскажите, что нового появилось на вашей картинке?

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 «Что сначала, что потом?» (3 мин)

Психолог раздает детям картинки с изображением различных действий. На картинках ребенок (или лесной житель) выполняет следующие действия:

- просыпается утром и встает с постели;
- умывается и чистит зубы;
- делает зарядку;
- завтракает;
- идет в школу;
- играет;
- делает уроки;
- обедает;
- читает;
- принимает ванну;
- готовится ко сну;
- ложится спать.

Дети рассматривают рисунки, раскладывают их в нужной последовательности и рассказывают историю о распорядке дня главного героя.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог читает стихотворение, а детям предлагает выполнить движения (летит – махи руками, шар – круг руками, небо – руки вверх).

Летит, летит по небу шар,

По небу шар летит.

И знаем мы, что в небо шар

От нас не улетит.

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

Занятие 17. Прививка.

Цель: Формировать бережное отношение к своему здоровью. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

Часть 1. Игра «Замри» (2 мин)

Дети прыгают в такт музыке – ноги в стороны, ноги вместе, – сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которой остановилась музыка. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Затем снова звучит музыка и игроки продолжают прыгать. Игра продолжается до тех пор, пока в круге останется лишь один играющий.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 «Кольцо – заяц – коза» (1 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 «Прививка» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Утром самый первый в школьной газете появился материал «Наши успехи». Зайчонок подробно расписал свои математические победы, отметил, что Волчонок стал грамотно писать сочинения, а Белочка аккуратнее оформлять тетрадь.

Следом шла статья «Помощники», которую написал Волчонок. Он рассказывал, как наши ученики дома проявляют настоящую заботу к бабушкам и мамам. Ребята читали и гордились собой и друг другом. Тема помощников продолжалась и Белочкой в веселом рассказе «Лучший бабушкин помощник». Она по-доброму, но с юмором написала о Волчонке, когда он забегал домой на обед. Ученики долго смеялись над такой «заботой». Волчонок тоже смеялся, он знал, что так лучше реагировать на шутки, хотя ему было немного грустно. «Как же я о своей бабушке-то не подумал?» – расстроился он.

Енот и Лисенок познакомили всех со «Школьными новостями». В основном новости были хорошими, но одна заставила некоторых учеников встревожиться.

- Как это сегодня будут делать прививки от гриппа? Зачем? Мы и так здоровы! – забеспокоился Зайчонок.

- Прививки делают только здоровым, для того чтобы организм смог сопротивляться болезни, – объяснил Доктор Филин. Он был в белоснежном халате, в белой шапочке и с чемоданчиком в руке.

- А это больно? – спросил Зайчонок.

- Каждый по-разному относится к боли. Кому-то кажется, что и комар кусается больно, а кто-то на сильные ушибы не обращает внимания. Это зависит от чувствительности, – по-научному отвечал на вопросы Доктор, пока подготавливал шприц для укола.

- А я не боюсь уколов! – храбро воскликнул Волчонок и приготовился это всем доказывать. Ему очень хотелось загладить неприятное впечатление о себе перед друзьями. Он отвернулся, чтобы не видеть самого процесса прививки, но, к его удивлению, укол был почти незаметным.

- Ну как? – спросил Лисенок.

- Я ничего не почувствовал, Доктор Филин хорошо умеет делать уколы, – ответил Волчонок.

- Следующий! – улыбаясь, пригласил Доктор.

Ученики один за другим подходили к Филину. Нельзя сказать, что им было приятно, но они понимали: ради здоровья можно немного и потерпеть.

- Все сделали прививку или кто-то остался? – уточнил Доктор.

- Я... Я... Я... остался, – простонал Зайчонок. – Я очень боюсь... Я, наверное, очень чувствительный?

Все ребята начали уговаривать Зайчонка, а он совсем сжался в комочек и задрожал.

- Если ты будешь так напрягаться, то укол действительно будет болезненным, расслабься, – попросил Зайчонка Доктор.

- Не... Не... Не могу! – еле выговорил Зайчонок.

- Можно я попробую? – предложил помощь маленький Енот. – Я в школе совсем еще недавно, и мне страшновато бывает на уроках, да и на переменах тоже. Моя мама дает мне с собой «храбрую» конфету. Она похожа на обыкновенный леденец, но в ней содержится средство от страха. Возьми ее себе, Зайчонок, она сейчас тебе нужнее, чем мне.

- Спасибо... – произнес Зайчонок и положил конфету в рот.

- Досчитай до ста, чтобы она подействовала, и ты сможешь выдержать прививку, – посоветовал Енот.

Заяц начал сосать «храбрую» конфету и считать до ста. Затем подошел к Доктору и ...

Полная тишина возникла в этот миг, и все ученики с удивлением убедились, что у Зайца действительно прибавилось храбрости, ведь он даже не охнул.

- Ура «храброй» конфете! Ура смелому Зайчонку! Ура маленькому Еноту! – прокричали радостные ученики.

А Доктор Филин загадочно улыбнулся – он много знал об этом волшебстве.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы боитесь ставить прививки? Чтобы вы сказали Зайчонку, когда он трусил?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Зеркальное рисование», «Попа скручивания» (1 мин)

«Зеркальное рисование» Психолог вместе с детьми рисует карандашом одновременно обоими руками зеркально симметричные рисунки, буквы (*Дети сидят за столами*).

«Поза скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям найти на картинке-путанице самое медлительное животное и раскрасить его (см. Развивающие задания, стр.62).

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Робость»: «Как вы догадались, что это робость? ... Конечно, глаза чуть опущены, голова слегка наклонена в бок. Расскажите, когда вы в последний раз испытали эту эмоцию и изобразите ее»

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 «Говорящие рисунки» (2 мин)

Психолог предлагает детям составить и рассказать историю по картинкам (см. Развивающие задания, стр.62).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми играет в игру «Солнечный лучик». Дети стоят в кругу, глаза закрыты.

- Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;
коснулся лба – пошевелите бровями;
коснулся носа – наморщите нос;
коснулся губ – пошевелите губами;
коснулся подбородка – подвигайте челюстью;
коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;
коснулся рук – потрясите руками;
коснулся ног – подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся. На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 18. Больной друг.

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Если я прохлопаю один раз, вы здороваетесь руками; если два – касаетесь друг друга плечами; если три – спинами.

Часть 1. Игра «Снежинки, сугробы, сосульки» (2 мин)

Дети встают в круг, слушают психолога и выполняют различные движения в ответ на его слова. Когда психолог говорит слово «сосульки», дети должны встать на носочки, вытянув руки вверх; «сугробы» – присесть; «снежинки» – кружиться, имитируя танец снежинок. Психолог старается запутать детей и показать действие, не соответствующее названному слову. Ведущим может стать один из детей.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 «Кольцо – заяц – коза» (1 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 «Больной друг» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Наступила настоящая зима. Морозы рисовали узоры на окнах, сугробами завалило всю школьную площадку, ученики в них соорудили крепости для игры, заливали горки и ледяные дорожки. На прогулке ребята веселились. С блестящими глазами, полные сил, ученики возвращались в класс, переодевались, просушивали свою обувь и одежду и принимались за уроки.

- Скоро у нас будет в школе праздник, – объявил Учитель Еж. – Мы будем встречать Новый год!

- А чего его встречать, он что, дороги не знает? – удивилась Белочка.

- Конечно, знает, – улыбнулся Волчонок. – Это нам важно его заметить, не пропустить!

- Я слышал, что на празднике Дед Мороз со Снегурочкой приходят в гости, надо для них песни петь и стихи читать, – вспомнил Зайчонок.

- А можно какой-нибудь мультик сыграть, то есть сказку-спектакль, – предложил Лисенок.

- Хорошо, вы как следует подумайте, а сейчас пусть каждый расскажет новогоднее стихотворение, – продолжал урок Учитель.

Ученики читали стихотворения с выражением, представляя себя на праздничном выступлении. Когда Лисенок вышел читать стихотворение, все ребята увидели, что он не успел переодеться и его одежда от растаявшего снега была мокрой. Друзья шептали ему об этом, но Лисенок ничего не слышал, какой-то туман плыл перед его глазами, а уши будто заложило ватой.

- По-моему, дружок, тебе сейчас надо к врачу, – заметил его состояние Учитель. – Что же ты не позаботился сам о себе? Скорее лечись, чтобы к празднику быть здоровым.

Волчонок проводил друга в кабинет Доктора Филина. А когда вернулся, рассказал, как сердился Филин на Лисенка за мокрую одежду, как прибежала встревоженная высокой температурой мама Лисенка к своему сыночку. Всем было очень жалко больного друга.

- Что же, он теперь все уроки пропустит, что ли? – спросила Белочка Учителя. – И будет после болезни с трудом нас догонять в учебе?

- Выходит, что так, – грустно ответил Еж. – Но вы можете ему помочь.

- Как это? – удивился Волчонок.

- Узнавать о его состоянии, поддерживать своим вниманием. А когда ему станет полегче, проведать его, передать домашние задания, – предложил Учитель.

- Конечно! – обрадовался Зайчонок. – И Медвежонка надо проведать, он уже давно в школу не ходит.

- У него зимняя спячка началась, – объяснила Белочка. – Но я ему все задания передавала. Его мама говорит, что иногда он просыпается и выполняет их. Так что за него не волнуйтесь. К весне он будет в полном порядке.

- Почему же ты нам ничего не говорила? – спросили ребята.

- Мне казалось, что вы знаете, – растерялась Белочка.

- Вот видите, ребята, как важно интересоваться своими друзьями, – подтвердил Учитель Еж. – Каждый день Белочка брала у меня задания для Медвежонка. Но больше никто, кроме нее, и не вспомнил о своем товарище.

Ученики сидели, опустив голову, было стыдно, а некоторые представляли, что на месте забытого больного друга оказались они сами. Очень грустно болеть, да еще остаться без внимания своих товарищей.

- А давайте все вместе каждый день навещать Лисенка и Медвежонка, – сказал Зайчонок.

- Я думаю, что всем вместе не стоит, во время болезни трудно принимать много гостей. Лучше по очереди и ненадолго, чтобы забота не была навязчивой, – объяснил Учитель.

- Хорошо, кто пойдет к Лисенку и Медвежонку завтра? – спросил Волчонок. – Составим график посещений.

Пока ученики составляли график, Еж думал о том, как изменились его ученики, как они повзрослели и какими стали серьезными.

Благодаря заботам своих друзей Лисенок выздоровел как раз к празднику.

Праздничная елка сверкала разноцветными огнями, звучали музыка, смех. Вместе с ребятами Лисенок пел песни, танцевал и читал стихи. А когда Дед Мороз со Снегурочкой подарили вкусные подарки, Лисенок не выдержал и закричал громче всех:

- Спасибо всем! Я так рад, что мы вместе!

Дружным хороводом вместе с Лисенком ученики закружились вокруг елки. Всем было весело, даже сонный Медвежонок приободрился и поздравлял всех с Новым годом!

- С Новым годом! С Новым годом! – раздавалось эхом по всему лесу.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы как считаете, надо навещать больных друзей? Чтобы вы сказали Лисенку, когда он заболел?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Зеркальное рисование», «Поза скручивания» (1 мин)

«Зеркальное рисование» Психолог вместе с детьми рисует карандашом одновременно обоими руками зеркально симметричные рисунки, буквы *(Дети сидят за столами)*.

«Поза скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям найти те фигуры, из которых состоит Лисенок и раскрасить их (см. Развивающие задания, стр.65).

Часть 9. Игра «Подарки» (3 мин)

Психолог предлагает детям придумать подарок для своего соседа справа. Для этого психолог предлагает детям ответить на следующий вопрос: «Какой подарок нужен сейчас именно этому ребенку?» Подарок можно описать словами или показать жестами.

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 «Азбука эмоций» (2 мин)

Психолог предлагает детям определить, кому из учеников Лесной школы Дед Мороз уже вручил подарки, почему? (см. Развивающие задания, стр.65).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог предлагает детям подобрать цвет своего настроения. Для этого нужно ответить на вопрос: «С чем настроение можно сравнить и почему?»

На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 19. Ябеда.

Цель: Формировать представления о школьных конфликтах и путях их разрешения. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня возьмемся за руки и вместе скажем: «Доброе утро!» шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим.

Часть 1. Игра «Летает – не летает» (2 мин)

Психолог называет любые слова (рыба, самолет и пр.). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полет; если может плавать, –

имитируют плавание; если не плавает и не летает – дети останавливаются. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 «Кольцо – заяц – коза» (1 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 «Ябеда» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Очаровательная пушистая Кошечка появилась в классе ранним утром. Ее большие зеленые глаза завораживали и поражали глубиной и красотой. Особенная чистота, сверхакуратность прослеживались во всем облике новой ученицы. Каждому из ребят хотелось посидеть рядом с ней, потрогать ее красивый бантик, но всех останавливал пренебрежительный голос новенькой: «Отойди, Волчонок, ты помнешь мне платье! А ты, Зайчонок, не смотри на меня своими косыми глазами, я этого не люблю! И нечего на меня дышать, Лисенок, а то мне совсем душно станет!»

- Я вижу, вы уже познакомились? – спросил Учитель Еж, войдя в класс.

- Да, познакомились, – озадаченно ответили ребята.

- Надеюсь, не обидели новую ученицу? – спросил Учитель, увидев недовольное выражение мордочки Кошечки.

- Кто кого еще обидел-то? – прошептал Зайчонок.

- Конечно, обидели, – вдруг вырвалось у Кошечки. – Они грязными лапами трогали мой чистый бантик.

- Я думаю, что если тебе, Кошечка, не понравилось, то наши ребята больше не будут делать этого, – остановил своими словами и взглядом порыв возмущения Волчонок Учитель. Волчонок понял, что лучше сейчас с Кошечкой не связываться, но долго не мог настроить себя на учебу. Во время урока соседи Кошечки обсуждали шепотом решение задачи. Она терпеть это не стала и громко произнесла:

- Мне мешают своими разговорами Заяц и Енот.

- Но мы же по делу говорили, – оправдывались ее соседи.

- Тем более, – строго произнесла Кошечка. По классу прошел ропот возмущения.

- Такой вредины еще не бывало в нашей школе! – вырвалось у Белочки.

- Я прошу всех быть более сдержанными, – попросил Учитель. – У нас очень серьезная тема, надо в ней разобраться.

Ученики послушно продолжили работать. На перемене Кошечка осталась одна, никто не хотел больше приближаться к ней, разговаривать с ней и играть. Учитель подошел к новенькой и спросил:

- Как тебе у нас?

- Плохо, – со слезами на глазах ответила Кошечка. – Мне здесь никто не нравится.

- Я понимаю, что приходит одной в сложившийся коллектив очень непросто, но у нас хорошие ребята, – успокаивал Учитель.

- Не заметила я, что они хорошие! – всхлипнула Кошечка.

- Поживешь – увидишь, – пообещал Учитель.

А тем временем все ученики обсуждали поступок новенькой, называя ее уже не ласковым именем «Кошечка», а неприятным словом «ябеда». Это слово услышала сама виновница и разрыдалась еще больше.

- Так ей и надо! – проворчал обиженный Зайчонок. – Пусть не задается.

- А она и не задается, – вмешался в разговор Учитель. – Ей плохо у нас, потому что она привыкла к одним правилам общения, а у нас другие. Вот она и отстаивает свои правила таким способом.

- Ха, тоже мне, хороший способ! Мы к ней с вниманием, лаской, а эта ябеда! – возмущался Волчонок.

- Подожди обсуждать ее, постарайся лучше понять, что излишнее внимание тоже некоторым не нравится, – объяснял Учитель. – Вероятно, Кошечка воспитывается в строгой семье, своим ябедничеством она уточняет свои знания.

- Как это? – заинтересовалась Белочка.

- Ну, например, жалуюсь на разговорчивых соседей, она ждала моего одобрения. Ведь действительно, разговаривать на уроке нельзя. Помните правило? – спросил Учитель. Ребята кивнули, ожидая продолжения объяснений.

- А так как вместо похвалы Кошечка услышала только мою просьбу о сдержанности, она растерялась. Кошечка не понимает, что у нас происходит.

Давайте поможем ей найти верный путь в общении с нами, – предложил Учитель.

- Интересно, что нам надо сделать? – уточнили ребята.

- Когда Кошечка по привычке будет поучать и ябедничать, ваша задача – спокойным голосом, с ласковой улыбкой поблагодарить ее за внимание. И вместе поискать способ исправить ситуацию, – завершил свою мысль Учитель Еж.

- Так она обрадуется и станет дальше всех поучать! – возмутилась Белочка.

- А давайте попробуем! – загорелся Волчонок.

- Только вот не знаю, как насчет улыбки. У меня может не получиться! – засомневался Зайчонок.

- А ты попробуй! Добрая сила улыбки всем известна! – предложил маленький Енот.

Волчонок поспешил проверить новый метод общения. Подойдя к зареванной Кошечке, он с ласковой улыбкой позвал ее играть. В ответ он услышал:

- Я с такими лохматыми не играю!

- Помоги мне стать таким же аккуратным, как ты! – продолжил эксперимент Волчонок.

- Хорошо, я попробую, – неуверенно ответила Кошечка. – А у тебя, Волчонок, есть расческа?

- Конечно! – обрадовался Волчонок, доставая расческу из кармана и подмигивая своим друзьям.

- А почему ты дружишь с Белочкой? – спросила Кошечка, старательно расчесывая своего нового друга.

- Она веселая! – не задумываясь, ответил Волчонок.

- Да? А мне она кажется грубой и легкомысленной, – вспомнила Кошечка ее реплику.

- А ты скажи сама ей, что тебе не понравилось, как она назвала тебя, только лучше сделать это один на один, – посоветовал ей Волчонок. – Да, не забудь про важный секрет.

- Что это еще за секрет? – удивилась Кошечка.

- Ласковая улыбка, – ответил Волчонок, широко улыбнувшись новенькой. И в ответ Кошечка ему тоже улыбнулась.

- А Волчонок-то справился с этим новым методом общения! – шепотом произнесла Белочка.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы как считаете, Кошечка хорошо себя вела или плохо? Что сделал Волчонок, чтобы наладить с ней хорошие отношения?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Зеркальное рисование», «Поза скручивания» (1 мин)

«Зеркальное рисование» Психолог вместе с детьми рисует карандашом одновременно обоими руками зеркально симметричные рисунки, буквы *(Дети сидят за столами)*.

«Поза скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям дорисовать рыбок так, чтобы они все были одинаковые (см. Развивающие задания, стр.69).

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Брезгливость»: «Давайте попробуем изобразить брезгливость. Представьте, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается соленым. Выразительные движения – голова немного откинута назад, губа подтягивается к носу, брови нахмурены,

нос сморщен. Расскажите, когда вы в последний раз испытали эту эмоцию и изобразите ее»

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» (2 мин)

Психолог предлагает детям назвать предметы с противоположными свойствами (см. Развивающие задания, стр.70).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог предлагает детям взяться за руки и глядя в глаза соседу справа, по очереди сказать несколько добрых слов. Принимающий комплимент кивает и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплемент своему соседу справа и т.д. Психолог обращает внимание детей на то, что в этой игре важен зрительный контакт.

- На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 20. Шапка-невидимка (демонстративное поведение).

Цель: Формировать представления о школьных конфликтах и путях их разрешения. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня возьмемся за руки и вместе скажем: «Здравствуйте!» шепотом, зевая, обычным голосом, прокричим.

Психолог предлагает детям отгадать загадку и узнать нового ученика Лесной школы: «Живет в норке, грызет корки, короткие ножки, боится кошки» (Мышонок).

Часть 1. Игра «Волшебная шляпа» (2 мин)

Психолог включает музыку и дети начинают передавать по кругу «волшебную шляпу». Как только психолог останавливает музыку, тот из детей, у кого в этот момент оказалась шляпа, надевает ее на себя и проходит по кругу, изображая довольного Мышонка.

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

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

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

Психолог предлагает детям 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 «Кольцо – заяц – коза» (1 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 «Шляпка-невидимка» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В Лесной школе появился еще один новый ученик, Мышонок. Мышонок был очень способным учеником. Об этом ему постоянно говорили мама с папой, а дедушка с бабушкой всегда восхищались им. «Самый умный, самый находчивый, самый веселый...» – твердили они ему. Пропищит Мышонок пронзительно, а дедушка ликует: «Ты просто соловей у нас!»

Перекувыркнется Мышонок через хвостик, а бабушка радуется: «Ой, акробат!» Да и родители говорили, что он точно будет отличником, ведь учится почти с пеленок и все уже знает. И Мышонку на самом деле стало казаться, что он исключительный. Осталось только дождаться того дня, когда будет возможность доказать все это всем жителям леса.

В Лесной школе его приняли без восторга. Вот Учитель Еж спрашивает одного ученика, а Мышонок выкрикивает ответ, перебивая. Учитель расстраивается, но все равно дожидается ответа другого ученика. Мышонка, конечно, тоже спрашивали, но ему казалось, что недостаточно часто. А если Мышонку удавалось ответить правильно, то он гордо вертелся во все стороны, надеясь на внимание одноклассников. Но ожидания не оправдались: ни ученики, ни Учитель не замечали «гениальности» Мышонка.

Тогда Мышонок решил удивить всех своим «соловьиным» писком. И это ему удалось! Учитель внимательно и строго посмотрел на Мышонка, а ученики громко рассмеялись. «Вот, наконец-то, – думал Мышонок, – все заметили меня! Он, забыв об уроке, изо всех сил старался еще чем-нибудь поразить окружающих. Особенно Мышонку понравилось, когда Белочка рассмеялась над его прыжком через хвостик во время урока. Только Учитель не улыбался, он подошел и тихо спросил проказника:

- Почему ты нам мешаешь?

Но вместо ответа все услышали пронзительный писк Мышонка. Ребята-зверята смеялись, и Мышонок был счастлив. Когда за первоклассниками пришли родители, новый ученик чувствовал себя героем. Учитель Еж спросил у мамы и папы Мышонка, почему он так себя ведет. Но, увидев восхищение своим сыном в глазах у родителей, он призадумался: «Что же делать? Как помочь Мышонку стать настоящим учеником Лесной школы? Ведь пока он поступает, как маленький ребенок, а не как ученик! Как научить его быть терпеливым и выполнять школьные правила? Как научить Мышонка веселить всех на перемене, а не на уроке? Как научить его помогать, а не мешать своим товарищам? Как научить его радоваться успехам своих новых друзей?»

На следующий день Учитель Еж начал урок с истории о шапке-невидимке, которая хранилась в самом секретном месте кабинета директора школы. Эта шапка – невидимая, и она делает невидимыми тех, кто ее надевает. Еж «держал» ее в своих руках и готовился надеть на голову ученику, который всем мешает учиться. Мышонок захотел, чтобы надели ему, в ней он еще больше поразит окружающих. Еж с грустью подошел к парте Мышонка и дотронулся до его головы. Казалось, что ничего особенного не произошло, только ребята-зверята перестали «видеть» и «слышать» Мышонка. Тот старался проказничать изо всех сил, но никто не смеялся, и не обращал на него внимания – и ему это скоро надоело. Он стал прислушиваться к заданиям Учителя. Пытался их выполнить правильно и захотел выйти с ответом к доске. Но его по-прежнему никто не замечал. Мышонок обиделся и надул щеки: «Ну и пусть, они еще пожалеют!» Наконец прозвенел звонок, началась перемена. Когда ученики ушли играть в коридор, Учитель вновь дотронулся до головы Мышонка и «снял» шапку.

- Грустно чувствовать себя одиноким, – тихо сказал Мышонку Учитель Еж и добавил, – Порадуй ребят на перемене, поиграй, отдохни вместе с ними, а когда прозвенит звонок на урок, «шапка-невидимка» вновь вернется к тебе, пока ты не научишься помогать друзьям в учебе, а не мешать им.

Мышонок сидел молча и к ребятам играть не пошел. Он думал...

Так прошла перемена, потом урок. Перед следующим уроком математики Мышонок вновь остался в классе, не играл с ребятами и чувствовал себя самым несчастным. Но вдруг он заметил Белочку, которая никак не могла решить домашнюю задачку.

- Что, пропрыгала дома, а теперь пытаешься задачку решить? – ехидно спросил Мышонок.

- Нет, я вчера весь вечер решала, но ничего не получается! – обиженно ответила Белочка.

Мышонок подошел к Белочке и посмотрел ее решение:

- Хочешь, я помогу тебе?

Белочка молча кивнула. Они вместе справились с задачкой, и Белочка радостно рассмеялась, и Мышонок увидел благодарность в ее глазах! Никогда Мышонок не чувствовал себя таким нужным и взрослым. Ему было очень приятно!

На уроке математики Зайчонок отвечал у доски, а помогать ему Учитель Еж пригласил Мышонка. И вновь Мышонок почувствовал себя нужным и увидел благодарность в глазах Зайчонка! Ведь он не отвечал за товарища, не перебивал его, а дополнял и вопросами помогал быстрее вспомнить необходимое. После того как Учитель поблагодарил Зайчонка и Мышонка за хорошую работу и пригласил их сесть на места, Мышонок вдруг вспомнил про шапку-невидимку.

- Что же с ней случилось, почему и куда она исчезла? – удивился Мышонок.

А Учитель Еж и ребята-зверята загадочно и дружелюбно улыбались...

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы как считаете, Мышонок хорошо вел себя на занятиях, когда привлекал к себе внимание? А когда помогал Белочке и Зайчонку?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Зеркальное рисование», «Поза скручивания» (1 мин)

«Зеркальное рисование» Психолог вместе с детьми рисует карандашом одновременно обоими руками зеркально симметричные рисунки, буквы *(Дети сидят за столами)*.

«Поза скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям раскрасить рисунок по цифрам (см. Развивающие задания, стр.71).

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Самодовольство»: «Эта эмоция появляется на лице, когда человек хвастается. Например он показывает всем свою любимую игрушку, но не дает ей поиграть. Расскажите, когда вы в последний раз испытали эту эмоцию и изобразите ее»

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 9. Игра «Какой Я» (2 мин)

Психолог просит детей рассказать о положительных чертах своего характера.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем дети встают в круг, вытягивают правую руку к центру и кладут на руки друзей. Затем повторяют с левой рукой. Раскачивая руки вверх-вниз дружно произносят слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени. «Почувствовав тепло», одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

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

Занятие 21. Задача для Лисенка (ложь).

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся, для этого потрем свою ладонь о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошками со Славой: «Доброе утро, Слава!» Слава потрется ладошкой с Петей: «Доброе утро, Петя!» И так далее. А теперь давайте поздороваемся коленями, плечами, спинами, ступнями, лбами... Замечательно!

Часть 1. Игра «Запрещенное движение» (2 мин)

Психолог показывает движение, которое запрещается делать в процессе игры. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное движение. Дети повторяют все движения, кроме запрещенного. Тот, кто его повторил, становится ведущим и придумывает еще один запрет. Игра продолжается дальше.

Методические рекомендации. Запрещенных движений может быть 7-8.

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

Психолог предлагает детям 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 «Горизонтальная восьмерка» (1 мин)

Психолог предлагает детям вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинаем с центра, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы. Затем подключаем язык, т.е. одновременно с глазами следим за движениями пальцев хорошо вытянутым изо рта языком.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – ножки» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая рука ножки (указательным и средним) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Задача для Лисенка» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В семье старого Лиса стали часто происходить конфликты. Причиной разногласий было воспитание маленького Лисенка. На самом деле Лисенок был уже достаточно взрослым, но папа Лис и дедушка Лис его называли маленьким. Вероятно, потому, что взрослые порой не замечают, как вырастают их дети. Так вот, дедушка считал, что воспитать настоящего Лиса – очень сложное дело, так как Лис должен знать три правила хитрости: во всем находить собственную выгоду; уметь ловко обмануть; уметь избежать неприятностей, выйти сухим из воды.

Папа Лис был противником такой хитрости. Он твердил, что эти правила для одиночек. А сейчас другое время, когда без помощи друзей и близких прожить трудно. Поэтому Лис может использовать не хитрость, а фантазию, чтобы радовать друзей новыми играми и историями.

Лисенок часто прислушивался к этим спорам и размышлял: «Кто же из них прав, дедушка или папа?»

Что касается дедушки, то он действительно был одиночкой, его считали самым хитрым Лисом в округе. Друзей у него не было, никому не нравилось быть одураченным. Дедушка твердил, что никто ему не нужен, но Лисенок-то понимал, что это от гордости или от отчаяния, и порой замечал у старого Лиса грустный, тоскливый взгляд в пустоту.

У папы все по-другому. Обманывать, как дедушка, папа совсем не умел. Сам папа объяснял, что он просто не хочет этого делать, так как ложь

всегда разоблачается даже у мастера лжи, то есть обнаруживается окружающими. А для папы очень важно, чтобы ему доверяли его друзья и близкие. И папу за это многие любят, а больше всех, конечно, Лисенок.

Но иногда Лисенка одолевали сомнения, и он пытался использовать правила хитрости старого Лиса, да и фантастические истории, как папа, тоже любил рассказывать.

- Может быть, соединить в себе хитрость и фантазию? – как-то вслух размышлял Лисенок.

- И будешь Лисом-одиночкой! – протрещала в ответ Сорока.

- Как же мне быть? – спросил ее Лисенок. – Я ведь уже научился врать, хитрить, значит, обратной дороги нет?

- Маленький Лисенок, – засмеялась Сорока, – выбор за тобой, твое решение и будет новой дорогой. Но торопись, слава лгуна быстро и навсегда может прилипнуть к тебе.

- Я подумаю над этим завтра! – решил Лисенок, и стало ему легко от того, что он перехитрил свою проблему, перенес ее на другой день.

Но вот наступил этот день, а проблема осталась.

- Как же быть, что выбрать? – вновь задал себе вопрос Лисенок.

В школе Лисенок был очень рассеянным. При решении задач на уроке он все время ошибался. У Лисенка раньше никогда не было трудностей с математикой, поэтому ребята и учитель очень удивились.

- Что с тобой случилось, ты не заболел? – забеспокоился Учитель Еж.

- Я? Нет! Не заболел! А вот мой дедушка чуть живой, – почему-то вырвалось у Лисенка.

- Твой дедушка болен? – спросили ребята.

- Да, очень! Я за ним всю ночь ухаживал! Он сильно ослаб, – продолжал придумывать Лисенок.

И чем больше он сочинял, тем больше увлекался и утопал в трясине лжи, а все ученики верили и сочувствовали Лисенку.

- Знаешь что, Лисенок, иди сейчас домой, – предложил Учитель. – Твой дедушка сейчас особенно нуждается в тебе. Больному любовь и забота помогают выздороветь.

Лисенок собрал свои вещи и портфель и вышел из класса.

По пути домой Лисенок уже забыл о своей выдуманной истории, глубоко вдохнул зимнюю свежесть, стал лепить снежки и бросать их в цель. Снег скрипел под ногами, было очень весело. Домой Лисенок пришел беззаботным.

- Почему ты сегодня так рано? – спросил внука дедушка Лис. Он в это время что-то мастерил и удивился, увидев Лисенка.

- Я?.. – спросил Лисенок. – Наш учитель заболел!

- Как заболел? Что-то серьезное? – забеспокоился старый Лис.

- Да, наверное! – продолжал Лисенок, удивляясь своей сообразительности и находчивости.

- Плохо, очень плохо, – проворчал дедушка, – жаль мне Учителя Ежа, пусть выздоравливает поскорее!

Лисенок немного покрутился около дедушки, наблюдая за ремонтом стула, а потом занялся делами, довольный своей удачной выдумкой.

А тем временем в школе закончились уроки, и Учитель решил проведать больного старого Лиса. Собрав немного гостинцев, он поспешил к лисьему дому. Подойдя ближе, Еж услышал, что кто-то весело насвистывает песенку. Учитель удивился и решил, что ему показалось: вряд ли кто-то в семье мог оставаться таким беззаботным, когда болеет любимый человек. Однако песенка не смолкала, и сбитый с толку Учитель увидел в открытой двери старого Лиса, который закончил свою работу и с гордостью оценивал результат, упражняясь в художественном свисте.

Еж встал как вкопанный.

Лис заметил гостя и тоже крайне удивился.

- Я рад, что вам уже лучше! – произнес наконец Учитель.

- А вам? – в свою очередь спросил дедушка. В этот момент Лисенок услышал голоса и с любопытством выглянул во двор. Сообразив, что произошло, он быстро шмыгнул в свою комнату и спрятался по одеяло.

- Ой, что сейчас будет! – шептал Лисенок. – Хоть бы это был сон! Да, я сейчас проснусь, и все будет, как прежде, – пытался успокоить он себя.

Но увы, это был не сон. Лисенок даже ущипнул себя, но ничего не изменилось. Слезы покатались по пушистым щечкам Лисенка, чувство стыда и страх заполнил его.

- Что же там происходит? О чем они говорят? Что собираются со мной делать? – сходил с ума Лисенок.

Учитель и дедушка сидели на кухне и тихо разговаривали. Лисенок слышал только слова, которые повторял несколько раз старый Лис:

- Да, что посеешь – то и пожнешь!

Что отвечал Еж, испуганному Лисенку не удалось разобрать, он мог только догадываться! Лисенок еще раз горько всхлипнул и накрыл свою голову подушкой, чтобы ничего не слышать.

Вдруг он почувствовал прикосновение. Лисенок приподнял голову и увидел Учителя.

- Ложь похожа на паука, который, пробравшись украдкой, начинает плести липкую паутину, тихо произнес Учитель. – Сначала это может показаться забавной игрой, но выбраться из сети не хватает ни сил, ни храбрости. И чем больше вранья, тем крепче паутина. Если ты хочешь вырасти свободным и счастливым, прогони паука, разорви паутину!

Лисенок не смог ничего ответить Учителю, у него ком встал в горле. Он прекрасно понимал, что ложь вредит прежде всего самому лжецу. И Лисенок откашлялся и решительно сказал:

- Я буду стараться быть честным!!!

- Я верю в тебя! – ответил Еж.

В школе Лисенок сознался в своем обмане, и ученики простили его. С тех пор, как только Лисенок по привычке хочет сказать неправду, он представляет себе огромного паука в липкой паутине и говорит правду.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы как считаете, каким лучше быть как дедушка Лисенка или как папа? Правильно ли делал Лисенок когда хитрил и фантазировал?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (1 мин)

«Массаж ушных раковин» Психолог вместе с детьми массирует пальчиками мочки ушей, затем всю ушную раковину *(Дети сидят за столами)*.

«Медвежьи покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям дорисовать фигуры (см. Развивающие задания, стр.75).

Часть 9. Игра «Составь картинку и определи эмоцию» (3 мин)

Психолог предлагает детям собрать картинку из пиктограммы, разрезанной на части, и угадать, какое чувство на ней изображено. После выполнения задания детьми, он показывает пиктограмму «Страх»: «Как вы догадались, что это страх? ... Конечно, широко открыты глаза и рот, вот-вот он закричит. Расскажите, когда вы в последний раз испытывали стыд и страх

одновременно. Изобразите Лисенка. Кто помнит, как можно справиться со страхом? ...».

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 «Внимание! Внимание!» (2 мин)

Психолог предлагает детям по очереди посчитать: цветочки, листочки, грибочки, елочки, яблочки (см. Развивающие задания, стр.74).

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 делают 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 22. Спорщик.

Цель: Формировать представления о школьных конфликтах и путях их разрешения. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйтесь, ребята! Давайте поздороваемся, для этого потрем свою ладонь о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошками со Славой: «Доброе утро, Слава!» Слава потрется ладошкой с Петей: «Доброе утро, Петя!» И так далее. А теперь давайте поздороваемся коленями, плечами, спинами, ступнями, лбами... Замечательно!

Часть 1. Игра «Топ-хлоп» (2 мин)

Психолог произносит выражение. Если выражение верное, дети хлопают, если неверное – топают.

Кот живет у нас на крыше, а чулане живут мыши (хлопают).

Ночью, голову задрал, воет серый злой жираф (топают).

Кто любит по ветвям носиться? Конечно, рыжая лисица (топают).

Не поедет без бензина, ни автобус, ни машина (хлопают).

С деревьев он кору грызет, ну конечно, это еж (топают).

Дубовый желудь любит он, конечно, это дикий слон (топают).

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

Психолог предлагает детям 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 «Горизонтальная восьмерка» (1 мин)

Психолог предлагает детям вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинаем с центра, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы. Затем подключаем язык, т.е. одновременно с глазами следим за движениями пальцев хорошо вытянутым изо рта языком.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – ножки» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая рука ножки (указательным и средним) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Спорщик» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

У Мышонка появилась привычка спорить по любому поводу. Все перемены он проводил в горячих спорах со своими друзьями.

- Мышонок, ты зачем со всеми споришь? – спросил его Зайчонок.

- Я не спорю, а веду дискуссию, – важно ответил Мышонок.

- Дискуссия – это немного другое, – улыбаясь, объяснил Учитель Еж. – Во-первых, каждый участник дискуссии уважает собеседника, дает ему возможность полностью высказаться.

- А ты, Мышонок, нас постоянно перебиваешь, – вмешался Волчонок.

- Во-вторых, – продолжал Учитель, – в дискуссии необходимо предлагать факты, которые подтверждали бы твою точку зрения.

- Зачем мне эти факты, если я и так знаю, что прав, а их мнения отрицаю! – уверенно заявил Мышонок.

- Мне наш Мышонок напоминает одного знакомого лесного гнома, – вспомнил Зайчонок.

- Какого еще гнома? – недовольно спросил Мышонок.

И Зайчонок рассказал историю про двух гномов, живущих в дупле старого дуба.

- Одного гнома зовут Удивлялка. Он очень забавный, с блестящими круглыми глазками, с приветливым лицом и всегда приоткрытым ротиком. Весь мир его радует и удивляет. Деревья, грибы и цветы любят рассказывать ему свои секреты. «Ух ты! И такое бывает!» – удивлялся гном. Его брат, хоть и близнец, но совсем на него не похож. С маленьким ротиком и сощуренными глазками, он большой любитель спорить и все отрицать. Его так и зовут – Отрицалкой. Он считает, что все на свете знает и вряд ли существуют еще в мире какие-то загадки. Когда Удивлялка делится своими впечатлениями с братом, то в ответ слышит: «Подумаешь, я это давно знал!»

Жители леса обходят стороной Отрицалку, очень трудно общаться с ним. Слушать он не умеет, да и сам мало рассказывает. А если кто за советом к нему пожалует, то Отрицалка ему говорит: «Что же ты такую ерунду не знаешь?»

Пристыдит, а ничем и не поможет, ничего не посоветует. Легко и свободно живется Удивлялке. Хоть он уже взрослый гном, но выглядит юным, как ребенок. У него много друзей и увлечений. Трудно живется его брату-близнецу. От постоянного брюзжания его лицо быстро сморщилось и состарилось, а друзей у него совсем не было.

- А я встречала его в лесу! – воскликнула Белочка. – Он похож на сморщенный сушеный гриб!

- Да, – подтвердил Учитель. – Живут эти гномы у нас в лесу, только сейчас и братьями их никто не называет, а что они близнецы, поверить трудно, уж очень они разными стали. А тебе, Мышонок, это хороший урок общения с друзьями.

- А как бы мне научиться дегустировать, ой, нет, дискуссировать? – смутился Мышонок.

- Дискутировать! Поупражняемся все вместе, – пообещал Учитель.

А теперь потянись, улыбнитесь и откройте глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы как считаете, хорошо спорить или плохо? Почему необходимо научиться дискутировать?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (1 мин)

«Массаж ушных раковин» Психолог вместе с детьми массирует пальчиками мочки ушей, затем всю ушную раковину *(Дети сидят за столами)*.

«Медвежьи покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать фигуру, которая должна быть на месте вопроса (см. Развивающие задания, стр.76).

Часть 9. Игра «На что похоже настроение?» (3 мин)

Психолог предлагает детям рассказать на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение сегодня. Начать сравнение лучше взрослому: «Мое настроение сегодня похоже на белое пушистое облачко в голубом небе, а твое?» Когда все выскажутся, взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешливое, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, следует учесть, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

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 «Азбука эмоций» (2 мин)

Психолог предлагает детям показать портреты Медвежонка от самого грустного до самого веселого (см. Развивающие задания, стр.78).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог проговаривает слова с движениями:

Если весело живется, делай так
(Дети три раза хлопают в ладоши)

Если весело живется, ты движение покажи,
(Один ребенок показывает движение, на которого указал педагог, а остальные повторяют)

Если весело живется, делай так (строки повторяются и сопровождаются новыми движениями)

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

Занятие 23. Обида.

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

Часть 1. Игра «Слушай хлопки» (2 мин)

Дети идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (встать на одной ноге, руки в стороны) или какую-нибудь другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

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

Психолог предлагает детям 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 «Горизонтальная восьмерка» (1 мин)

Психолог предлагает детям вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинаем с центра, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы. Затем подключаем язык, т.е. одновременно с глазами следим за движениями пальцев хорошо вытянутым изо рта языком.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – ножки» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая рука ножки (указательным и средним) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Обида» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

Кошечка подружилась со всеми ребятами в классе. Больше всего ей нравилось играть с Зайчонком и Белочкой. Правда, на Белочку она продолжала обижаться. Не то чтобы была серьезная причина разногласий, просто трудно Кошечке понять беличьи шутки. Скажет Белочка что-то веселое и насмешливое, а Кошечке кажется, что это над ней все смеются. Надует она щечки, отвернется от друзей и молчит.

- Что случилось? Почему ты молчишь, Кошечка? – интересуются друзья.

Но Кошечка молчит, ничего не отвечает, так может день промолчать, другой, пока самой не надоест. А когда заговорит, ничего толком не объясняет, причины не открывает.

- Сами догадайтесь, чем меня обидели! – промолвит Кошечка тихонечко.

Думают Зайчонок с Белочкой, гадают, перед Кошечкой извиняются, но чем ее обидели, так и не понимают. Надоело им Кошечку без конца уговаривать, решили без нее в игры играть, события обсуждать. А кошечка еще больше надулась, распушилась от обиды и сидит помалкивает одна-одинешенька.

Подошли к Кошечке Волчонок с Лисенком, спрашивают:

- Кто тебя обидел, Кошечка?

- Белочка с Зайчонок! – отвечает она. – Они со мной не играют.

- Как же с ней играть, когда она непонятно на что обижается и молчит? – возмущается Белочка.

- Сказала бы, что ей не нравится, мы постарались бы этого не делать, – предложил Зайчонок. Но Кошечка отвернулась, ничего не ответила.

Подошел к ней маленький Енот:

- Когда я был маленьким, часто обижался на всех, и моя мама мне сказку рассказала.

Жил-был купец в одном городе, в южной стране, где солнце жаркое, пустыня огромная. Часто путешествовал купец, свой товар продавал, диковинки покупал. Купил он как-то жеребца стройного и быстрого для себя и ослика веселого, озорного для своей любимой дочери. Прибыл он домой, жеребца и ослика в конюшню поставил, вкусного зерна дал. А ослик с жеребцом разговор меж собой начали.

«Что ты за зверь – не лошадь, не заяц? Тебя из жалости хозяин купил, а мною весь город любоваться будет!» – сказал жеребец ослику.

«Нет, он для дочки меня купил, потому что я веселый и добрый, а рост у меня для нее удобный, безопасный», – ответил ослик, а самому от слов жеребца грустно стало, мысли невеселые в голову пришли.

Утром вывел жеребца купец из конюшни, все так и ахнули: «Ой, красавец, стройный, быстрый, молодой!»

Вывела дочка купеческая ослика, раздался смех гостей: «Что это за лошадка ушастая? Такой смешной не видели еще!»

А девочка гладит его по спинке: «Если кто смеется, значит, им весело; порадуйся, ослик, за них. А я ведь знаю, что ты у меня самый добрый, веселый ослик на свете. Покатай меня, пожалуйста!»

Но ослик обиделся и стоит как вкопанный. Стала еще больше уговаривать девочка ослика, гладить, ласковые слова приговаривать, а он опять стоит обижается.

Тут народ увидел упрямство ослика, и опять все стали смеяться. Расстроилась девочка и ушла к подружкам. А купец стал думать, что же ему

с осликом делать. А потом придумал: раз он дочку катать не хочет, будет воду возить. Вот и по сей день из-за своих обид ослики в той стране воду возят. С той поры и говорят: «На обиженных воду возят!»

- А могло быть все по-другому, – размышляла Кошечка. – Девочку бы катал, весело играл. А то и подружку потерял, и себя наказал.

- Я рад, что ты все поняла, Кошечка! – закончил сказку Енот.

- Конечно, пойду я к своим друзьям, а то они меня заждались давно! – улыбнулась Кошечка.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «А вы часто обижаетесь? Почему необходимо научиться справляться с обидой?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (1 мин)

«Массаж ушных раковин» Психолог вместе с детьми массирует пальчиками мочки ушей, затем всю ушную раковину *(Дети сидят за столами)*.

«Медвежьи покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать фигуры по точкам (см. Развивающие задания, стр.79).

Часть 9. Игра «На что похоже настроение?» (3 мин)

Психолог предлагает детям рассказать на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение сегодня. Начать сравнение лучше взрослому: «Мое настроение сегодня похоже на белое пушистое облачко в голубом небе, а твое?» Когда все выскажутся, взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешливое, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, следует учесть, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

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» (4 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 спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог предлагает детям взяться за руки и глядя в глаза соседу справа, по очереди сказать несколько добрых слов. Принимающий комплимент кивает и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплемент своему соседу справа и т.д. Психолог обращает внимание детей на то, что в этой игре важен зрительный контакт.

- На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 24. Хвосты (межгрупповые конфликты).

Цель: Формировать представления о школьных конфликтах и путях их разрешения. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических

процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся, для этого потрем свою ладонь о ладошку соседа слева. Мы потремся ладошками со Славой: «Доброе утро, Слава!» Слава потрется ладошкой с Петей: «Доброе утро, Петя!» И так далее. А теперь давайте поздороваемся коленями, плечами, спинами, ступнями, лбами... Замечательно!

Часть 1. Игра «Пять эмоций» (2 мин)

Представители двух команд, становятся перед двумя линиями. По сигналу они должны пройти вперед (сначала один, потом другой), сделав пять шагов, и на каждый шаг назвать эмоцию и правильно ее изобразить. Побеждает тот, кто назвал больше эмоций и правильно их изобразил.

Можно назвать пять других слов (по пройденным темам).

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

Психолог предлагает детям 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 «Горизонтальная восьмерка» (1 мин)

Психолог предлагает детям вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинаем с центра, следим глазами за кончиком пальцев, не поворачивая головы. Затем подключаем язык, т.е. одновременно с глазами следим за движениями пальцев хорошо вытянутым изо рта языком.

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – ножки» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение правой и левой руки: одна рука показывает кольцо (большим и указательным пальцами), а другая рука ножки (указательным и средним) (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «Хвосты» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В Лесной школе учились разные звери: Белочка, Зайчонок, Волчонок, Лисенок, Медвежонок, Мышонок, Енот, Кошечка и другие животные и птицы. Звери помогали друг другу, ведь у каждого что-то получалось лучше, чем у другого: Медвежонок был самым сильным, поэтому, когда надо было что-то поднять или передвинуть, на помощь звали его. У Лисенка лучше всех получались логические задачи, и он помогал другим справляться с математикой.

Белочка лучше всех вытирала доску. Все звери были дружелюбными, и хотя споры у них возникали, быстро наступало перемирие. Каждый ученик пытался понять и принять другого таким, какой он есть. К зиме некоторые звери меняли свои шубки. Белочка тоже поменяла и никак не могла налюбоваться своим новым нарядом, а особенно пушистым хвостом. На перемене звери играли в чехарду, и Зайчонок случайно наступил Белочке на хвостик. Раздался громкий крик. Белочка заплакала, а Зайчонок извинился дрожащим голосом:

- Я нечаянно, прости меня, пожалуйста.

- Нет, не прощу! – с обидой ответила Белочка.

- Но почему? – испугался Зайчонок.

- Потому что ты это сделал нарочно! Да, да. Ты... завидуешь мне. Ведь у тебя нет такого красивого пушистого хвостика!

- Это неправда! – закричал Зайчонок. – Я не завидую, и мне очень нравится мой хвостик.

- Но ведь у Белочки и у меня хвост лучше, чем у тебя, Зайчонок. Признайся в этом! – вмешался Лисенок.

- Зайцу не нужен длинный хвост, – пытался убедить всех Медвежонок.

- А у тебя, Медвежонок, тоже хвост не удался, – в дин голос крикнули Белочка с Лисенком.

Начался шумный спор.

Все звери защищали только свои хвосты. Они кричали, пытались убедить друг друга. Но прозвенел звонок на урок, и вошел Учитель Еж. Посмотрев на учеников, Еж заметил, что произошел какой-то конфликт.

- Что случилось? – спросил Учитель. – Чем вы рассержены и почему пересели на чужие места?

- Я не буду сидеть с Зайцем, потому что у него хвостик маленький, – сказала Белочка.

- И я не буду сидеть с Волчком, потому что он обижает мой хвостик, – произнес Медвежонок.

- Так вас поссорили хвосты? – удивился Еж.

- Мы не дружим с бесхвостыми! – крикнул Лисенок.

- А, так, значит, с сегодняшнего дня в классе учатся «хвостатые» и «бесхвостые»? – не спеша продолжал Еж. – Но только вы неправильно поделились.

- Почему? – возмутились звери.

- Вам надо было делиться на больших и маленьких, на хищников и травоядных, не забудьте про цвет шерсти, глаз и другие различия. – Еж внимательно смотрел каждому ученику в глаза. Он видел там и стыд, и обиду, и грусть. – И много останется у вас друзей после такого раздела? Вы будете одиноки.

Все зверята молчали.

Школьный день продолжался. Но Белочка теперь не играла с Зайчонком, а Медвежонок уже не помогал «хвостатым». Звучали насмешки и обидные прозвища. Домой хвостатые и бесхвостые ученики пошли разными дорогами.

Волчонок ушел из школы после всех. Он шел не спеша, наслаждаясь солнцем, теплым ветром, запахом растений, цветов ...

Пройдя половину дороги, он услышал лай собак. Звук приближался очень быстро, и Волчонок увидел разъяренных псов. Из всех сил он бросился бежать. Собаки стремительно приближались к нему. Вот уже чувствовалось их горячее дыхание и слышался лязг зубов. Но дом совсем рядом! Волчонок сделал последний рывок, влетел на крыльцо и хлопнул за собой дверь. Он спасен! Волчонок еще сидел с закрытыми глазами и слышал, как от его дома удаляются непрошенные гости. «Неужели я живой?! – подумал Волчонок. – Голова, лапы целы. А хвост? Где же хвост? Как же я буду бесхвостым?» Рыдая, Волчонок с ужасом представлял, как в школе над ним будут смеяться друзья. «Как же быть? С кем мне теперь дружить? А с кем я завтра сяду за парту?» – с этими мыслями Волчонок заснул.

(Дети, как вы думаете чем закончится эта сказка? Выслушать мнения детей)

Наступило утро. Волчонок медленно приближался к школе.

- Иди к нам! – позвал друга Лисенок.

Опустив глаза, Волчонок сел к «бесхвостым» зверям. В классе наступила тишина. «Что с Волчонком? Почему он так странно себя ведет? – думали ученики. – Неужели с ним случилась беда?»

В полной тишине Волчонок рассказал все, что с ним произошло, поделился своими переживаниями и мыслями. Хвостатые и бесхвостые звери с ужасом представили эти события, а потом бросились обнимать своего друга.

- Ты живой! Живой! И ты вместе с нами! А все остальное не имеет значения.

- Неужели только такая беда может вам доказать, что важнее всего на свете? – спрашивал учеников Учитель.

- Мы хотим, чтобы в Лесной школе все ученики снова стали вместе играть, вместе учиться, помогать друг другу и поддерживать в трудную минуту, – ответил Лисенок, и все ребята полностью согласились с ним.

- Я думаю, что в ваших силах выполнить это желание! – улыбнулся Учитель и торжественно произнес: – Так тому и быть!

«Как хорошо, что мы все такие разные, что есть чему поучиться друг у друга», – думали зверята, вместе играя и принимая всех такими, какие они есть.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Правильно ли дети сделали, что разделились на «хвостатых» и «бесхвостых»? А в вашей группе все дети дружат, или тоже есть разделение на группы как у зверей?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (1 мин)

«Массаж ушных раковин» Психолог вместе с детьми массирует пальчиками мочки ушей, затем всю ушную раковину *(Дети сидят за столами)*.

«Медвежьи покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям пофантазировать и нарисовать своих друзей в виде конфет, различных игрушек или всевозможных предметов (см. Развивающие задания, стр.82).

Часть 9. Игра «На что похоже настроение?» (3 мин)

Психолог предлагает детям рассказать на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение сегодня. Начать сравнение лучше взрослому: «Мое настроение сегодня похоже на белое пушистое облачко в голубом небе, а твое?» Когда все выскажутся, взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешливое, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, следует учесть, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

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 «Какой Я» (2 мин)

Психолог просит детей рассказать о положительных чертах своего характера.

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог предлагает детям по очереди взять в руки волшебное кольцо и пожелать соседу чего-нибудь приятного, после этого сосед передает кольцо другому и так по кругу.

- На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 25. Драки.

Цель: Формировать представления о школьных конфликтах и путях их разрешения. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчики! Здравствуйте, (имя) и т.д.

Часть 1. Игра «Дотронься до...» (2 мин)

Психолог просит «Дотронься до... синего!». Все должны мгновенно сориентироваться, найти в комнате или в одежде предмет синего цвета и дотронуться до него. Задание варьировать и назначать для поиска предметы определенного свойства, цвета, месторасположения (например, слева от ведущего). Кто не успел выполнить задание, становится ведущим.

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

Психолог предлагает детям 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 «Конвергенция» (1 мин)

Психолог предлагает детям лечь на пол и поднять предмет на вытянутых вверх руках, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него (2 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – коза – ножки» (1 мин)

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

Часть 5. Беседа-релаксация «Драки» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...»

«Сколько мне пришлось пережить неприятностей, – думал Волчонок. – Поругался с друзьями из-за хвоста, поссорился с младшим братом, папа наказал, мама отругала. А за что? Только-то и сделал, что отшлепал братика, чтобы не трогал мои вещи».

- Эй, Волчонок, пойдём играть в футбол, – позвал друга Лисенок.

«Хорошо, может, отвлекусь, забуду свои беды», – решил Волчонок.

Стали друзья в футбол играть, да Волчонок начал проигрывать, рассердился он на друга и давай его тумаками угощать. Лисенок защищаться стал, кулачками тоже крепко Волчонок раскрасил. Хорошо, мимо Учитель Еж прогуливался. Увидел он драчунов и как крикнет:

- Это что за петухи?

Услышали голос Учителя Лисенок с Волчком, драться перестали, стоят смотрят, чумазые, зареванные и злые друг на друга. А Учитель говорит:

- Кто драку затеял, не буду выяснять, знаю, что каждый по-своему рассказывать будет. А вот что делать, чтобы злость прогнать, скажу, да еще и других научу.

Провел Учитель драчунов в школу, помог умыться, синяки и царапины зеленой намазал. Вроде успокоились немного Волчонок и Лисенок, но все равно друг на друга сердито смотрят, кулачки сжимают.

- Есть у меня «сердитая» подушка, давно в шкафу лежит, своего часа дожидается. Мне ее Леший год назад подарил. Она уже ему не нужна стала, видно, подобрел старичок. Так вот, у кого злинка да упрямяк появляются, тот в эту подушку их выбивать будет.

- Как это? – недоверчиво спросили ребята.

- Сейчас покажу! Кто первый хочет от своих злинок избавиться?

- Ну давайте я попробую, – осторожно подошел к подушке Волчонок.

- Чем ты дрался, кулаками? Вот и будешь кулаками со всей силы подушку выколачивать да посмеиваться, с каждым ударом «Ха!» выкрикивать. Тогда злинка все выскочат! – объяснил Учитель. – А ты, Лисенок, помогай другу, говори слова-заклинания: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Всем задания понятны?

- Вроде бы понятны, – ответили ребята.

- Тогда, как только я сигнал подам, пропищит моя игрушка-зверюшка, сразу и начнем. А когда пропищит два раза, значит, пора останавливаться, – продолжил свои инструкции Еж.

Волчонок и Лисенок стояли в ожидании. Сигнал пропищал, и Волчонок стал подушку кулаками бить и «Ха!» выкрикивать. А Лисенок помогает кричит: «Сильнее, сильнее, сильнее!» и пританцовывает. Шуму было на весь лес, сбежались все ученики, стоят смотрят, диву даются. Что происходит, не понимают. Прозвучал двойной сигнал. Все замерли.

- А теперь послушай, Волчонок, как поживают твои злинка в подушке, что делают? – предложил Учитель.

- Тихо сидят! – еле отдышавшись, ответил Волчонок.

- Тогда поменяйтесь местами, пора тебе, Лисенок, свои злинка выбивать! Начали! – скомандовал Еж и посигналил.

Тут и все ученики подключились, стали вместе кричать слова-заклинания, да еще и в ладоши прихлопывать. Прозвучал двойной сигнал. Лисенок прислушивается к подушке, смеется:

- А мои злинка сидят разговаривают!

- Все злинка убежали или остались еще? – спросил Учитель.

- Все убежали! – радостно ответили Лисенок с Волчком.

- А можно и нам попробовать? – робко спросил Зайчонок.

- Конечно, но по очереди, – разрешил Еж.

Когда каждый ученик попробовал свои злинки и упрямки прогнать, Еж подозвал всех к себе поближе и сказал:

- По разным причинам появляются злинки, накапливаются, но теперь мы знаем секрет, как прогнать их. Эта «сердитая» подушка будет в школе вам помогать, ваши злинки да упрямки собирать.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Правильно ли делал Волчонок, что начинал драться когда ему что-то не нравилось? А как следует избавиться от злинок, что посоветовал учитель Еж?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (1 мин)

«Медвежьи покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

«Попа скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям пофантазировать и придумать узор для сердитой подушки.

Часть 9. Игра «На что похоже настроение?» (3 мин)

Психолог предлагает детям рассказать на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение сегодня. Начать сравнение лучше взрослому: «Мое настроение сегодня похоже на белое пушистое облачко в голубом небе, а твое?» Когда все выскажутся, взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешливое, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, следует учесть, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

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 «Двойняшки» (2 мин)

Психолог просит найти в каждом ряду точно такой же зонтик, мячик, цветочек, листочек, как и в левом столбике (см. Развивающие задания, стр.85).

Ритуал прощания:

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

- А теперь встаньте в круг и представьте, что вы все – воздушные шары, которые постепенно накачивают воздухом. Медленно вдыхаем воздух, шар становится все больше и больше (показываем руками, какой большой шар получается). В шаре появилась дырочка! Медленно, с шумом выдыхаем, опускаем руки, садимся, «сжимаемся» (совсем маленький шар стал!)

- На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 26. Грубые слова.

Цель: Формировать представления о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся друг с другом следующим образом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

Часть 1. Упражнение «Мимика и жесты» (2 мин)

Психолог предлагает детям с помощью мимики жестов загадать друг другу профессии, животных, игрушки, предметы мебели и т.п.

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

Психолог предлагает детям 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 «Конвергенция» (1 мин)

Психолог предлагает детям лечь на пол и поднять предмет на вытянутых вверх руках, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него (2 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – коза – ножки» (1 мин)

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

Часть 5. Беседа-релаксация «Грубые слова» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В классе стояла рабочая тишина, ученики проверяли ошибки в диктанте. Вдруг у кого-то из учеников выскочило грубое слово. Конечно, от перенапряжения, да и от расстройства, что глупую ошибку сделал, кто-то не сдержался, выругался на весь класс. В ужасе ученики смотрели на Учителя и ждали его реакции. Никто не хотел признаваться, да Учитель этого и не требовал. Он спокойно попросил закончить проверку диктанта и приготовиться к новому уроку. Перемена прошла напряженно, проблему надо было решать прямо сейчас.

Когда прозвенел звонок на урок, ребята ждали от Учителя строгих слов или новой сказки, а он вдруг объявил всем, что сегодня будет урок под названием «В школе клоунов».

- Началом урока станет игра «Ругательство овощами и фруктами». Соседи по парте по моему сигналу начнут обзывать друг друга названиями овощей и фруктов, пока не прозвучит сигнал окончания.

Ребята думали, что Учитель шутит, но он совершенно серьезно просигналил старт, и ученики стали робко, а потом все более сердито стали обзывать друг друга капустой, картошкой, морковью, яблоком и прочими «съедобными» словами. К игре подключился сам Учитель и поругивал робких учеников «свеклой», «апельсином», «репкой» и пр. В ответ его тоже старались как следует «отругать». Если кто-то использовал другие слова или касался своего соседа, то игра останавливалась, отмечалось нарушение, а затем вновь все продолжали ругаться по всем правилам. После сигнала Учитель предложил похвалить друг друга названиями цветов: розочками, тюльпанчиками, колокольчиками и др. И вновь игра продолжилась. Но некоторым ребятам хотелось еще поругаться, и Учитель повторил игру «Ругательство овощами и фруктами», а затем вновь все перешли к «Цветочным ласкам». Некоторые ученики во второй раз обращались уже не к своему соседу, а выбирали себе другого напарника. Учитель их понимал и разрешал менять пару.

Как следует наругавшись и похвалив друг друга, ребята перешли к следующему уроку «Школы клоунов».

Один из учеников по желанию становился клоуном, который должен рассмешить весь класс. Мышонок захотел попробовать свои силы. Ему дали три попытки, он старательно корчил рожицы, но рассмеявшихся было немного, и зверята решили, что этому клоуну еще надо учиться смешить.

Следующим клоуном стал Лисенок, он рассказал историю, над которой все дружно смеялись.

Потом клоунами были Волчонок и Белочка, они разыграли веселую пантомиму.

- А теперь, ребята, пора из «Школы клоунов» вернуться в нашу школу, в наш класс. Когда мы устаем, то задорный смех возвращает нам силы. Меньше хочется произносить грубых слов после таких игр. Давайте иногда

на переменах или на прогулке вспоминать эти игры, прогонять обиды, радовать друг друга.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Хотели бы вы поиграть в «Школу клоунов»? Какие уроки проводят в «Школе клоунов»?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (1 мин)

«Медвежьи покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

«Попа скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (5 мин)

Психолог предлагает детям расшифровать пословицу. Впиши в пустые клеточки соответствующие буквы и прочитай, что получилось (см. Развивающие задания, стр.90).

Часть 9. Игра «Школа клоунов» (4 мин)

Психолог предлагает детям обзывать друг друга, но не плохими словами, а названиями овощей: «Ты - огурец», «Ты - морковка», «А ты - тыква». А потом ласково похвалить друг друга, используя названия цветов.

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 «Четвертый лишний» (2 мин)

Психолог просит найти в каждой группе лишнюю фигуру и объяснить свой выбор (см. Развивающие задания, стр.92).

Ритуал прощания:

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

- Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представьте, что вы можете подарить все, что захотите. Внимательно посмотрите на своих соседей, попробуйте угадать, что они хотят получить. А теперь по очереди подарите друг другу подарки, используя жесты, движения, мимику. Кто получает подарок, говорит «спасибо».

- На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие 27. Дружная страна (межполовые конфликты).

Цель: Формировать представления о школьных конфликтах и путях их разрешения. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся без слов. Когда я хлопну один раз – здороваемся друг с другом за руку; два раза – здороваемся плечами; три хлопка – здороваемся спинами.

Часть 1. Игра «Вспомни имена друзей» (2 мин)

Психолог просит каждого играющего, сделать пять шагов вперед, называя при каждом шаге имена друзей – мальчиков и девочек.

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

Психолог предлагает детям 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 «Конвергенция» (1 мин)

Психолог предлагает детям лечь на пол и поднять предмет на вытянутых вверх руках, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него (2 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – коза – ножки» (1 мин)

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

Часть 5. Беседа-релаксация «Дружная страна» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

В Лесной школе все почувствовали наступление весны. Ветерок приносил в класс первые весенние ароматы. Пахло цветами и свежестью, солнечные зайчики прыгали в тетрадках, отвлекая учеников от серьезных занятий.

Медвежонок проснулся и вновь пришел в школу. После зимней спячки он все время приставал на переменах к товарищам с задиристыми играми, уж очень хотелось ему размяться, побороться и поваляться.

А звери опасались его неуклюжести и тяжелой лапы.

Другим ученикам тоже хотелось чего-нибудь веселого и озорного. Учитель Еж понимал это и прощал активную возню на перемене.

Как-то раз Медвежонок не рассчитал свою силу и больно «осадил» Волчонка. Волчонку было очень больно, но он сдержался, не заплакал, а только потирал бок лапой. Хотя Медвежонок видел это, он не подошел, не

извинился, а продолжил игру как ни в чем не бывало. Вдруг упала Белочка, ее толкнул Медвежонок и тоже не извинился. Белочка стала возмущаться.

- Опять ты скандалишь, Белочка? – возмутился Медвежонок.

- Я не скандалю, я хочу, чтобы ты извинился и не толкался больше. Мне больно!

- Тоже мне, девочка-неженка, вон я Волчонка нечаянно ударил, он даже не охнул, настоящий мужской характер. А все девочки – противные капризные плаксы!

- Что?! – возмутились девочки. – А вы мальчики глупые и злые, только двойки получаете и в футбол гоняете!

Поднялся шум. Сколько несправедливых и обидных прозвищ услышали звери друг от друга! Девочкам легко удавалось придумывать обидные прозвища, которые задевали мальчиков за живое. Мальчикам хотелось сразу броситься в драку, но пока они только сжимали кулаки и бормотали: «Ну, мы им покажем!»

Мальчики больше не играли с девочками. А если вдруг Зайчику хотелось попрыгать с Белочкой через скакалку, то кто-нибудь из мальчиков ему кричал: «Эй ты, девчонка!», и Зайчик с грустью возвращался к «мужским» развлечениям.

Школьникам было дано задание подготовить концерт для родителей.

- Пусть девчонки трудятся, раз они такие умные, – проворчал Медвежонок.

Девочки не отказались и приготовили целый спектакль «Сказка о стране Неделя»:

- В одной стране жили семь маленьких волшебников. Они были очень добрыми. Эти волшебники – мальчики и девочки: Понедельник, Вторник, Среда, Четверг, Пятница, Суббота и Воскресенье. Они помогали друг другу, вместе веселились и отдыхали. Мальчики и девочки там никогда не ссорились. Ведь в спорах они могли потерять свою волшебную силу, и тогда бы страна Неделя погибла. Чтобы сохранить мир и покой, друзья были внимательны друг к другу, умели договариваться и объясняться, уважали себя и других, не выясняли, кто из них лучший. Ведь какая неделя может быть без девочек: Среды, Пятницы, Субботы и Воскресенья или без мальчиков: Понедельника, Вторника, Четверга. Все они были важными и нужными в этой волшебной стране.

Родителям и учителям сказка очень понравилась. Мальчикам тоже было интересно, но было еще и грустно. Грустно потому, что не научились они договариваться и дружить, как девочки и мальчики в этой волшебной стране.

После спектакля Медвежонок, Лисенок, Волчонок и другие мальчики подошли к девочкам и поблагодарили их за сказку.

А Белочка предложила:

- Давайте придумаем другую сказку все вместе и покажем ее родителям?

- Давайте! – обрадовались мальчики. И они все вместе стали обсуждать новую сказку, новые мечты и новые отношения с друзьями.

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Как вы считаете, прав был Медвежонок, который толкнул Белочку и отказался извиниться перед ней? А мальчики и девочки должны играть вместе или отдельно?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежья покачивания» (1 мин)

«Медвежья покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

«Поза скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (6 мин)

Психолог предлагает детям нарисовать портрет своего друга.

Часть 9. Беседа «Наши отношения» (3 мин)

Психолог предлагает детям обсудить правила отношений между мальчиками и девочками в школе.

Мальчики внимательны и предупредительны по отношению к девочкам. Мальчики должны:

- уметь подать пальто или куртку девочке;
- пропускать девочек вперед себя в дверях;
- уступать девочкам стульчик во время обеда или занятий.

Мальчики помогают девочкам в затруднительных ситуациях. Мальчики должны:

- помогать девочкам перейти скользкое место или лужу на улице во время прогулки;
- помогать девочкам собирать игрушки;
- помогать девочкам нести тяжелые вещи;
- защищать девочек от обидчиков.

Помогать следует в таких случаях, не дожидаясь просьбы. В этом и проявляется внимательность и предупредительность мальчиков.

Девочки должны уметь принимать помощь мальчиков, благодарить или, в случае необходимости, вежливо отказаться, сказав спасибо.

В общении с мальчиками девочки не должны вредничать и ябедничать.

Девочки должны помогать мальчикам в уборке класса или групповой комнаты: подметать пол, собирать игрушки, вытирать пыль, поливать цветы, раздавать материал для проведения занятий.

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 «Азбука эмоций» (2 мин)

Психолог предлагает детям подобрать каждому животному соответствующую маску (см. Развивающие задания, стр.94).

Ритуал прощания:

В заключении занятия психолог спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем психолог с детьми передает эстафету дружбы с помощью рукопожатия.

- Я передам вам свою дружбу, она идет от меня к Маше, от Маши к ... и так далее наконец снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы

стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть она вас не покидает и греет.

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

Занятие 28. В гостях у сказки.

Цель: Формировать представление о нравственных нормах отношений с окружающими. Развитие эмоциональной сферы детей. Развитие коммуникативной сферы детей. Развитие произвольности психических процессов (умение слушать инструкцию взрослого, соблюдать правила игры). Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Приветствие:

- Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся без слов. Когда я хлопну один раз – здороваемся друг с другом за руку; два раза – здороваемся плечами; три хлопка – здороваемся спинами.

Часть 1. Игра «Запрещенное движение» (2 мин)

Психолог показывает движение, которое запрещается делать в процессе игры. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное движение. Дети повторяют все движения, кроме запрещенного. Тот, кто его повторил, становится ведущим и придумывает еще один запрет. Игра продолжается дальше.

Методические рекомендации. Запрещенных движений может быть 7-8.

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

Психолог предлагает детям 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 «Конвергенция» (1 мин)

Психолог предлагает детям лечь на пол и поднять предмет на вытянутых вверх руках, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него (2 раза).

Часть 4. Кинезиологическое упражнение «Кольцо – коза – ножки» (1 мин)

Психолог вместе с детьми попеременно меняет положение рук: сначала двумя пальцами изображает кольцо, с помощью большого и указательного

пальцев, затем козу, поднимает вверх указательный палец и мизинец, и ножки, опуская вниз указательный и средний пальцы. (*Дети сидят за столами*).

Часть 5. Беседа-релаксация «В гостях у сказки» (9 мин)

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

Психолог произносит слова: «Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, и послушайте продолжение нашей сказки...

К концу учебного года ученики готовили сюрприз своему Учителю. После уроков они оставались, шептались, репетировали.

Перед летними каникулами дети вновь пригласили своих родителей и вместе с ними дружно поприветствовали Учителя Ежа. В зале выключили свет, и в полной темноте зрители ожидали сказочного спектакля. Занавес раскрылся, вся сцена была освещена в светло-зеленых тонах. Но что это? На сцене стоят парты, висит доска? Да это точная копия нашей школы! А вот и Учитель вошел, его роль досталась Еноту. Лисенка играл Волчонок, а Волчонок играл Лисенок, Белочка играла Зайчонок, а он Белочку. Ребята играли друг друга, копировали манеры, подчеркивали достоинства и подобному отражали недостатки. Играли все прекрасно! Самые яркие события ученики включили в спектакль. Каждому на этом спектакле удалось увидеть себя со стороны. Учитель и родители были в восторге, под веселый смех, рукоплескания одно событие сменялось другим. Учебный год на сцене и в реальной жизни завершился криками «Браво!» Это кричал Учитель своим ученикам, которые успешно постигали школьную науку, где важно терпение и старание, уважение и любовь, умение исправлять свои ошибки и радоваться успехам!

После спектакля Учитель пригласил всех пить чай с ароматными пирогами. Проходя мимо «Школьной газеты», родители и ученики с интересом рассматривали доску почета «Гордость школы». О каждом ученике можно было прочитать положительные отзывы, этот сюрприз подготовил Учитель, а помогли ему Сорока и Сторож Крот. Цветные фотографии делали газету похожей на праздничный цветок. А в центре этого цветка – загадки, которые отгадывали родители и дети. Попробуем отгадать их и мы с вами.

Он умеет рассмешить и с ребятами дружить! (Лисенок)

Любит прыгать, веселиться и в уборке мастерица! (Белочка)

Друг наш очень добрый, сильный и спокойный! (Медвежонок)

Смог он злинки победить и за яблоко простить! (Волчонок)

Он смелее стал сейчас, – бегать может целый час! (Зайчонок)

Про улыбку рассказал и конфету Зайцу дал! (Енот)

Обижаться перестала, с Белкой весело играла! (Кошечка)

Хвастать, спорить он любил, стал сейчас совсем другим! (Мышонок)

Он умеет всех лечить, о здоровье говорить! (Доктор Филин)

Дверь откроет и закроет, и ребят домой проводит! (Сторож Крот)
На урок зовет, с урока, наша звонкая... (Сорока)
Он и учит, и играет,
И от бед всех защищает,
Сказки сказывать хорош,
Дорогой Учитель ... (Еж)

А теперь потянись, улыбнитесь и открой глаза».

Затем психолог по очереди задает детям вопросы, обращаясь к ним по имени: «Вам понравился сюрприз, который приготовили ученики Лесной школы для учителя Ежа? А какой ученик из Лесной школы тебе больше всего нравится?»

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. Кинезиологическая гимнастика: «Массаж ушных раковин», «Медвежья покачивания» (1 мин)

«Медвежья покачивания» Психолог вместе с детьми качается из стороны в сторону, подражая медведю.

«Поза скручивания» Психолог предлагает детям сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполните тоже самое в другую сторону.

Часть 8. Релаксация (рисование) (4 мин)

Психолог предлагает детям дорисовать вторую половинку каждой картинки (см. Развивающие задания, стр.95).

Часть 9. Беседа «Наши отношения» (3 мин)

Психолог предлагает детям обсудить правила отношений между мальчиками и девочками в школе.

Мальчики внимательны и предупредительны по отношению к девочкам. Мальчики должны:

- уметь подать пальто или куртку девочке;
- пропускать девочек вперед себя в дверях;
- уступать девочкам стульчик во время обеда или занятий.

Мальчики помогают девочкам в затруднительных ситуациях. Мальчики должны:

- помогать девочкам перейти скользкое место или лужу на улице во время прогулки;
- помогать девочкам собирать игрушки;
- помогать девочкам нести тяжелые вещи;
- защищать девочек от обидчиков.

Помогать следует в таких случаях, не дожидаясь просьбы. В этом и проявляется внимательность и предупредительность мальчиков.

Девочки должны уметь принимать помощь мальчиков, благодарить или, в случае необходимости, вежливо отказаться, сказав спасибо.

В общении с мальчиками девочки не должны вредничать и ябедничать.

Девочки должны помогать мальчикам в уборке класса или групповой комнаты: подметать пол, собирать игрушки, вытирать пыль, поливать цветы, раздавать материал для проведения занятий.

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» (4 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 спрашивает у каждого ребенка «Что больше всего понравилось тебе на занятии сегодня?», затем дети встают в круг, вытягивают ладошки к центру так, чтобы они легли друг на друга, и ритмично произносят: «Раз, два, три, мы сегодня молодцы!»

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

Приложение 1.

Игры на развитие произвольности внимания	«Ветер дует на...» (1), «Делай как я» (2), «Все кого зовут...» (3), «Загадки природы» (4), «Времена года» (4), «Слушай команду, не запутайся» (5), «Построй колонну, шеренгу, круг» (6,15), «Школьные принадлежности» (6), «Логический квадрат» (7), «Кричалки-шепталки-молчалки» (8,9,14), «Наведи порядок» (8), «Передай мяч» (10), «Подарки» (11), «Мячик» (11), «Дружные сердца» (12,13), «Коврики» (12), «Картинки-загадки» (12,13), «Право-лево» (14), «Что сначала, что потом?» (15,16), «Воздушная кукуруза» (16), «Замри» (17), «Говорящие рисунки» (17), «Снежинки, сугробы, сосульки» (18), «Летает – не летает» (19), «Противоположности» (19), «Запрещенное движение» (21,28), «Внимание! Внимание!» (21), «Слушай хлопки» (23), «Дотронься до ...» (25), «Двойняшки» (25), «Четвертый лишний» (26)
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), «Ныряльщик» (25,26,27,28)
Глазодвигательные упражнения	«Влево-вверх, вправо-вверх» (1,2,3,4), «Потолок-пол-нос» (5,6,7,8), «Глаз путешественника» (9,10,11,12), «Глазки за героем сказки» (13,14,15,16), «Рисуем цифры» (17,18,19,20), «Горизонтальная восьмерка» (21,22,23,24), «Конвергенция» (25,26,27,28)
Кинезиологические упражнения	«Кулак-ладонь» (попеременно) (1,2,3,4), «Кулак-ребро-ладонь» (5,6,7,8), «Дом-еж-замок» (9,10,11,12), «Кольцо-коза» (попеременно) (13,14,15,16) «Кольцо-заяц-коза», (17,18,19,20), «Кольцо-ножки» (попеременно) (21,22,23,24), «Кольцо-коза-ножки» (25,26,27,28)
Прослушивание текста и его обсуждение	«Создание Лесной школы» (1), «Букет для учителя» (2), «Смешные страхи» (3), «Игры в школе» (4), «Школьные правила» (5), «Собирание портфеля» (6),

	«Белочкин сон» (7), «Госпожа Аккуратность» (8), «Жадность» (9), «Волшебное яблоко» (10), «Подарки в день рождения» (11), «Домашнее задание» (12), «Школьные оценки» (13), «Ленивец» (14), «Подсказка» (15), «Обманный отдых» (16), «Прививка» (17), «Больной друг» (18), «Ябеда» (19), «Шапка-невидимка» (20), «Задача для Лисенка» (21), «Спорщик» (22), «Обида» (23), «Хвосты» (24), «Драки» (25), «Грубые слова» (26), «Дружная страна» (27), «В гостях у сказки» (28)
Динамическая пауза	«Начинаем отдыхать» (1-28)
Кинезиологические упражнения	«Колечко» (1,2,3,4), «Лезгинка» (5,6,7,8), «Ухо-нос» (9,10,11,12), «Змейка», «Качание головой» (13,14,15,16) «Зеркальное рисование», «Поза скручивания» (17,18,19,20), «Массаж ушных раковин», «Медвежьи покачивания» (21,22,23,24), «Медвежьи покачивания», «Поза скручивания» (25,26,27,28)
Рисование	«Учитель Еж» (1), «Букет для учителя» (2), «Смешные страхи» (3), «Игры в школе» (4), «Правила поведения на занятии» (5), «Портфель» (6), «Мое удивление» (7), «Дорисуй рисунок по клеточкам» (8), «Дорисуй-ка» (8), «Жадность» (9), «Стыд» (10), «Подарок для Белочки» (11), «Домашнее задание» (12), «Школьные оценки» (13), «Медвежата» (14), «Азбука эмоций» (15), «Что нового?» (16), «Путаница» (17), «Мозаика» (18), «Рыбки» (19), «Удивительный лес» (20), «Фантазеры» (21), «Логический квадрат» (22), «Парные фигуры» (23), «Мальчики и девочки» (24), «Сердитая подушка» (25), «Тайное послание» (26), «Мой друг» (27), «Дорисуй-ка» (28)
Игры, вызывающие позитивные эмоции	«Поезд» (1), «Подари мне свою улыбку» (2), «Бывает – не бывает» (3), «Волшебная палочка» (4), «Доскажи словечко» (6), «Необычные прыжки» (7), «Кричалки-шепталки-молчалки» (8,9), «Передай мяч» (10), «Подарки» (11), «Дружные сердца» (12,13), «Ладошки» (14), «Подарки» (18), «Волшебная шляпа» (20), «Топ-хлоп» (22), «Мимика и жесты» (26), «Школа клоунов» (26), «Вспомни имена друзей» (27)
Игры (задания), закрепляющие	«Составь картинку и определи эмоцию» (2,3,7,10,17,19,20,21), «Чего не хватает?» (11), «Пять

знания об эмоциональных состояниях	об	эмоций» (24), «Кубик настроения» (23,28)
Беседа по пиктограммам	по	«Радость» (2), «Страх» (3), «Удивление» (7), «Стыд» (10), «Робость» (17), «Брезгливость» (19), «Самодовольство» (20), «Страх» (21)
Упражнения (задания) на осознание эмоциональных состояний других	на	«Приветливая Белочка» (5), «Оценки» (13), «Угадай настроение» (15,16), «Азбука эмоций» (18,22,27)
Упражнения (задания) на осознание своих эмоциональных состояний и умение правильно их выразить	на	«Как справиться со страхом» (3), «На что похоже настроение?» (22,23,24,25)
Упражнения (задания) на развитие самостоятельности и умения доводить дело до конца	на	«Составь картинку и определи эмоцию» (2,3,7,10,17,19,20,21), «Вкусные яблочки» (10)
Упражнение (задание, игра) на познание себя	на	«Школьные правила» (5), «Наши отношения» (27,28), «Какой Я» (20,24)
Психогимнастика		«Солнышко» (1-28)

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/>