

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
прогимназия № 698 Московского района
Санкт-Петербурга «Пансион»**

Согласовано:
Профессор, заведующий
кафедрой психологии
СПб АППО
К.п.с.н., доцент
2012год Шингаев С.М.

Принята решением
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2014г.

**Программа психологического сопровождения
по развитию эмоциональной сферы детей дошкольного
возраста
(от 5 до 7 лет)**

Автор – составитель:
педагог-психолог
Рысева О.Н.

Санкт-Петербург

Пояснительная записка.

В наше время в воспитании будущего поколения очень большое внимание уделяется развитию интеллектуальной, познавательной, игровой, эмоциональной деятельности дошкольников. Так как именно дошкольный возраст является этапом интенсивного психического развития. Именно в этом возрасте происходят прогрессивные изменения во всех сферах личности, начиная от совершенствования психофизиологических функций и заканчивая возникновением сложных личностных новообразований..

Анализ литературы по проблеме позволяет выделить следующие особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;

изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируются эмоциональные предвосхищения;

чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными;

формируются высшие чувства - нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Эмоции оказывают большое влияние на психические процессы. Психические процессы делятся на познавательные, эмоциональные и волевые. Деление это условно, так как психика условна и все психические явления в ней взаимосвязаны. Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память и мышление.

Эмоциональный тон присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно, раздраженный замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими.

Эмоции связаны и с забыванием. Человек забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него большого значения.

Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение.

Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные ее отнимают. (“Когда я злюсь, мне не нравится рисовать”).

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и развертывании процесса достижения цели, завершающегося выполнением принимаемого решения. Так, эмоциональная привлекательность цели умножает силы ребенка, облегчает выполнение решения. Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный, с тусклыми эмоциями человек, так же не может быть волевым.

С точки зрения отечественных специалистов отмечено, что для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. Поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчестве, т.к. невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач, без ошибок и срывов.

Разбалансировка чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводимых к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов .

Доказано, что эмоции оказывают большое влияние на развитие психических процессов у ребенка.

Эмоциональное развитие является одним из магистральных направлений личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в более устойчивые привязанности, симпатии и антипатии, на основе которых с годами складываются такие чувства, как любовь и ненависть.

Умение любить и быть любимым, основа всех человеческих взаимоотношений: это и любовь к матери, а в дальнейшем и к своим детям, это и любовь к другу, это и любовь к животным, к природе, к людям, к Родине и т. д. *Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является важнейшей основой нравственного воспитания.*

Маленький ребенок отличается своей непосредственностью, искренностью, отзывчивостью, ярким выражением своих эмоциональных состояний. Они огорчаются, радуются , боятся ,так, Что мы готовы в тот же момент быть с ними рядом, помочь им, или порадоваться вместе с ними.

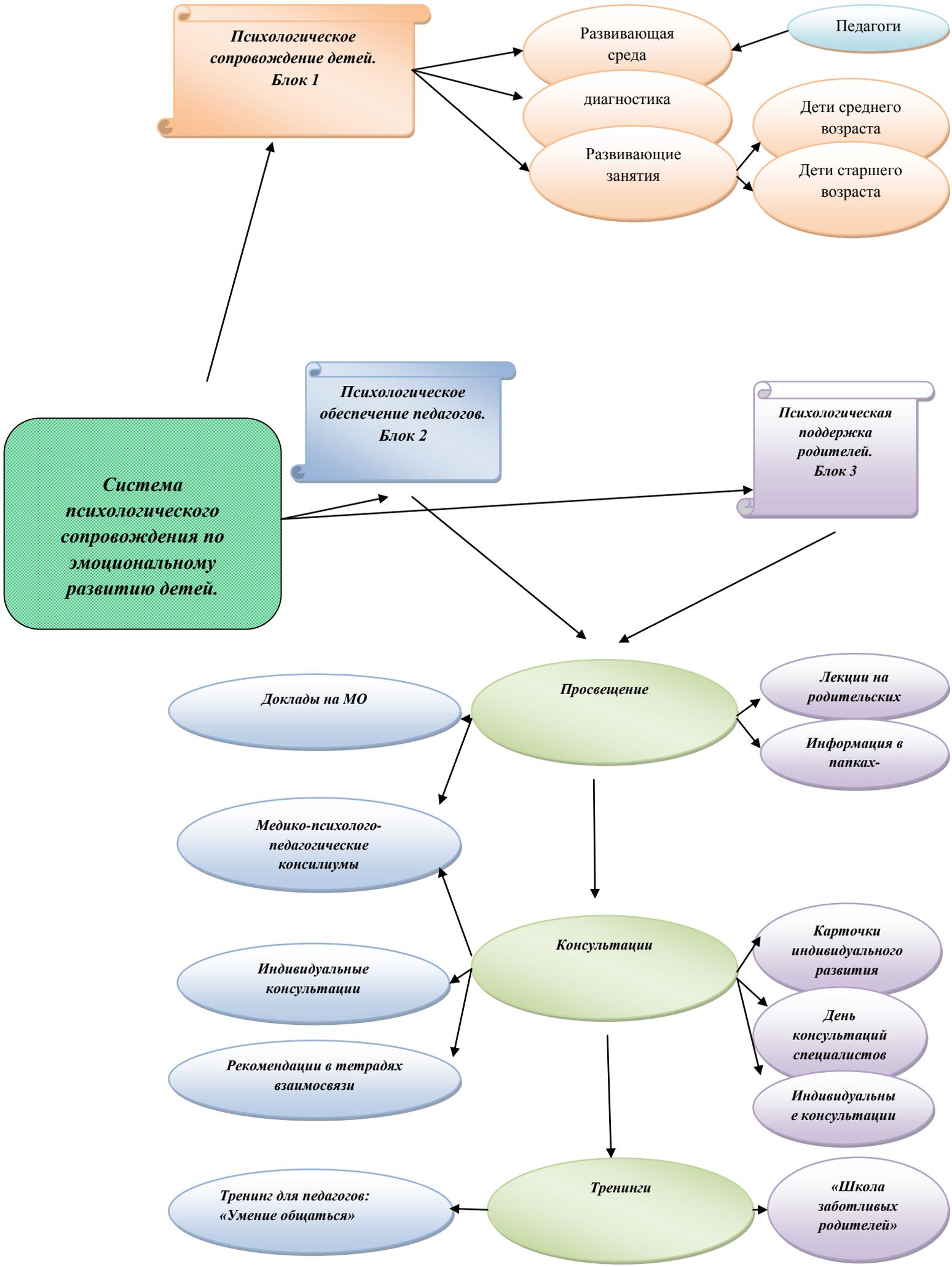
Задача, как психолога, так и педагога - помочь ребенку в осознании своих чувств, в их проявлении, в интерпретации своих и чужих эмоций. Чтобы защитить, обогатить, и сделать их жизнь ярче.

Очень важно, чтобы ребенок научился распознаванию, осознанию и транслированию своих чувств. Это послужит хорошим основанием развитию коммуникативных умений.

Цель программы : развитие социально-эмоциональной сферы дошкольников.

Задачи:

1. Расширение знаний детей об эмоциональных состояниях, чувствах и их проявлениях.
 2. Повысить эмоциональную грамотность детей за счет обучения распознавать эмоции в себе, в других; называть эти эмоции и уметь их выражать.
 3. Включение полученных умений в систему социальных отношений.
 4. Формирование представления и освоение знаний о социально-эмоциональной сфере человека у педагогов и родителей.
 5. Обучение методам психорегуляции психического состояния, развитие самоконтроля, саморегуляции педагогов и родителей.
 6. Профилактика возможных социально-эмоциональных проблем.
- «Программа психологического сопровождения детей по социально эмоциональному развитию детей» является частью системы психологического сопровождения по развитию социально-эмоциональной сферы воспитанников прогимназии «Пансион» . И ее можно представить с помощью следующей схемы:



Главной особенностью данной программы является то, что она имеет комплексный подход к развитию социально-эмоциональной сферы детей и затрагивает три основных компонента:

- **Блок 1.** Психологическое сопровождение воспитанников прогимназии. В этом блоке работа построена по трем направлениям:

1.1 *Организация развивающей среды.* /В групповых комнатах для формирования эмоциональной сферы оснащаются уголки: уголок художественной литературы, уголок творчества, уголок ряженных, уголок уединения, уголок банка эмоциональных состояний./

1.2 *Диагностический блок.* Ежегодно психологом проводится индивидуальная диагностика по ниже перечисленным методикам. Диагностической целью является изучение эмоционального состояния ребенка . По результатам этой диагностики отслеживается внутреннее состояние ребенка, необходимость оказания индивидуальной помощи, планируется индивидуальные консультации с родителями детей и это служит основой для проведения МППК.

1.3 *Развивающие занятия.* Занятия проводятся на старшем и среднем возрасте по подгруппам. В среднем возрасте – это обучение детей регулировать свое эмоциональное состояние. А в старшем возрасте- развитие творческого потенциала как фактора развития эмоциональной сферы.

- **Блок 2.** Психологическое обеспечение педагогов по проблеме эмоционального развития дошкольников прогимназии. В рамках этого направления используются такие формы как МППК, доклады на МО в рамках просвещения педагогов. В рамках консультаций организовываются как индивидуальные , так и групповые : на МППК, на Совете прогимназии, в тетрадях взаимосвязи всех специалистов. Также проводится тренинг «Умение педагогов общаться» . Основой тренинга послужила программа И.А.Агеевой « Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы»

- **Блок 3.** Психологическая поддержка родителей по вопросу эмоционального развития детей. В рамках этого блока осуществляется просвещение с помощью таких форм работы как: лекции на родительских собраниях, оформление папок-передвижек с информацией об социально-эмоциональном развитии детей. Организуются индивидуальные консультации и дни приема одновременно всех специалистов. Также 2 раза в год на каждого ребенка заполняется «Карточка индивидуального развития ребенка». Где в конфиденциальной форме до родителей доносится информация, в том числе, и о социальном и об эмоциональном развитии.

Пять раз в год проводятся занятия по обучению родителей эффективному взаимодействию со своими детьми. Основой для цикла занятий послужила комплексная программа Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми».

Условия реализации данной программы:

Программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, с педагогами и родителями воспитанников прогимназии «Пансион».

Занятия с детьми проводятся по подгруппам 7-12 человек в кабинете психолога. Продолжительность в среднем возрасте 20-30 минут, в старшем 30-40 минут.

Групповые занятия с педагогами проводятся в кабинете психолога. Группа закрытая, формируется на основе добровольного участия. Длительность встреч 2 часа. Количество 10 встреч.

Групповые занятия с родителями проводятся на основе добровольного участия. Группы открытые. Количество встреч: 5 по 3 часа.

1.Используемые методы:

Словесные методы:

- беседа
- Техники активного слушания.
- Групповые дискуссии.

Наглядные методы:

- совместное исполнение педагогом;
- наблюдение;
- показ, работа по образцу;

Практические методы:

- тренинг;
- художественно-пластическое мастерство;
- создание рисунков;
- составление коллажей;
- лепка;
- танцы;
- ролевые игры
- психогимнастика.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей и взрослых:

- репродуктивные методы

2. Используемые технологии обучения.

1. Беседа по кругу.

2. Игра.

Упражнения.

Упражнения делятся на несколько видов:

- ✓ Упражнения на мышечное расслабление
- ✓ Упражнения на расслабляющее дыхание
- ✓ Упражнение на концентрацию внимания
- ✓ Упражнения на мышечную концентрацию

3. Визуализации.

4. Танец-стоп.

3. Методическое обеспечение программы:

Отдельный кабинет для работы психолога;
стулья по количеству участников;
напольный ковер округлой формы;
дополнительный светильник;
большой стол;
ТСО;
бумага, карандаши, фломастеры, пластилин;
фотоаппарат,
желательно наличие зеркал.

4. Ожидаемый результат:

Дети среднего возраста:

- Имеют понятия об основных эмоциях : интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх,;
- умеют распознавать свои эмоциональные проявления и других людей по различным признакам (мимика, пантомимика, интонация и прочее); могут назвать их и выразить;
- используют в речи слова, обозначающие различные эмоции, чувства, настроения,.
- умеют регулировать свое эмоциональное состояние с помощью изученных техник дыхания;
- владеют комплексом упражнений на расслабление

Дети старшего возраста:

- сопереживают сказочным или игровым персонажам;
- способны выразить с помощью слов и движений свое эмоциональное состояние и понять и передать эмоциональное состояние других;
- адекватно реагируют на проявление чувств и эмоций окружающих людей;
- умеют снять эмоциональное и физическое напряжение с помощью упражнений на дыхание, с помощью танцевальных движений, с помощью рисунка.
- способны отразить свое эмоциональное состояние через художественно-изобразительную деятельность;
- адекватно используют вербальные и невербальные средства общения, владеют диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми
- владеют лексикой, понятиями, называющими состояния, эмоции, настроения, его оттенки, переживания. Эти слова дают возможность "прояснить", определить желания, цели, ощущения и самоощущения;
- владеют фразами и особым речевым поведением, помогающим улаживать конфликты, разрешать споры, устанавливать речевые контакты;
- используют в активной речи "волшебные слова", т.е слова вежливости, отражающие нашу доброжелательность, расположенность к окружающим, воспитанность;
- умеют делать комплименты, то есть составлять и искренне произносить тексты лестных отзывов, приятных и любезных слов.

Педагоги:

- имеют представление об особенностях эмоционального развития детей дошкольного возраста;

- используют и стимулируют детей на применение в повседневной жизни , при социализации полученные умения в ходе прохождения данной программы;
- стимулируют развитие социально-эмоциональной сферы с помощью чтения художественной литературы, организации сюжетно-ролевых и театрализованных игр;
- способствуют развитию эмоциональной сферы детей путем организации и модификации в соответствии с возрастом и возможностями детей развивающего пространства группового помещения;
- владеют оптимальными способами эмоционального установления контакта;
- умеют поддерживать и вести беседу с использованием методов эмоциональной поддержки при контакте (жесты, мимика, позы);
- используют умения адекватно ситуации выражать свои чувства с помощью эмоциональных проявлений, а также распознавать их в партнерах по общению;
- могут продемонстрировать , усвоенные знания в области межличностных взаимоотношений, умеют брать на себя ответственность и находить выход из проблемной ситуации.

Родители:

- имеют представление об особенностях эмоционального развития детей дошкольного возраста;
- владеют методами (игра, вербальная и невербальная поддержка, совместное рисование, лепка, конструирование, пение, прослушивание музыки, чтение художественной литературы) развития эмоциональной сферы своих детей;
- имеют знания о способах регулирования эмоционального состояния, как своего, так и ребенка;
- владеют способами эффективного взаимодействия с «Особыми» детьми / тревожными, агрессивными, гиперактивными/.

5.Критерии и формы оценки качества.

Дети:

Перед началом обучения и по его окончании проводятся следующие диагностики:

1. В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимонок «Цветовой тест Люшера. Диагностика нервно-психического состояния» ИМАТОН
2. В.М. Элькин « Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства» ИМАТОН
3. Таблица экспертных оценок. – по возрастам /Приложение/
4. Пред занятием и в конце – контроль эмоциональных состояний с помощью солнышек. /Приложение/

Педагоги:

1. Опросник УСК (Бажин, Голонкина, Эткинд 1984)
2. Опросник Спилбергера- Ханина (1998)
3. Анкета. /Приложение/

Родители:

- Е.К. Лютова, Г.Б. Моница «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» - СПб «Речь»
 - 1.1 Критерии выявления агрессивного ребенка
 - 1.2 Критерии выявления гиперактивного ребенка
 - 1.3 Критерии по выявлению тревожного ребенка.
 - 2.1 Анкета «Признаки агрессивности»
 - 2.2 Анкета «Признаки импульсивности»
 - 2.3 Анкета по выявлению тревожного ребенка.
- А. Я. Варги, В.В.Столин «Тест-опросник родительского отношения» (Энциклопедия психологических тестов том «Общение –лидерство- межличностные отношения» - М .АСТ. 1997)
 - Э.Г. Эйдемиллер, О.В. Черемсин., 1990; Э.Г. Эйдемиллер 1996; Системная семейная психотерапия, 2002. Методика «семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков , И.М. Никольская «Семейный диагноз и семейная психотерапия» СПб, Речь, 2006)

5. Содержательные компоненты программы:

Блок № 1.

а. Развивающие занятия для детей среднего дошкольного возраста: «Обучение воспитанников регуляции своего эмоционального состояния»

Программа предназначена для подгрупповых занятий психолога с детьми , посещающих дошкольные учреждения.

Занятия проводятся в отдельном кабинете психолога.

Рассчитана на детей от 4 до 5 лет –средняя группа.

Сроки реализации программы : 1 учебный год- 40занятий.

Режим проведения: 1 акад час= 25-30 мин. 2 раза в неделю.

На занятиях по программе «Обучение воспитанников регуляции своего эмоционального состояния» мы вначале познаем себя, через образы, через телесные ощущения. Затем я ориентирую детей на мысли, образы, эмоциональное состояние каждого из присутствующих. Далее мы учимся транслировать свое эмоциональное состояние, а затем и воспринимать эмоциональное состояние окружающих. Но и самое главное мы учимся сначала менять свое эмоциональное состояние, а затем и состояние других.

Этапы:

1 этап.

Направлен на налаживание эмоционально- позитивного контакта, на создание определенной мотивации и установлению групповых взаимоотношений.

Обучение мышечному расслаблению с помощью упражнений. Обучение упражнениям на дыхание.

2 этап.

Формирование эмоциональности путем изучения эмоциональных состояний сначала сказочных персонажей, затем своих эмоций и эмоций других детей. Разыгрывание эмоциональных проявлений с помощью игр.

Развитие сопереживания и умения пожалеть. Обучение направленному вниманию к окружающим. Закрепление выполнения упражнений на расслабление. Обучение концентрации внимания и мобилизации внутренних сил. Обучение визуализациям.

3 этап.

Закрепление полученных умений. Обучение использованию полученных знаний в реальной жизни. Обучение воспитателей и педагогов знаниям, полученными детьми на занятиях.

Тематический план:

Темы занятий	Практика	Теория	Всего
Вводное.	1	-	1
« Я люблю...»	1	-	1
« Мне нравится...»	1	-	1
«Моя любимая игрушка»	1	-	1
«Вспомнить хорошее»	1	-	1
«Игрушка»	2	-	2
Имена»	2	-	2
«Цветок»	1	-	1
«Деревья»	3	-	2
« Котенок попал в беду»	1	-	1
« Цветы»	1	-	1
«Бедная кукла»	1	-	1
« Любимая игрушка в детском саду»	1	-	1
«Животные»	2	-	2
«Птицы»	2	-	2
«Домашние животные»	1	-	1
« Дикие животные»	1	-	1
«Домашние птицы»	1	-	1
«Дикие птицы»	1	-	1
«Вид транспорта»	1	-	1
«Мебель»	1	-	1
«Времена года»	1	-	1
«Стихии»	1	-	1

«Желание»	1	-	1
«Предметы игровой комнаты»	1	-	1
«Овощи»	1	-	1
«Фрукты»	1	-	1
« Игрушка- мечта»	1	-	1
« Мое желание»	1	-	1
«У меня есть друг»	1	-	1
«Я такой...»	1	-	1
« Я люблю своего друга ...»	1	-	1
«Кто я»	1	-	1
«Я волшебник потому что»	1	-	1
Всего:	40	-	40

Развивающие занятия по формированию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста «Внутренний мир»

Отличительной особенностью данной части является использование синтеза танца, мимики и художественной изобразительной деятельности.

Программа предназначена для подгрупповых занятий психолога с детьми старшего возраста, посещающих дошкольные учреждения.

Занятия проводятся в отдельном кабинете психолога.

Рассчитана на детей от 5 до 7 лет –старшая или подготовительная группа.

Сроки реализации программы : 1 учебный год- 34 занятия.

Режим проведения занятий: 1 акад час= 35-40 минут. 1 раз в неделю.

Цель: Реализация творческих возможностей ребенка как основы формирования эмоциональной сферы.

Тематический план.

№	Название темы	Количество часов практических занятий
1	Знакомство	1
2	Кто- Я? Диагностический.	2
3	Мир животных	2
4	Жизнь в лесу	2
5	Мир деревьев	1
6	Сказочный лес	2
7	Мир растений. Цветы	2
8	Жизнь в лесу. Насекомые.	2
9	Море. Морские обитатели.	2

10	Полянка фантазий.	1
11	Мир природы.	1
12	Волшебная страна чувств.	1
13	Волшебная страна чувств. Грусть	1
14	Волшебная страна чувств. Гнев. Обида.	1
15	Волшебная страна чувств. Страх.	2
16	Мои чувства.	1
17	Я и мой внутренний мир.	2
18	Я и мир других.	2
19	Мое желание.	2
20	Портрет друга.	1
21	В мире музыки.	1
22	Подведение итогов.	1
23	Картина мира.	1
	Всего занятий	34

Блок 2

Тренинг для педагогов «Умение общаться».

Цель: формирование эмоциональной компетентности в сфере общения.

Адресат: воспитатели и специалисты прогимназии «Пансион»

Режим проведения 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 10 занятий.

Тематический план

1 акад час=60 мин.

№	Тема занятий	Практика	Теория	Всего
	Общение сегодня. Проблемы.	1,5	0,5	2
	Установление контакта.	1,5	0,5	2
	Умение вести беседу	1,5	0,5	2
	Барьеры общения	1,5	0,5	2
	Барьеры непонимания.	1,5	0,5	2
	Восприятие и проблемы общения.	1,5	0,5	2
	Вербальные средства общения.	1,5	0,5	2
	Аргументация. Контраргументация.	1,5	0,5	2
	Невербальные средства общения	1,5	0,5	2
	Общение сегодня. Заключительный этап.	1,5	0,5	2
	Всего	15	5	20

Блок 3

10.4 «Школа заботливых родителей».

Цикл занятий для родителей.

Цель: повышение компетенции родителей в сфере социально-эмоционального общения.

Адресат: родители «Пансиона».

Режим проведения: 5 занятий по 3 часа/ 1 раз в месяц/.

Тематический план:

Темы занятий	Практика	Теория	Всего
Обучение снятию эмоционального возбуждения .	2	1	3
Взаимодействие с тревожными детьми.	2,5	0,5	3
Взаимодействие с гиперактивными детьми.	2,5	0,5	3
Взаимодействие с агрессивными детьми.	2,5	0,5	3
Секреты психологического здоровья.	2,5	0,5	3
Всего:	12	3	15

Содержание:

Блок № 1.

Развивающие занятия для детей среднего дошкольного возраста: «Обучение воспитанников регуляции своего эмоционального состояния»

1 этап

Занятия 1,2. /вводные/ Задачи: Установление эмоционально-позитивного контакта с детьми. Ориентировка детей в правилах и нормах занятий. Установление первичных групповых взаимоотношений.	Знакомство с волшебным шаром. Упражнение на дыхание : «Воздушный шар» Игры: «гусеница», «Улыбка по кругу», «Угадай по голосу»
Занятия 3,4,5 Задачи: 1.Обучение техникам общемышечной релаксации 2.Предоставление возможности ребенку почувствовать облегчение при выполнении техник на расслабление.	Приветствование. «Что я люблю делать», «Что мне нравится», «моя любимая игрушка» 2.Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Пружинки» 3.Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Глубокое дыхание» 4.Игры: «Угадай по голосу», «Насос и мяч», «Медвежата»

--	--

2 этап

<p>Занятия 16-30</p> <p>Задачи:</p> <p>Закрепление изученных техник на общемышечное расслабление.</p> <p>2.Обучение и владение техниками парциального и плавного дыхания.</p> <p>3.Обучение техникам концентрации внимания.</p> <p>4.Обучение владению визуализации.</p> <p>5. Формирование эмоциональности.</p>	<p>Приветствование.</p> <p>Ассоциации: -имена</p> <p>-сказка и игровой персонаж</p> <p>картина</p> <p>времена года</p> <p>животные</p> <p>стихии</p> <p>вид транспорта</p> <p>цвет</p> <p>одежда</p> <p>геометрические</p> <p>фигуры</p> <p>2. Танец-стоп /в соответствии с выбранной ассоциацией/</p> <p>3..Упражнения на релаксацию.</p> <p>4..Упражнения на расслабление мышц лица и языка</p> <p>5.Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Волшебный шар», «Песенка буквы А», «Песенка буквы О».</p> <p>«Слон» , «Лифт», «Цветок»</p> <p>Техники на визуализацию:</p> <p>«Облака», «Водопад», «Океан», «Небо», « по Джейкобсону».</p> <p>7. Упражнения на концентрацию внимания: «Дерево», «Скала», «Гора», «Марионетка», «Рожицы», «Жираф»</p> <p>8. Игры: повторение ранее разученных + «Комплименты», «Зоопарк», «Дракон кусает свой хвост», «Поводырь».</p>
--	---

3 этап

<p>Занятия 30-40</p> <p>Задачи:</p> <p>Активное владение изученными техниками</p>	<p>Приветствование.</p> <p>Ассоциации.</p> <p>2. Упражнения на релаксацию/по выбору/.</p> <p>3.Упражнения на расслабление мышц лица и</p>
---	---

<p>релаксации.</p> <p>2.Активное владение изученными техниками дыхания.</p> <p>3.Закрепление владения техниками концентрации внимания.</p> <p>4.Закрепление умений визуализации.</p> <p>5.Обучение простейшим техникам снятия напряжения и концентрации внимания воспитателей данной группы.</p> <p>6 Обучение самовыражению и выражению своих чувств через рисунок</p>	<p>языка /по выбору/</p> <p>4.Упражнения на дыхание /по выбору/.</p> <p>5.Техники визуализации: /по выбору/</p> <p>6. Рисунок по представлению</p> <p>7. Упражнения на концентрацию внимания /по выбору/</p> <p>8. Игры /по выбору/.</p>
---	--

Занятие №1

Вводное.

1.1 Ритуал приветствия

«Знакомство с волшебным шаром».

Дети садятся по кругу. Каждый ребенок по очереди берет в руки «волшебный шар» и рассказывает ему свое имя , что он любит.

«Здравствуй волшебный шарик, меня зовут

Я люблю

И передает шар дальше.

1.2 Разработка общих правил поведения на занятиях.

Дети по кругу придумывают правила занятий и штрафные санкции за их нарушение.

1.3 Игра «Гусеница»

1.4 Ритуал прощания.

Дети по кругу дарят свою улыбку. Далее все обнимают по кругу друг друга за талию и хором произносят слова

« Мы добры, мы веселы, мы всех любим, у нас все получается.»

Занятие № 2

Тема:«Я люблю»

1.1 Ритуал приветствия

Дети по кругу по очереди здороваются с волшебным шаром, напоминают, как его зовут и рассказывают, что любят делать

« Здравствуй волшебный шарик , меня зовут.....

я люблю делать.....

1.2 Напоминание правил

1.3 Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

1.4 Игра «Угадай по голосу»

1.5 Ритуал прощания .Улыбка по кругу.

Занятие № 3

Тема: «Мне нравится»

- 3.1 Ритуал приветствия. (Что мне нравится...)
- 3.2 Упражнения на релаксацию.
«Поза покоя», « Кулачки»
- 3.3 Упражнение на дыхание « Воздушный шар»
- 3.4 Игра « Насос и мяч»
- 3.5 Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

Занятие № 4

Тема: «Моя любимая игрушка»

- 1.1 Ритуал приветствия «Моя любимая игрушка»
- 1.2 Упражнения на релаксацию «Поза покоя», «Кулачки»
- 1.3 Упражнение на дыхание « Глубокое дыхание»
- 1.4 Игра «Медвежата».
- 1.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу.

Занятие №5

Тема: «Что хорошего со мной было...»

- 5.1 Ритуал приветствия. «Что хорошего со мной было...»
- 5.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки»,»Олени»
- 5.3 Упражнение на дыхание « Глубокое дыхание»
- 5.4 Игра : «Медвежата»
- 5.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу.

Занятие № 6

Тема: «Игрушка»

- 6.1 Ритуал приветствия . Ассоциации : «Игрушка»
« Если бы я был игрушкой, то какой...»
- 6.2 Танец-стоп «Игрушка»
Упражнения на дыхание « Песенка буквы «О»
- 6.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки»
- 6.4 Игра: «Путаница»
- 6.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу.

Занятие №7

Тема: «Имена»

- 7.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Имена»
- 7.2 Танец- стоп.
- 7.3 Упражнения на дыхание : «Воздушный шар», Песенка буквы «О»
- 7.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем»
- 7.5 Игра «Путаница»

Занятие №8

Тема: «Цветок»

8.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Цветок»

8.2 Танец-стоп «Цветы»

8.3 Упражнения на дыхание : «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А»

8.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга»

8.5 Игра «Белые медведи»

8.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу

Занятие № 9

Тема: «Дерево»

9.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Дерево»

9.2 Танец-стоп «Деревья»

9.3 Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт»

9.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик»

9.5 Игра «Медвежата»

9.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу.

Занятие № 10

Тема: «Дерево»

10.1 Ритуал приветствия . Ассоциации : «Дерево»

10.2 Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт»

10.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик»

10.4 Игра «Медвежата»

10.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу

Занятие № 11

Тема: «Котенок в беде»

11.1 Ритуал приветствия .

11.2 «Котенок попал в беду». Дети по кругу жалеют котенка.

11.3 « Помощь котенку» Дети по кругу помогают способы помощи котенку.

11.3 Танец-стоп «Грустный, веселый котенок»

11.4 Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «О», «Лифт».

11.5 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик»

11.6 « Путаница»

11.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу.

Занятие № 12

Тема: «Цветы»

12.1 Ритуал приветствия . Ассоциации «Цветы»

12.2 Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт»

12.3 Танец-стоп «Цветы»

12.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик»

12.5 Игра «Гусеница» с препятствиями.

12.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу .+ «Скажи приятное соседу»

Занятие № 13

Тема: «Бедная кукла.»

13.1 Ритуал приветствия . «Что хорошего было.., что плохого было...»

13.2 Упражнения на дыхание : « Глубокое дыхание», «Лифт», «Песенка буквы «А»

13.3 Психолог нечаянно роняет куклу. Задача детей пожалеть куклу.

13.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Стульчик», «Любопытная Варвара»

13.5 Танец стоп- : «Кукла»(грустная, веселая, испуганная, спокойная)

13.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу + «Скажи приятное по кругу»

Занятие № 14

Тема: «Моя любимая игрушка в детском саду»

14.1 Ритуал приветствия . «Моя любимая игрушка в детском саду»

14.2 Танец-стоп «Любимая игрушка»

14.3 Упражнения на дыхание : «Воздушный шар», Песенка буквы «О», «Лифт»

14.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара»

14.5 Игра по выбору детей

14.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу + Что хочу сказать соседу»

Занятие № 15

Тема: « Игрушка»

15.1 Ритуал приветствия . « Игрушка»

15.2 Танец-стоп «Игрушка»

15.3 Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт»

15.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок»

15.5 Игра: «Белые медведи»

15.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. + «Скажи приятное соседу»

Этап 2

Занятие № 16

Тема: «Животные»

16.1 Ритуал приветствия . «Животные»

16.2 Танец-стоп «Животные»

16.3 «Котенок примщемил лапку» Задача детей –пожалеть котенка.

16.4 Упражнения на дыхание: « Лифт», «Воздушный шар»

16.5 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на замочке»

16.6 Игра : «Котята»

Занятие № 17

Тема: «Имена»

17.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Имена»

17.2 Танец-стоп»

17.3 Упражнения на дыхание: «Воздушный шар», «Песенка буквы «А», «Лифт», «Слон»

17.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка»

17.5 Упражнение на визуализацию : «Облака»

17.6 Игра «Гномики»

17.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу + «Что мне нравится в тебе»

Занятие № 18

Тема: «Имена»

18.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Птицы»

18.2 Танец-стоп «Птицы»

18.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек»

18.4 Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Парциальное дыхание»

18.5 Упражнение на визуализацию «Водопад»

18.6 Игра : «Зоопарк»

Занятие № 19Тема: «*Домашние животные*»19.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «*Домашние животные*»

19.3 Танец-стоп «Домашние животные»

19.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язык»

19.5 Упражнения на дыхание : «Лифт», «Парциальное дыхание»

19.6 Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Дерево»

19.7 Игра : «Дракон кусает свой хвост»

19.8 Ритуал прощания . Улыбка по кругу + комплименты

Занятие № 20

Тема: «Дикие животные»

20.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Дикие животные»

20.2 Танец-стоп « Дикие животные»

20.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина»

20.4 Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Глубокое дыхание»

20.5 Упражнение на визуализацию : « Облака»

20.6 Игра «Гномики»

20.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. Пожелания соседу.

Занятие №21

Тема: «Дикие животные»

20.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Домашние птицы»

20.2 Танец-стоп «Домашние птицы»

20.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

20.4 Упражнения на дыхание : «Лифт», «Глубокое дыхание».

20.5 Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Скала»

20.6 Игра «Поводырь»

20.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу: За что мы тебя любим»

Занятие № 22

Тема: «Дикие птицы»

22.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Дикие птицы»

22.2 Танец- стоп «Дикие птицы»

22.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

22.4 Упражнения на дыхание: «Парциальное дыхание», «Воздушный шар»

22.5 Игра «Зоопарк настроений»

22.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. « С тобой интересно потому что...»

Занятие № 23

Тема: «Вид транспорта»

23. 1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Вид транспорта»

23. 2 Танец-стоп «Транспорт»

23.3 Игра : «Гномики» / можно другие персонажи с эмоциями»

23.4 Визуализация «Океан»

23.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. « Мы тебя любим за то что...»

Занятие № 24

Тема: : «Мебель»

24.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Мебель»

24.2 Танец-стоп «Мебель»

24.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка», «Чашечка»

24.4 Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Гора»

24.4 Упражнения на дыхание : «Глубокое дыхание», «Парциальное дыхание»

24.5 Игра «Гусеница» с препятствиями «мебель»»

24.6 Ритуал прощания.

Занятие № 25

Тема: «Времена года»

- 25.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Времена года»
- 25.2 Танец-стоп.
- 25.3 «Зайка замерз в лесу» Задача детей- отогреть и пожалеть.
- 25.4 Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Песенка буквы «А».
- 25.5 Визуализация : «Небо»
- 25.6 Игра: «Поводырь- провести зайку в лес домой»
- 25.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу.

Занятие № 26

Тема: «Стихии»

- 26.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Стихии»
- 26.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
- 26.3 Упражнения на дыхание: «Лифт», «Песенка буквы «О»
Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Жираф»
- 26.4 Игра: «Путаница»
- 26.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. «Комплименты»

Занятие № 27

Тема: «Стихии»

- 27.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Желание»
- Танец-стоп. «Волшебник»
- 27.2 Упражнения на дыхание : « Парциальное дыхание», «Воздушный шар»
- 27.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
- 27.4 Визуализация « Водопад»
- 27.5 Игра «Котята»
- 27.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. « Ты хороший товарищ, потому что...»

Занятие № 28

Тема: «Предметы игровой комнаты»

- 28.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Предметы игровой комнаты»
- 28.2 Танец-стоп «Предметы игровой комнаты»
- 28.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».
- 28.4 Упражнения на дыхание : «Глубокое дыхание»
- 28.5 Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Марионетки»
- 28.6 Игра « Зоопарк эмоций»
- 28.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. « Ты мне нравишься...»

Занятие № 29

Тема: « Овощи»

- 29.1 Ритуал приветствия . « Овощи»
- 39.2 Игр «Повтори за мной»

29.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

29.4 Упражнения на дыхание : «Лифт»

28.5 Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Рожицы»

28.6 Игра «Замри»

Занятие № 30

Тема: «Фрукты»

30.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Фрукты»

30.2 Танец-стоп «Фрукты»

30.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

30.4 Визуализация «Облака»

30.5 Игра : «Путаница»

30.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу

3 Этап

Занятие №31

Тема: «Деревья»

30.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Деревья»

30.2 Танец-стоп «Деревья»

30.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка»

Проводится каждым из детей по очереди

30.3 Упражнения на дыхание : « Парциальное дыхание», «Воздушный шар»

30.4 Упражнение на визуализацию : « Облака»

30.5 Рисунок по представлению.

30.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. « С тобой интересно, потому что...»

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

Занятие № 32

Тема: «Игрушка-мечта»

32.1 Ритуал приветствия . Беседа по кругу.: «Игрушка о которой я мечтаю»

32.2 Танец-стоп «Игрушка- мечта»

32.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

32.4 Упражнения на дыхание : «Глубокое дыхание», «Лифт».

32.5 Упражнение на концентрацию внимания и внутренних сил: «Жираф»

32.6 Игра по выбору детей

32.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. « С тобой хорошо...»

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

Занятие № 33

Тема: « Мое желание...»

33.1 Ритуал приветствия . « Мое желание...»

33.2 Танец-стоп

33.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

33.4 Визуализация «Подарок»

33.5 Рисуну по представлению.

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

33.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу

Занятие №34.

Тема: «У меня есть друг.»

34.1 Ритуал приветствия . «У меня есть друг . Он-...»Рассказ по кругу о своем друге.

34.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

34.3 Упражнения на дыхание : « Парциальное дыхание», «Воздушный шар»

34.5 Рисунунок : «Для друга»

34.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. «Я дарю тебе рисунок потому что...»

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

Занятие № 35

Тема: «Я такой»

35.1 Ритуал приветствия . «Я такой» Рассказать или изобразить себя. / по кругу/

35.2 Танец-стоп.

35.2 Визуализация по Джейкобсону

35.3 «Рисунок себя или кто, что видел сейчас»

35.4 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. «Я хочу подарить улыбку потому, что...»

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

Занятие № 36

Тема: «Животные»

36.1 Ритуал приветствия . Ассоциации : «Животные»

36.2 Танец-стоп «Животные»

36.3 Упражнения на дыхание : «Глубокое дыхание», «Лифт»

36.4 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени»,»Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

36.5 Визуализация «Водопад»

36.6 Рисунок по представлению

36.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. «Мне нравится с тобой играть потому что...»

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

Занятие № 37

Тема: «Птицы»

37.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Птицы»

37.2 Танец-стоп «Птицы»

37.3 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

37.4 Упражнения на дыхание : « Парциальное дыхание», «Лифт»

37.5 Визуализация «Океан»

37.6 Рисунок по представлению.

37.7 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. «Сегодня мне понравилось, что ты...»

Занятие проводится совместно с воспитателем. Воспитатель активный участник.

Занятие № 38

Тема: «Я люблю своего друга.»

38.1 Ритуал приветствия . «Я люблю своего друга...» Беседа по кругу»

38.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

38.3 Упражнения на дыхание : « Глубокое дыхание»,

«Песенка буквы «О»

38.4 Визуализация : «Облака»

38.5 Рисунок по представлению.

38.6 Ритуал прощания . Улыбка по кругу

Занятие № 39

Тема: «Кто я»

39.1 Ритуал приветствия . Ассоциации: «Кто я»

39.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

39.3 Упражнения на дыхание : « Парциальное дыхание», «Воздушный шар»

39.4 Игра по выбору детей

39.5 Ритуал прощания . Улыбка по кругу. «Ты мне нравишься потому что...»

Занятие № 40

Тема: «Я волшебник потому, что...»

40.1 Ритуал приветствия . «Я волшебник потому, что...»

40.2 Упражнения на релаксацию. «Поза покоя» , «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик» «Стульчик», «Любопытная Варвара», «Хоботок», «Рот на Замочке», « Лягушка», «Орешек», «Сердитый язычок», «Горошина», «Горка».

Проводится каждым из детей по очереди

40.3 Упражнения на дыхание . Все по очереди

40.4 Совместный рисунок . На память волшебному шарикю.

« Мы и наши занятия»

40.5 Ритуал прощания. Посвящение в волшебники. Что мне понравилось или не понравилось на занятиях

Развивающие занятия по формированию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста «Внутренний мир»

Тема № 1 «Знакомство».

Цель : Установление первичного контакта между участниками группы.

- 1 Игра : «Покажи свое имя.»
/ Дети по очереди с помощью мимики и жестов показывают свое имя/
- 2 Выработка правил группы / выработка и проигрывание правил группы/

Цель: создание безопасного пространства и состояния комфорта для всех участников группы.

1. Мозговой штурм
 2. Проигрывание правил
 3. Игра «Нарисуй правила»
- 3 Обсуждение впечатлений.
- 4 Ритуал прощания
/По кругу повторить имя и сказать соседу приятное/

Тема № 2 « Кто-Я?»

Цель: Диагностика

1. Обсуждение нового хорошего по кругу.
Цель: создание настроения на работу группы. Фиксация позитивного эмоционального настроения.
2. Рисунок: «Я сегодня»

Цель: Определение эмоционального состояния на момент начала занятий.

3. Обсуждение рисунков по кругу.
4. Диагностика « Волшебная страна чувств»
5. Обсуждение по кругу.
6. Ритуал прощания

Тема № 2 : «Кто- Я? » /продолжение/

Цель: познание своего «Я». Диагностика.

1. Обсуждение нового хорошего по кругу.

Цель: создание настроения на работу группы. Фиксация позитивного эмоционального настроения.

2. Игра «Круг»

Цель: презентация своего «Я»

/Кидаем мяч и говорим фразу «Я люблю...»

Задача- поймать мяч и продолжить фразу

3. Рисунок « Дом. Дерево. Человек».

Цель: диагностика состояния на момент начала занятий

4. Обсуждение рисунков по кругу.

5. Обсуждение впечатлений.

Ритуал прощания.

/По кругу повторить имя и сказать соседу ,что-нибудь приятное./

Тема № 3 : «Мир животных»

Цель: развитие кинестетической модальности.

1. Дыхательная гимнастика.

1. Воздушный шар.
2. Глубокое дыхание (1-5)

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Этюды самовыражения.

Цель: развитие эмоционального восприятия.

1. Веселая обезьяна.
2. Грустная обезьяна.
3. Веселый зайчик.
4. Грустный зайчик.
5. Хитрая лисичка.
6. Испуганный птенчик.

7. Злая собачка.
8. Спокойный кот.

3. Игра « Танец –стоп».

Цель : Развитие концентрации внимания и снятие эмоционального напряжения.

/Играет веселая музыка. Дети танцуют. Когда музыка прерывается – дети замирают. Музыка продолжается – дети вновь танцуют. И так несколько раз./

4. Песенка « От улыбки»

Разучивание + обсуждение

5. Ритуал прощания. Compliment по кругу.

Тема № 3: «Мир животных» /продолжение/

Цель: развитие эмоционального восприятия, умения почувствовать и передать чужое эмоциональное состояние .

1. Дыхательная гимнастика.

1. Воздушный шар.
2. Глубокое дыхание (1-5)

Обсуждение нового хорошего по кругу.

3. Песенка « От улыбки»

Повторение + проигрывание с передачей образов и эмоциональных состояний героев.

Цель: развитие кинестетической модальности.

4. Рисунок : «Каракули»

Цель: развитие воображения.

5. Ритуал прощания. Compliment по кругу.

Тема № 4 : «Жизнь в лесу».

Цель: Развитие кинестетической модальности, эмпатии, децентрации.

1. Дыхательная гимнастика :

- «Воздушный шар».
- «Лифт».

Обсуждение нового хорошего по кругу.

1. Этюды выражений

Цель : развитие кинестетической модальности.

-ежик :

грустный,

веселый ,спокойный,

удивленный,
сердитый,
смелый.

2. Песенка « От улыбки».
Пение +проигрывание
3. Игра : «Покажи животное.
Цель : развитие внимания, снятие эмоциональных зажимов.
/ Дети по очереди должны изобразить заданное животное или любого обитателя леса./
4. Танец-стоп.
Цель: развитие произвольности движений, развитие навыков перевоплощения.
5. Упражнение на концентрацию внимания «Дерево»
6. Ритуал прощания. Compliment по кругу

Тема № 4 : «Жизнь в лесу» /продолжение/

Цель: Цель: Развитие кинестетической модальности, эмпатии, децентрации.

1. Дыхательная гимнастика :
- «Воздушный шар».
- «Лифт».

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Игра: « Я-Зверь»
Цель: познание своего «Я», обучение умению эмоционального перевоплощения с передачей образа и характера героев .
/Если бы я был зверем, то каким? –показ по кругу, с последующим поочередным проигрыванием/
3. Танец –стоп. «Пляски зверей».
Цель :развитие произвольности движений ,снятие эмоционального напряжения, развитие навыков перевоплощения.
4. Рисунок животного.
Цель: самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала
5. Обсуждение впечатлений. Ритуал прощания.

Тема № 5 : «Мир деревьев».

Цель: развитие творческого потенциала, снятие эмоционального напряжения, развитие тактильных ощущений.

1. Дыхательная гимнастика.

- «Лифт»
- «Замочек».
-

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. а/ Этюд «Жизнь дерева».

Цель: развитие тактильных ощущений.

Б/ Танец «Танец деревьев»

Цель : снятие мышечного напряжения, развитие душевного равновесия.

Цель: развитие творческого потенциала, снятие эмоционального напряжения.

3. Рисунок : «Волшебное дерево»

Обсуждение впечатлений.

4. Игра «Изобрази дерево»

5. Обсуждение впечатлений.

Ритуал прощания. /Комплименты./

Тема № 6 : «Сказочный лес»

Цель: развитие активного воображения ,снятие эмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

1. Дыхательная гимнастика.

- «Воздушный шар»

- «Глубокое дыхание»

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Визуализация «Путешествие по лесу»

Цель: обучение навыкам релаксации.

3. Рисунок «Путешествие по лесу» на основе зрительных образов после визуализации.

4. Обсуждение впечатлений.

5. Ритуал прощания. Улыбка по кругу.

Тема № 6 «Сказочный лес» /продолжение/

Цель: Раскрытие творческого потенциала, формирование сплоченности группы, развитие спонтанности, снятие эмоциональных зажимов

1. Дыхательная гимнастика.

«Глубокое дыхание» 1-7

«Песенка буквы «А»

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Игра « Я в лесу»

Цель: познание своего «Я», обучение умению эмоционального перевоплощения с передачей образа и характера героев .

/Каждый участник описывает себя в роли лесного обитателя или любого лесного дерева . /

3. Танец « Волшебный лес»

Цель: развитие спонтанности, снятие эмоциональных зажимов.

/ в танце дети изображают лес, его обитателей, фантазируют/

4. Рисунок «Сказочный лес» /коллективный рисунок/
5. Обсуждение впечатлений .Ритуал прощания.

Тема № 7 : «Мир растений .Цветы»

Цель: погружение в мир прекрасного, развитие эмоций, воображения.

1. Дыхательная гимнастика
- «Лифт»
- «Песенка буквы А».

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Игра. «Если бы «Я» был цветком- то каким?»

Цель: самопрезентация, формирование объективности самооценки.

/Дети по кругу описывают каким они могли быть цветком и почему./

3. Упражнение «Цветок» /пальчиками/

/Руки- стебелек, пальчики- цветочек. Цветочек медленно распускается и закрывается./

- 4.

Танец «Грустный цветок»

Цель: развитие творческих способностей, формирование эмпатии, возможность самовыражения.

Обсуждение чувств и впечатлений.

5. Рисунок : «Цветок» /пальцами на стекле/

Цель: самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.

6. Обсуждение впечатлений. Ритуал прощания. Compliments по кругу.

Тема № 7: «Мир растений. Цветы.»

Цель: формирование наблюдательности по отношению к ближним, раскрытие внутренних потенциалов, снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнения на дыхание.
- Глубокое дыхание 1-7
- Песенка буквы «О»

2. Игра «Отгадай про кого Я говорю»

Цель: формирование наблюдательности по отношению к ближним,

/Дети по кругу каждый загадывает любого из присутствующих и описывает его как цветок.

Задача – отгадать про кого./

3. Игра «Волшебная поляна».

Цель: снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

/Волшебная поляна вся в цветах. Усталый путник хочет отдохнуть на поляне, а цветы его не пускают. Цветы понимают человеческую речь, чувствуют прикосновения. Если им приятно и нравится путник, они пустят его отдохнуть, а если нет, то могут не пустить. Задача путника- уговорить цветы пустить его на поляну./

4. Обсуждение впечатлений: Когда цветы пустили его на поляну, когда нет. Что испытывал путник.

5. Ритуал прощания. Комплимент по кругу.

Тема № 8 : «Жизнь в лесу. Насекомые.»

Цель: развитие эмоциональной восприимчивости, погружение в мир прекрасного.

1. Дыхательная гимнастика.

-«Глубокое дыхание 1-7»

-«Песенка буквы о»

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Фантазия: «Бабочки на поляне».

Цель : «Формирование навыка погружения, умения перевоплощаться, развитие воображения.

3. Рисунок « Бабочка»

Цель: развитие моторики, воображения, снятие эмоционального возбуждения с помощью выразительных средств рисования, формирование умения самовыражения.

4. Танец –стоп. «Насекомые на полянке»

Цель: развитие произвольности деятельности, снятие эмоциональных зажимов, развитие концентрации внимания.

5. Обсуждение впечатлений.

6. Ритуал прощания.

Тема № 8 : «Жизнь в лесу. Насекомые.» /продолжение/

Цель: развитие эмоциональной восприимчивости, погружение в мир прекрасного.

1. Дыхательная гимнастика.

-«Глубокое дыхание 1-7»

-«Песенка буквы о»

Обсуждение нового хорошего по кругу.

2. Танец : «Бабочки на поляне»

Цель: развитие произвольности деятельности, снятие эмоциональных зажимов, развитие концентрации внимания.

Обсуждение чувств

3. Лепка « Бабочки»

Цель: развитие моторики , воображения , развитие самовыражения через средства изобразительной деятельности, профилактика агрессии.

4. Танец –стоп. «Насекомые на полянке»

Цель: : развитие произвольности деятельности, снятие эмоциональных зажимов, развитие концентрации внимания.

5. Обсуждение впечатлений .

6. Ритуал прощания.

Тема № 9 : « Морские обитатели»

Цель: осознание величия и гармонии природы через спектр ощущений.

1. Дыхательная гимнастика.

- « Лифт»

- « Песенка буквы А»

2. Игра « Море волнуется»

Цель: развитие образного мышления, умению самовыражения с помощью тела.

3 Визуализация « Море» \ с использованием шума моря \

Цель: развитие образного мышления, обучение умению расслабления.

4 Рисунок впечатлений после визуализации « Море»

Цель: самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.

5 Обсуждение впечатлений.

6 Ритуал прощания.

Тема № 9 : «Море. Морские обитатели.» /продолжение/

Цель: осознание величия и гармонии природы через спектр ощущений.

1. Дыхательная гимнастика.

- « Лифт», « Глубокое дыхание»

- « Песенка буквы о»

2. Игра «Море волнуется»

Цель: развитие образного мышления, умения самовыражения с помощью тела

3. Визуализация : «Море. Морские обитатели.»

Цель: развитие образного мышления, обучение умению расслабления.

4. Рисунок «Сказочный подводный мир»

Цель: самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.

5. Составление коллажа

Цель: развитие сплоченности и умения договариваться между собой, формирование воображения,

6. Обсуждение впечатлений.

7. Ритуал прощания.

Тема № 10 : «Полянка фантазий»

1. Дыхательная гимнастика.

- «Глубокое дыхание 1-9»

- «Песенка буквы «О»

Обсуждение по кругу :«Новое хорошее»

2. Игра «Кто я на полянке» (ассоциации)

Цель: развитие ассоциативного мышления.

3. Танец : «На полянке»

/Под музыку дети представляют себя в образе обитателей полянки. Кто превратился в животное, кто в цветы, кто в деревья. Каждый танцует свой танец./

Цель: развитие активного воображения, развитие внимание к окружающему пространству.

4. Рисование и лепка своих впечатлений.

Цель : выражение своих чувств через изобразительное творчество.

5. Танец «Маленький зайчик».

Цель : самовыражение, раскрытие внутреннего потенциала.

6. Обсуждение впечатлений.

Ритуал прощания.

Тема № 11: «Мир природы»

Цель: осознание себя как частицы окружающего мира.

1. Дыхательная гимнастика.

- «Лифт»
- «Песенка буквы « у »

Обсуждение по кругу : «Новое хорошее»

2.Игра « Угадай животное »(под музыку)

Цель: создание образа, умение считывать информацию посредством мимики, пантомимики.
/Каждый индивидуально под музыку изображает животное и его характерное поведение.

Задача других – отгадать./

3.Танец : «Мир природы»

/Дети изображают любых обитателей природы./

Цель: развитие самовыражения и самоутверждения.

4.Коллективное творчество (коллаж). «Окружающий мир»

- 5 Обсуждение впечатлений.
- 6 Ритуал прощания. Compliments по кругу.

Тема № 12: «Волшебная страна чувств.»

1.Дыхательная гимнастика.

- « Глубокое дыхание 1-9 »
- «Песенка буквы « а »

Обсуждение по кругу :«Новое хорошее»

- 2. Рассматривание рисунков с изображением эмоциональных состояний .
- 3. Игра « Отгадай эмоцию»

Цель: Умение понимать и передавать эмоциональные состояния.

/дети показывают загаданную эмоцию. Задача остальных- отгадать \

4.Игра « Ладонь в ладонь»

Цель: развитие ощущений на невербальном уровне, развитие сплоченности и навыков взаимоотношения.

/Дети прижимают ладошки друг к другу, и начинают двигаться по комнате, преодолевая препятствия./

- 5 Танец- стоп.» Танец эмоций»

Дети танцуют, но когда мелодия прекращается, все должны изобразить эмоцию, названную ведущим.

6. Обсуждение впечатлений.

7.Ритул прощания. «Солнышко».

«Представьте ,что солнышко у нас находится в центре круга. Оно дарит каждому из нас любовь ,нежность, доброту.

А теперь солнышко побежало по кругу и вышло за пределы этого круга. Заполнило всю комнату своей нежностью ,любовью ,теплотой,

А теперь оно побежало в дом каждому из нас и принесло в ваш дом Доброту ,нежность и любовь. Все почувствовали солнышко, Если кто то не почувствовал , то пусть встанет в центр круга и все поделятся чувством подаренным солнышком.»

Тема № 13 « Волшебная страна чувств ». Грусть.

1. Дыхательная гимнастика.
-«Замочек»
-« Песенка буквы О »
Обсуждение нового хорошего.
2. Игра «Испорченный телевизор»
Цель: Передача эмоционального состояния партнера.
/тоже, что и телефон, но необходимо передавать по кругу эмоцию/
3. Диагностический рисунок «Волшебная страна чувств»
4. Танец «Грусть»
Цель: передача эмоционального состояния- грусть.
/Грусть, волнение. На душе тоска. Вас что-то печалит. Вам грустно. Вы пытаетесь объяснить окружающим, что вам грустно./
Обсуждение.
6.Обсуждение впечатлений. /Что мы чувствуем, когда нам грустно. Как поднять настроение./
7.Ритуал прощания. Песня « От улыбки»

Тема № 14 : «Волшебная страна чувств» /Гнев-обида./

Цель : умение ребенка встать на позицию другого и принять его чувства.

1. Дыхательная гимнастика.
- «Парциальное дыхание»
- «Лифт»
Обсуждение нового хорошего.
2. Игра : «Два петушка поссорились»
Цель: работа над чувствам гнева и обиды, преодоление их.
/ На полу рисуется круг. Два ребенка стоят против друга. Левой рукой необходимо держать сзади правую ногу, а правая рука за спиной. Необходимо туловищем вытолкнуть соперника за пределы круга./
3. Танец «Обида».
Дети танцуют под музыку. При останове необходимо изображать , то гнев, то обиду./

Обсуждение своих чувств.
4. Игра «Покажи эмоцию»
Цель: развитие эмоциональной восприимчивости.
/Дети показывают эмоцию, задуманную ведущим./

5. Рисунок на стекле: «Мое настроение»
/или работа с глиной «Создай образ»/
6. Обсуждение чувств.
Ритуал прощания./аффирмации: Мы добры, мы веселы, мы все умеем, у нас все получается./

Тема № 15: «Волшебная страна чувств» /Страх/

1. Дыхательная гимнастика.
- «Глубокое дыхание»
- «Песенка буквы А»
Обсуждение нового хорошего.
2. Игра: «Дотронься до...»
Цель: подготовка группы к работе, внутренний настрой.
/По очереди каждый из детей говорит б «дотронься до... Кто быстрее дотронется./
3. Игра : «Покажи страшилку»
Цель: развитие умения выражать и понимать негативные эмоции.
4. Беседа /по кругу/
« Что такое страх»
5. Нарисуй свой страх.
Цель: распознавание и осознание своего страха.
6. Обсуждение чувств.
7. Ритуал прощания. «Лев»
Мы охотимся на льва.
Не боимся мы его.
У нас длинное ружье
И подзорная труба.
Ой! А что это?
А это-поле: топ-топ-топ.
Ой! А что это?
А это-болото : чав-чав-чав.
Ой! А что это?
А это-море: буль-буль-буль.
Ой! А что это?
А это-тропинка: шур-шур-шур.
Под ней не проползти.
Над ней не пролететь.
Ее не обойти, а дорожка напрямик.
Вышли на поляну.

Тема № 15: «Волшебная страна чувств» /Страх/- продолжение

1. Дыхательная гимнастика.
 - « Глубокое дыхание»
 - «Песенка буквы А»Обсуждение нового хорошего.

2. Игра: «Дотронься до...»
Цель: подготовка группы к работе, внутренний настрой.
/По очереди каждый из детей говорит б «дотронься до... Кто быстрее дотронется./

3. Игра : «Покажи страшилку»
Цель: развитие умения выражать и понимать негативные эмоции.

4. Беседа /по кругу/
«Как побороть свой страх»

5. Нарисуй свой страх.
Цель: Проработка страха
Обсуждение чувств.

6. Ритуал прощания. «Лев»
Мы охотимся на льва.
Не боимся мы его.
У нас длинное ружье
И подзорная труба.
Ой! А что это?
А это-поле: топ-топ-топ.
Ой! А что это?
А это-болото : чав-чав-чав.
Ой! А что это?
А это-море: буль-буль-буль.
Ой! А что это?
А это-тропинка: шур-шур-шур.
Под ней не проползти.
Над ней не пролететь.
Ее не обойти, а дорожка напрямик.
Вышли на поляну.

Тема № 16 : «Мои чувства.»

Цель: умение проговаривать свои чувства , осознавать их.

1. Дыхательная гимнастика.
 - Глубокое дыхание.
 - Попеременное дыхание.

Обсуждение нового хорошего.

2.Игра: « Кошка с собакой»

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, фиксация на позитиве.

/ Два игрока: один- кошка. Другой собака. Собака первой начинает лаять – очень сердито. Кошка отвечает. Постепенно сердитость и нападение должны смениться нежностью./
Обязательно все игроки должны попробовать себя как в роли кошки, так в роли собаки.

3.Рассказ о своих чувствах от имени игрушки.

Цель: погружение в свои чувства.

4.«Подарок другу. /под музыку рисуют подарок другу.

5. Танец –стоп./с закрытыми глазами/

Цель: формирование чувства доверия к пространству и к окружению.

6. Ритуал прощания. /Комплименты/

Тема № 17 : «Я и мой внутренний мир».

Цель: Осознание своих чувств, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки.

1. Дыхательная гимнастика.

- Парциальное дыхание.

- Песенка буквы «А»

Обсуждение нового хорошего.

2. Упражнение «Восковая палочка»

3. Оригами «Строительство своего дома».

Обсуждение впечатлений.

4. Танец «Не разрывая рук»

Цель: формирование чувства доверия к пространству и к окружению

5.Обсуждение впечатлений.

6. Ритуал прощания./Комплименты./

Тема № 17 : «Я и мой внутренний мир»./продолжение/

Цель: Осознание своих чувств, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки.

1. Дыхательная гимнастика.

- Глубокое дыхание

- Песенка буквы «А»

Обсуждение нового хорошего.

2. Упражнение«Спина к спине»

цель: формирование доверия к окружающим.

/ Спина к спине» Дети садятся спиной друг к другу. Задача: договориться о чем-нибудь или рассказать другу что-нибудь/

3. Рисунок «Мой дом».
Обсуждение впечатлений.
4. Танец «Не разрывая рук»
Цель: формирование чувства доверия к пространству и к окружению
- 5.Обсуждение впечатлений.
6. Ритуал прощания./Комплименты./

Тема № 18 : «Я и мир других »

Цель: погружение во внутренний мир другого, формирование эмпатии.

1. Дыхательная гимнастика.
-Попеременное дыхание.
- Глубокое дыхание.
Обсуждение нового хорошего.
2. Игра : «Качели» /Качание одного всеми участниками на руках./
Цель: формирование доверия .Развитие позитивных чувств.
3. «Строительство города»
Тема: Обитатели города./рисунок обитателей города./
4. «Танец единого пространства»
Цель: доверие к пространству, бережное отношение к пространству другого.
5. Обсуждение чувств и впечатлений.
6. Ритуал прощания. «Солнышко».

Тема № 18: «Я и мир других »/ продолжение/

Цель: погружение во внутренний мир другого, формирование эмпатии.

1. Дыхательная гимнастика.
-Попеременное дыхание.
- Глубокое дыхание.
Обсуждение нового хорошего.
2. Игра : «Качели» /Качание одного всеми участниками на руках./
Цель: формирование доверия .Развитие позитивных чувств.
3. Чтение сказки « Айога»
Цель: погружение во внутренний мир другого, формирование эмпатии.
4. Рисунок, либо раскраска.
5. Обсуждение работ и своих чувств.
6. Ритуал прощания.

Тема №19 : «Мое желание.»

Цель: закрепление отработанных чувств, развитие образного мышления , развитие речи.

1. Дыхательная гимнастика.

-Глубокое дыхание.

-Парциальное дыхание.

Обсуждение нового хорошего.

2. Рисунок сказочного героя и его заветное желание.

Цель: Помочь герою в исполнении желаний.

3. Танец исполнения желаний.

Цель: умение передать внутреннее состояние героя.

Обсуждение впечатлений.

Ритуал прощания «Приветствие героя.»

Цель : прожить ситуацию успеха.

/ Каждый представляет себя героем, которого он выбрал. И все его приветствуют. По очереди./

Тема № 19 : «Мое желание.» /продолжение/

Цель: закрепление отработанных чувств, развитие образного мышления , развитие речи.

1. Дыхательная гимнастика.

-Глубокое дыхание.

-Парциальное дыхание.

Обсуждение нового хорошего.

4. Рисунок своего заветного желания.

Цель Поднятие настроения, конкретизация желаний.

5. Танец исполнения желаний.

Цель: умение передать свое внутреннее состояние .

Обсуждение впечатлений.

Тема № 20: «Портрет друга»

Цель : формирование внимательного отношения к личности другого, развитие коммуникативных навыков , принятие себя.

1. Дыхательная гимнастика.

-Глубокое дыхание.

-Песенка буквы «О»

2. Рисунок друга по контуру во весь рост.

3. Создание галереи .

4. Ритуал прощания. Compliments.

Тема № 21: «В мире музыки»

Цель: развитие аудиальной модальности.

1. Дыхательная гимнастика.

-Песенка буквы «О»

-Глубокое дыхание 1-9

2. Игра «Разговор инструментов.

Цель: Определение звука инструмента, передача звука через цвет.

/ После прослушивания музыки – изобразить, услышанное с помощью цвета.

3. Упражнение «Оркестр»

Цель: развитие коммуникации, развитие уверенности в себе.

/ каждый выбирает себе инструмент и изображает его. Вместе проигрывается выбранная мелодия.

6. Коллективный рисунок музыки./ногами/

Обсуждение впечатлений.

7. Ритуал прощания. Compliments.

Тема № 22 : Подведение итогов.

1. Упражнения на дыхание.

2. Игры и упражнения по выбору детей.

Тема № 23: Картина мира.

Цель: подведение итогов работы группы.

1. Танец-стоп. «Закрытые глаза.»

Цель: Формирование доверия ,активность творчества.

5. Коллаж./с использованием различных материалов./

Цель: развитие индивидуальности и формирование сотрудничества.

3. Подарки друг другу.

Цель: развитие внимания и бережного отношения друг к другу.

4. Рисунок «Я сегодня».

Диагностика продуктивности работы.

5. Обсуждение впечатлений.

6. Выбор и пение заключительной песни.

Тренинг для педагогов «Умение общаться».

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Общение сегодня. Проблемы»

Цель: Создание атмосферы доброжелательности, выбор модели работы в группе, выработка правил группы.

Один ищет акушера для своих мыслей,
Другой- человека, которому он может помочь
Разрешиться ими:
Так возникает добрая беседа.
Ф. Ницше « По ту сторону добра и зла»

1. Игра: « Алфавит» /5 мин/

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

/ Задание № 1. Быстро сесть по алфавиту по именам.

Задание № 2 Быстро сесть по алфавиту по фамилиям.

Задание № 3 Быстро сесть по алфавиту по отчествам/

2. Выработка правил группы. /15 мин/

1. Активность.

Все члены группы активно участвуют в различных действиях - игры, дискуссии, упражнения.

2. Исследовательская позиция.

Участники группы активно сами решают коммуникативные проблемы, ведущий побуждает их к поиску ответов на возникшие вопросы.

3. Партнерство.

Взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников.

4. Равенство позиций.

Все участники группы равны.

5. Безопасность.

Каждый участник группы обеспечивает безопасность окружающих, т.е. не критикует, не ругает, не оскорбляет, не унижает. Внимательно выслушивает, не перебивает.

6. Конфиденциальность.

Исключается любое обсуждение участников группы и их поступков, рассуждения вне данной группы и вне данной встречи.

7. Постоянство.

Участники группы принимают решение о пропусках, опозданиях, включении новых участников, замене и выходе из группы.

8. Правило круга

Правила вырабатываются всеми участниками группы с учетом вышеперечисленных.

3. Психодиагностическое обследование участников. /5 мин/

1. Опросник УСК (Бажин, Голонкина, Эткинд, 19840)
2. Опросник Спилбергера – Ханина (1998)

4. Письменно ответить на следующие вопросы: /5 мин/

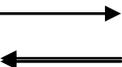
1. С кем трудно общаться.
2. Какие ситуации в общении трудны.
3. Чего опасается в ходе тренинга.
4. Какие ожидания есть относительно тренинга.

5. Упражнение «Симпатия» /20 мин/

Цель: установление визуального контакта, правильная его интерпретация.

/Один из игроков- водящий -выходит за дверь. Остальные участники группы садятся по кругу и договариваются, что все они за исключением одного участника, будут смотреть на водящего, демонстрируя свое нейтральное к нему отношение. И лишь один будет смотреть на него по особому , а именно – с симпатией. Водящий игрок должен определить того единственного, который смотрит на него с симпатией. Игра повторяется несколько раз, при этом «симпатия» сменяется «антипатией», выбирается новый водящий и т.д.

6. Обсуждение впечатлений об игре.

7.  Сессия по 2 мин. «Что такое общение»

- 8
по 1 мин.  «Что такое общение»

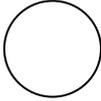
9. Заполнение анкеты. /2 мин/

10.  Ритуал прощания.
Что для меня было интересно, что трудно.

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Установление контакта»

Цель: познакомить с этапами коммуникативного процесса и факторами, влияющими на продолжительность контакта.

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

2. Установление контакта- главная задача первой начальной фазы общения. Установить контакт с собеседником – значит создать благоприятную , располагающую к беседе атмосферу, привлечь внимание партнера и пробудить его интерес , другими словами, расположить собеседника к себе, вызвать у него желание общаться с вами.

Какие факторы способствуют контакту, какие приемы облегчают его достижение?

Начнем со свойств нашего характера. /15 мин/

Группа делится на 2 команды. Задачи:

«Легкий характер»

1 команда выделяет свойства характера, способствующие общению (доброжелательность, открытость, искренность, инициативность, аутентичность (умение быть самим собой, не скрываться за масками и ролями, быть самим собой), эмпатичность , жизнерадостность, вежливость и тактичность.)

«Тяжелый характер»

2 команда выделяет свойства , мешающие общению.

(бесцеремонность, прямолинейность, негибкость, тщеславие, демонстративность, грубость, вспыльчивость.)

3. Игра « Внимание» /20 мин/

Цель: Показать необходимость внимательно относиться к собеседнику; развить наблюдательность.

/Все члены группы встают в разные позы. Один из участников, находясь в центре, старается запомнить участников в этих позах. / 1 мин/. Он закрывает глаза, а 5-6 человек меняют что-то в своей позе, причем делается это таким образом, чтобы стоящий в центре не мог это услышать.

Затем находящийся в центре открывает глаза по команде ведущего и определяет, кто же изменился и в чем.



Обсуждение своих впечатлений. Что помогало запоминанию. Что мешало.

4. Игра «Карусель» /25 мин/

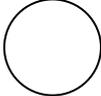
Цель: показать факторы, помогающие и затрудняющие вступление в контакт.

/ Группа делится на 2 части. Одна из них образует внутренний круг, другая внешний.

Задача участников внутреннего круга не вступать в контакт, а участников внешнего круга, наоборот вступить в контакт, но при этом не наносить ни морального, ни физического насилия.

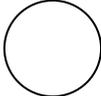
По сигналу ведущего участники внешнего круга начинают общение с участниками внутреннего круга по парам. /1 мин/. Затем по сигналу ведущего участники внешнего круга меняются местами с соседями по часовой стрелки. Все повторяется до тех пор пока участники внешнего круга не вернуться на свое место.

Обсуждение

-  1. С кем было легче устанавливать контакт и почему?
2. С кем было труднее всего устанавливать контакт и почему?
3. Кому легче всего было сопротивляться в установлении контакта и почему?
4. Кому труднее всего было сопротивляться в установлении контакта и почему?

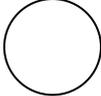
Участники внешнего и внутреннего круга меняются местами и игра продолжается. После опять обсуждение.

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7.  Ритуал прощания.
Что для меня было интересно, что трудно.

ЗАНЯТИЕ № 3.

Цель: Познакомить с техниками ведения беседы.

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

2. Упражнение «Общение с тенью» /20 мин/

Цель: продемонстрировать, как эффект проекции влияет на восприятие собеседника.

/ Группа делится на пары. Два человека садятся напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. В течении одной минуты они смотрят друг на друга, а затем закрывают глаза. Необходимо ответить на следующие вопросы:

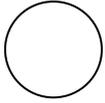
- напоминает ли вам ваш партнер кого-нибудь другого?

- какие ассоциации вызвал у вас партнер?

-Через минуту участники открывают глаза и делятся впечатлениями друг с другом. Каждый человек напоминает кого- то, возможно родителя, приятеля или приятельницу. Если такое сходство имеется, необходимо осознать, что вы чувствуете по поводу этого человека. Если воспоминание достаточно сильное, то вы сможете понять, что этот человек «Смешивается с тем кто перед вами. Поэтому вы общаетесь со своим настоящим партнером, как с человеком из ваших воспоминаний, А человек остается в неведении и не понимает , что происходит.

Когда такое случается, в процессе общения, по мнению В. Сатир, происходит «коммуникация с тенью из прошлого», а не с реальным человеком.

Обсуждение впечатлений



-Как может сказаться на общении феномен «коммуникации с тенью»

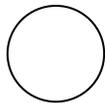
2. Участникам выдаются листки с техниками установления и поддержания контакта. /10 мин/

Участники делятся на пары. Зачитывают свой лист и объясняют как они понимают написанное.

3. Упражнение « Видение других» /10 мин/

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику.

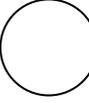
/ Один из участников садится спиной к группе и должен детально описать /по предложению группы/ внешний вид кого-то из членов группы. /



Описание впечатлений

4. Ассоциации по кругу (Цветок ,дерево)

5. Заполнение анкеты. /2 мин/

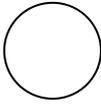
6 .  Ритуал прощания.

Что для меня было интересно, что трудно.

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Барьеры общения»

Цель: показать участникам тренинга, что препятствует эффективной коммуникации и как преодолеть барьеры общения.

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

2. Игра « Помехи в общении» /10 мин/

Цель: Помочь участникам тренинга понять причины несоответствия подлинных (переживаемых) чувств, тем которые человек выражает в общении.

/Ведущий предлагает

- поздороваться, изобразив на лице вежливость, насмешку, агрессивность, скорбь, месть и т.д

- сказать фразу, изображая на лице те же состояния

Обсуждение:

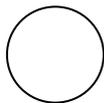
- достаточны ли наши возможности для выражения чувств
- какие чувства, возникающие в контакте, мы часто пытаемся скрыть от партнера по общению
- дать название этому феномену: безличная коммуникация или коммуникация посредством масок, др
- влияние безличностной коммуникации на личность человека, может ли она стать барьером общения.

3. Группа делится на 2 команды. Каждая должна перечислить барьеры общения. /10 мин/
(влияние в общении, механизмы контрсуггестии (избегание, авторитет, непонимание), социально-культурные различия, барьеры отношения.)

4. Упражнение «Замечание» /15 мин/

Цель: найти способы, удерживающие собеседника в контакте и помогающие преодолению общения.

/Участники организуют пары. По очереди собеседники высказывают друг другу несколько замечаний об одежде, чертах характера и т.д./ 5 мин/



Обсуждение .

- какие чувства вызывают эти замечания
- что удерживает от желания прервать контакт
- в каких случаях общение прерывается

После обсуждения выбрать способы, помогающие в общении.

5. Игра «Гвалт» /10 мин/

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику; сформулировать умение ориентироваться в обстановке, быстро разобраться, о чем говорят одновременно несколько человек, избежать курьеза при искажении информации; выработать механизм считывания информации, выстраивания структуры фразы через единицы слов, самодиагностируются стимулы, которые более значимы для конкретного человека

/Один из членов группы выходит за дверь. В это время группа договаривается, какую фразу или пословицу будет произносить. И кто какое слово.

Когда игрок заходит в комнату, группа произносит фразу, но каждый только свое слово. Причем все говорят свое слово одновременно. Игрок должен понять фразу./

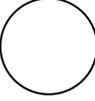
Обсуждение

6. Игра « Восковая палочка" /10 мин/

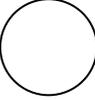
Обсуждение:

- что доставляло дискомфорт
- что понравилось

7.. Заполнение анкеты. /2 мин/

8. .  Ритуал прощания.
Что для меня было интересно, что трудно. Комплимент по кругу
ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА: «Барьеры непонимания.»

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

Установив контакт с собеседником и не забывая о необходимости его поддерживать на протяжении всего взаимодействия, мы переходим к следующей фазе общения . Это «ориентация в проблеме собеседника»

Главная цель этой фазы- понимание , а точнее, взаимопонимание.

Основным коммуникативным умением этой фазы , является умение слушать собеседника.

Однако слушать –это не значит не говорить. Слушание- это процесс, протекающий по своим законам и требующим от нас внимания, терпения, такта.

«Слушание- тяжелый труд, - замечает автор одной из лучших работ, посвященных слушанию, И. Аватер, - вот почему мы не можем слушать долго: Так что же мешает нам слушать, в чем причины плохого слушания.?

2. Группа делится на 2 команды. /10 мин/

1 команда должна перечислить, что помогает нам слушать.

2 команда- что мешает нам слушать.

Делимся и обсуждаем.

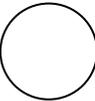
3. Игра: «Испорченный телефон» /20 мин/

В игре участвуют 5 человек.: четверо выходят за дверь, а пятый выступает в роли активного слушателя. Ведущий дает ему инструкцию

Зачитывается текст около 10 строк 7 операций. Далее информация передается по цепи от главного слушателя остальным. (каждый заходит по одному).

Последний из них произносит услышанное..

Наблюдатели все фиксирует.

 Затем анализ.
понятие «усечение информации» и ее влияние на общение

4. Упражнение « Послушай звуки» /5 мин/

Цель: определение палитры звуков.

/Участники сидят по кругу. Все одновременно закрывают глаза и слушают звуки / 2 мин/

По очереди все перечисляют звуки, которые услышали.

5. Игра « Видение других»

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику, показать значимость индивидуальности в восприятии собеседника.

1. Все участники сидят по кругу. Ведущему предлагается рассадить всех участников по тембру голоса от самого высокого к самому низкому. Каждый участник произносит свое имя. Следующий участник корректирует его действия.

2. Второй участник рассаживает людей по теплоте рук. /проверяется канал восприятия-прикосновение/

3. Предлагается рассадить людей по цвету глаз. По цвету волос.
Обсуждение полученных впечатлений.

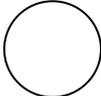
6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7.  Ритуал прощания.
Что для меня было интересно, что трудно.

ЗАНЯТИЕ № 6.

Тема: «Восприятие и проблемы общения»

Цель: показать значение индивидуального восприятия и его влияние на коммуникативный процесс; рассмотреть влияние безоценочности в общении на коммуникативный процесс; выявить закономерности, помогающие общению. В группе.

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

2. Упражнение «Замороженный» 10 мин.

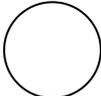
Цель: Снять напряжение; создать игровую атмосферу и настрой у участников на экспериментирование собственным поведением.

/Один из участников группы застывает неподвижно в любой позе с окаменевшим лицом. Задача «реаниматора» - «оживить» этого человека, но не задевая личности «замороженного», и не нанося физического и морального ущерба, - жесты, взгляды, слова, т.д.

Затем следующий/

3. Восприятие человека. Как я это понимаю. Что мешает восприятию партнера. Что помогает восприятию партнера

 Сессия по 2 мин


 Общее обсуждение по 1 мин.

4. Игра : «Надписи на лбу» /20 мин/

Цель: помочь осознать свое место в межличностном пространстве и динамику его изменения; помочь осознать разрушительные возможности пренебрежения, непонимания по отношению к другим людям, а также то, как восприятие самого себя может повлиять на характер межличностного общения.

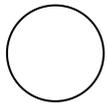
/Участникам предлагается объединиться в пары. Один из участников сидит и участвует в дискуссии, второй стоит над ним и держит табличку с надписью на уровне лба сидящего. Ни сидящий, ни стоящий сзади не знают, что написано на табличке, но видят, что написано на табличках у других.

Надписи на табличках- это инструкции как вести себя с этим участником.

1. Слушай меня
2. Считайтесь со мной как с лидером
3. Поддерживайте меня
4. Балуйте меня
5. Спорьте со мной
6. Не доверяйте мне.
7. Обманывайте меня
8. Неправильно истолковывайте мои слова
- 9 Игнорируйте меня
10. Делайте как я.

Темы для обсуждения: «как отметить Новый год», « ... 8 марта», другие.

Задача участников отгадать, какая у него надпись.



Обсуждение что мешало понять надпись, что помогало.

5. Упражнение «Отгадай тему» /15мин/

/Один из игроков выходит за дверь. Вся группа делится на две команды. Одна команда думает на заданную тему, другая на антонимичную (противоположную)

Входящий игрок входит. Ведущий объявляет тему. Задача игрока – определить , о чем думает каждая команда.

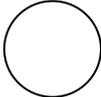
/Темы: «Полюса: север, юг», «Люди: взрослые , дети.», Чувства: Любовь, ненависть, Закон: жизнь, смерть./

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7. .  Ритуал прощания.
Что для меня было интересно, что трудно.

ЗАНЯТИЕ № 7.

Тема: «Вербальные средства общения»

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

Цель: показать закономерности восприятия вербальной информации.

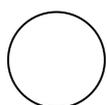
Обратная связь:- это информация , поступающая от партнера по общению относительно вашего коммуникативного воздействия на него, а также посылаемой вами по тому же поводу своему собеседнику.

2. Упражнение « За что мы любим» /10 мин/

Цель: показать влияние доброжелательного отношения к собеседнику на качество коммуникации, а также развить эмпатическое понимание собеседника.

/ Каждому участнику нужно взять лист бумаги, выбрать в группе человека, который по многим проявлениям импонирует ему. На листке бумаги указать пять качеств, которые особенно нравятся в этом человеке, не указывая самого человека.

Затем по очереди почитать то, что каждый написал. А группа должна определить человека, к которому относится написанное.



Обсуждение впечатлений.

3. Игра : «Испорченный телефон» /15 мин/

Цель: показать значимость полного понимания услышанного в процессе общения.

/Все выходят из комнаты. Заходит первый участник .Ведущий говорит небольшую фразу. Заходит второй участник, первый сообщает ту же фразу. И так все по цепочке. Последний произносит фразу. Участники анализируют упражнение.

4. Упражнение ассоциации. /15 мин/

Цель: получение обратной связи.

Каждый из участников выбирает категорию , в которой будет «Работать»

Категории:

Растения

Животные

Цвета

Месяцы

Породы собак

Автомобили

Задача в рамках выбранной категории проассоциировать всех членов группы.

5. Игра : »Кто ты» 15 мин/

Цель: умение апперировать закрытыми вопросами

/Каждый игрок задумывает себя в качестве игрового или сказочного персонажа. Все участники группы задают закрытые вопросы. Задача игроков – отгадать ко он./

6. Заполнение анкеты. /2 мин/

7. .  Ритуал прощания.
Что для меня было интересно, что трудно.

ЗАНЯТИЕ № 8.

Тема : «Аргументация и Контраргументация»

Цель: научить анализировать поведение в дискуссии- свое и собеседника.

1.  Новое хорошее./ по 1 мин/

2. Аргументация- обоснование и доказательство своих положений, ведущих к поставленной цели. Контраргументация- опровержение доводов собеседника, нейтрализация его замечаний.

«Школа заботливых родителей.»

Тема № 1 «Обучение родителей снятию эмоционального возбуждения» .

Цель: показать и совместно отработать основные методы снятия эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Научить основам правильного дыхания.
2. Дать первоначальные понятия о способах релаксации : медитация, визуализация.
3. Дать информацию о повседневных способах снятия напряжения.

1.1 Основы правильного дыхания. /Теоретическое обоснование/

1.2 Обучение техникам расслабляющего дыхания.

1.3 Отработка упражнений:

- «Воздушный шар»
- «Глубокое дыхание» /7-7-7/
- «Пение гласных букв»

2.1 Медитация как способ расслабления:

- Что такое медитация.
- Виды медитации

2.2 Практикум. Отработка визуализаций:

- «Водопад»

- «Медитация по Джейкобсону».
4. Повседневные способы снятия напряжения:
- рисование, лепка
 - прослушивание музыкальных произведений
 - водные процедуры: контрастный душ, бассейн, обливания
 - ритуалы.
3. Обсуждение полученных знаний и впечатлений.

Тема: № 2 «Взаимодействие с тревожными детьми» / Основа-«Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» У.К.Лютова, Г.Б. Моница. СПб2000 Речь./

Цель: Обучение взаимодействию родителей с детьми , имеющими повышенную тревожность

1. Приветствие.
« Пожелание» либо «Карусель».
Цель: настройка группы на рабочий лад.
2. Мини – лекция «Что такое тревожность»
3. Практическое задание « Портрет тревожного ребенка»
4. Мини-лекция «Как выявить тревожного ребенка»
5. Игра «Кенгуру»
6. Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку»
7. Игра «Упражнение на релаксацию»
8. Упражнения, способствующие повышению самооценки:
 - «Царская семья»
 - « Я- Алла Пугачева»
9. Игры , способствующие снятию мышечного напряжения
 - «Ласковый мелок»
 Примеры игр : «Тряпичная кукла», «Дерево», «Добрый – злой , Веселый – грустный».
9. Восемь рецептов для повышения самооценки. Для родителей.
10. Обратная связь.

Тема № 3. «Взаимодействие с гиперактивными детьми» » / Основа-«Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» У.К.Лютова, Г.Б. Моница. СПб2000 Речь./

Цель: Обучение взаимодействию родителей с детьми , имеющими гиперактивность.

1. Приветствие.

2. Мини-лекция «Что такое гиперактивность»
3. Упражнение «Портрет гиперактивного ребенка»
4. Игра: «Давайте поздороваемся»
5. Мини-лекция как выявить гиперактивного ребенка.
6. Упражнение « как выявить гиперактивного ребенка»
7. Игра: «Сто мячей»
8. Мини-лекция « Как помочь гиперактивному ребенку»
9. Игра «Маленький зверек»
10. Упражнения на дыхание , способствующие снятию напряжения и переключению внимания. «Лифт», «Воздушный шар», «Глубокое дыхание», «Песня буквы А».
11. Обсуждение писем агрессивному ребенку и от агрессивного ребенка.
12. Составление собственного письма.
13. Обратная связь.

Тема № 4 : Обучение эффективному взаимодействию родителей с агрессивными детьми. »
/ Основа-«Тренинг эффективного взаимодействия с детьми « У.К.Лютова, Г.Б. Моница.
СПб2000 Речь./

Цель: Обучение эффективному взаимодействию родителей с агрессивными детьми.

План.

1. Приветствие.
«Пожелание»
Задача: настройка группы на рабочий лад.
2. Мини- лекция «Что такое агрессия и агрессивность. Их отличия»
3. Практическое задание «Портрет агрессивного ребенка.
4. Мини-лекция «Как выявить агрессивного ребенка»
5. Игра «Белые медведи»
6. Метод кейса . Помощь агрессивному ребенку.
7. Обсуждение
8. Мини- лекция «Как помочь агрессивному ребенку»
9. Упражнения на снятие мышечного напряжения.
10. Обратная связь.

Тема № 5. «Секреты психологического здоровья семьи»

Цель: обучить родителей помощи в эмоциональном развитии детей.

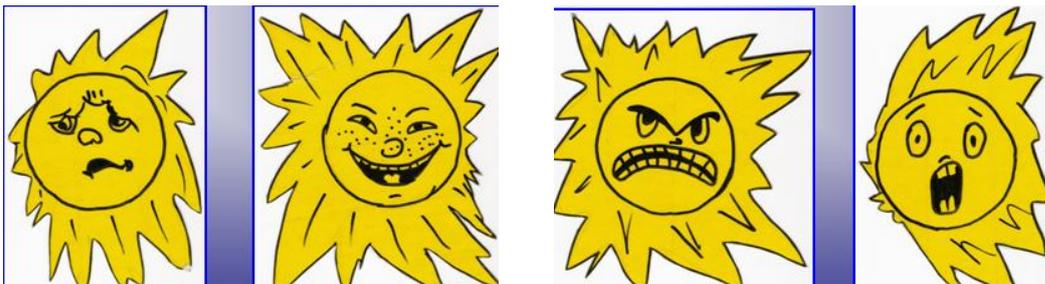
1. Приветствие.
Цель: первичное знакомство группы.
/Коротко о себе и своем ребенке /по кругу/
2. О психологическом здоровье семьи в целом и о его формировании.
3. Игра «Локотки».
Цель: снятие эмоциональных зажимов, прочувствование через игру модели поведения с окружающими, в том числе с детьми.
Рефлексия полученного опыта.

4. Мини-лекция по транзактному анализу. Беседа на тему оптимизации взаимоотношений с детьми и между собой.
5. Игра : «Ряд замечаний.»
Цель: переоценка взаимодействия с детьми на уровне замечаний.
Рефлексия полученного опыта.
6. Мини- лекция «Механизмы защиты у детей дошкольного возраста»
7. Обсуждение : «Помощь детям в решении возникающим проблем»
8. Игра «Цепочка» + игра « Тяни холсты»
Цель: обучить родителей играм на формирование доверия у детей .
Тяни холсты на покроечку,
Тяни холсты на рубашечку,
Тяни- потягивай, поперек покладывай.
9. Ритуал прощания. Рефлексия по поводу полученных впечатлений. Пожелания.

Приложения

1. Контроль эмоциональных состояний « Солнышко».

В начале и в конце занятий с детьми каждому ребенку по кругу предлагается показать какое солнышко для него светит сейчас.



2.

Упражнения на общемышечную релаксацию:

А/ Поза покоя.

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произноситься медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая-
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно-
Расслабление приятно!

Б/ Кулачки.

Сожмите пальцы в кулачек покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Руки устали. Расслабили руки, Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно так сидеть.

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.
Найдите девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

В/ Олени.

Представьте себе, что вы олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Вот такие рога у оленя. Напрягите руки, чтобы они стали твердыми! Уроните их на колени.

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам на встречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Найдите девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышитесь легко, ровно, глубоко.

Г/ Пружинки.

Представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки, так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Перестали нажимать на пружинки, Ноги расслабились.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?
Ты носочки отпускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай...
Нет пружинок - отдыхай!
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены

И расслаблены.
Найдите девочки и мальчики, -
Отдыхают ваши пальчики!
Дышитесь легко, ровно, глубоко.

Д/ Загораем.

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Опустили ноги,
Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем.
Загораем! Опускаем/резко опустить/
Ноги не напряжены, а расслаблены.

Е/ Штанга.

Делаем вид, что поднимаем тяжелую штангу.
Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
Штангу с пола поднимаем
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Ж/ Кораблик.

Представим, что мы на корабле.
Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в левую сторону, прижимаем другую ногу.
Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

З/ Любопытная Варвара.

Поочередно поворачиваем с напряжением голову влево затем вправо, вверх, вниз.
Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед-
Тут намного отдохнет.
Шея не напряжена, а расслаблена.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно-
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.

А теперь посмотрим вниз-
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно-
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена.

Упражнения на расслабление мышц лица и языка.

А/ Хоботок.

Вытянуть губы хоботком /звук «у»/. Напряглись губы. Опускаем хоботок.
Подражаю я слону,
Губы хоботом тяну,
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И расслаблены.

Б/ Рот на замочке.

Поджимаем губы так , чтобы их совсем не было видно.
Закрываем рот на замочек. Сильно-сильно сжимаем губы. Отпускаем.

В/ Лягушки.

Произносим звук «и».

Г/ Орешек.

Представим , что мы разгрызаем очень крепкий орешек.
Зубы крепче мы сожмем,
А потом их разожмем,
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.

Д/ Сердитый язычок.

Язык упирается в верхние губы, затем опускаем.
С языком случилось что-то:
Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается
И чудесно расслабляется.

Е/ Горошина.

Язык прижимается к щеке и надавливает на нее будто за щекой горошина.

Ж/ Горка.

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгибаем его горкой.

Спинка языка у нас

Станет горочкой сейчас!

Я растаять ей велю-

Напряженья не люблю.

Язык на место возвращается

И чудесно расслабляется.

З/ Чашечка.

Выгибаем язык в форме чашечки. Расслабляем.

Приложение 2: далее в виде картотеки.

Приложение 3:

Упражнения на развитие внимания к себе и к окружающим. Развитие творческого и ассоциативного мышления.

А/ Игрушка.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные игрушки. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую игрушку превратился, и почему именно в эту.»

В/ Имена.

«Сегодня каждый из нас может выбрать себе любое имя. Давайте поделимся, кто какое имя выбрал, и объясним почему.»

Г/ Цветок.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные цветы на одной большой поляне. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой цветок превратился и почему.»

Д/ Дерево.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в большой лес, где каждый ребенок стал деревом. Давайте, откроем секрет и расскажем, кто в какое дерево превратился.»

Е/ Предметы игровой комнаты.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные предметы нашей игровой комнаты. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой предмет превратился.»

Ж/ Животное.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разных животных. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какое животное превратился.»

З/ Сказка и игровой персонаж.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в сказку. И каждый из нас превратился в свою сказку и стал героем этой сказки. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой сказке оказался и каким героем стал.»

И/ Картина.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в картину. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую картину превратился и , что на ней изображено.»

К/ Времена года.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные времена года. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какое время года превратился и объяснит почему.»

Л/ Вид транспорта.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные виды транспорта. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой вид транспорта превратился.»

М/ Цвет.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные цвета. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какой цвет превратился.»

Н/ Одежда.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разную одежду. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую одежду превратился.»

О/ Геометрические фигуры.

«Представим, что волшебный шар превратил всех детей в разные геометрические фигуры. Давайте откроем секрет и расскажем, кто в какую геометрическую фигуру превратился.»

Игры:

1. Насос мяч.

Цель: осознание своих чувств напряжения и расслабления.

Игра в паре. Один участник исполняет роль мячика, другой насоса. Сначала «мячики» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надуть мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают расправляться, надуют щеки и поднимая руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей.

Дети издадут с силой звук «ш-ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.

2. Медвежата.

Цель: мышечное расслабление.

Ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек - греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

3. Путаница.

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование чувства сплоченности.

Все дети берутся за руки .И потом запутываются.

Задача водящего распутать всех.

4. Белые медведи.

Цель: снятие мышечного напряжения, стимулирование активности и навыков совместных действий.

Двое детей берутся за руки- это медведи. Со словами «Медведи идут на охоту!» они бегут, стараясь окружить и поймать других участников игры. Потом медведи ложатся спать и снова идут на охоту. Игра продолжается до тех пор пока останется один, два ребенка.

5. Гусеница.

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование сплоченности.

Все дети берут друг друга по цепочке за талию сзади. Голова гусеницы начинает движение, преодолевая различные препятствия. Задача детей не отпускать руки.

5. Котята.

Цель: формирования умения выразить различные эмоциональные состояния.

Под музыку ребята по команде ведущего изображают котят: спящих, играющих, кушающих, дерущихся, мирящихся, умывающихся и т.д.

6. Гномики.

Цель: передача и распознавание эмоционального состояния окружающих, формирование внимания к внутреннему состоянию других.

У каждого ребенка в руках изображение гномика , выражающего определенную эмоцию. Никто не показывает своего гномика другим . Каждый по цепочке должен передать

состояние своего героя так, чтобы все угадали эмоцию. Угадавший должен не только назвать ее, но и изобразить./Вместо гномиков могут быть использованы другие персонажи./

7. Комплименты.

Цель: формирование внимательного отношения к окружающим, умения в каждом человеке обнаружить положительную черту характера.

Дети по кругу вместе с улыбкой говорят друг другу комплименты.

8. Зоопарк.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование произвольности движения.

Когда включается музыка все дети превращаются в животных, т.е в зоопарк. Каждый изображает своего животного. Когда музыка резко обрывается, все замирают. И отгадывают одну из фигур. Музыка продолжается, и все начинается вновь./Игра продолжается до тех пор, пока все обитатели зоопарка не будут отгаданы.

9. Дракон кусает свой хвост.

Цель: снятие напряжения, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи. Первый ребенок- голова дракона, последний- хвост дракона. Голова дракона пытается поймать хвост, а тот уворачивается. Цепочка не должна прерваться. В роле хвоста и головы должны поучаствовать все желающие.

10. Поводырь.

Цель: формирование чувства ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются ролями.

11. Танец-стоп.

Цель формирование произвольности внимания, снятие эмоционального напряжения.

Звучит музыка. Все дети танцуют. Внезапно музыка прерывается, и дети замирают. Под музыку дети вновь начинают свой танец.

12. Море волнуется.

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование мышечной концентрации.

Ведущий произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура на месте – замри!

Дети замирают, изображая какой-либо предмет. Ведущий должен угадать, что это.

13. Сова.

Цель: снятие напряжения.

Выбирается ведущий – сова.

Остальные дети – мыши. Звучит музыка и все «мыши» выходят на прогулку. Музыка замирает–ночь . На охоту вылетает сова, все дети разбегаются, Сова охотится. Музыка начинается – вновь сова спит, мыши спокойно гуляют.

14. « Кто за кем».

Цель: развитие внимания, снятие напряжения.

Ведущий отворачивается. Дети выстраиваются цепочкой. Ведущий поворачивается и запоминает. Затем он опять отворачивается, и один или два человека меняют свои места. Задача ведущего – расставить ребят так, как они до этого стояли.

Приложение № 2

Облака

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Глубокий вдох- выдох \3 раза \
3. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Все твои мысли улетают вместе с облаками. Все твои беды, неприятности улетают вместе с облаками. Тебе хорошо, спокойно.
4. Вот двигается облако, похожее на зайчика. Полюбуйся им. Какое оно большое , красивое. Оно белое, а может синее, может голубое. Дотронься рукой до облака, пощупай его. Оно мягкое, пушистое, теплое, а может холодное. А теперь движется облако похожее на собачку. Полюбуйся им. Какого оно цвета. Белое, голубое, может синее. Какое на ощупь- мягкое, пушистое, холодное, теплое. Какой приятный запах. Понюхай. Запах свежести, моря, дождя.
5. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. А теперь плывет твое облако. Оно самое лучшее, самое красивое. Посмотри на что оно похоже. Какого оно цвета? Запомни. Пощупай его рукой. Какое оно? Мягкое ли? Пушистое? Теплое или холодное. Понюхай его. Чем оно пахнет. Ляг – полежи в своем облаке. Тебе хорошо, спокойно, уютно. Покачайся. Это облако дарит тебе все самое лучшее. Запомни это ощущение.
6. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Когда я скажу один, медленно открой глаза.
3- глубокий вдох- выдох. 2- глубокий вдох- выдох. 1-глубокий вдох –выдох. Медленно открой глаза.

Водопад

1. Сядь удобно. Закрой глаза.
2. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Представь, что ты находишься под водопадом.. Вода чистая, прохладная. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода мягко струится по твоей спине. Она стекает с тебя и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омыть твое тело и уноситься прочь.

Тропический остров.

1. Сядь поудобней. Закрой глаза. Ты видишь прекрасный волшебный остров. Это м.б. место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке или любое нарисованное твоим воображением.
2. Ты единственный человек на этом острове. Кроме тебя там только звери, птицы, цветы. Какие звуки ты слышишь? , какие запахи чувствуешь? .Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно?. Какая погода на острове? Как ты себя там чувствуешь совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в эту комнату. Глубокий вдох- выдох \3 раза \.
3. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь, в любое время. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Медленно открой глаза.

Волшебный сон

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем- 2 раза

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают- 2 раза.

Шея не напряжена

И расслаблена...Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется-2 раза.

Дышится легко, ровно, глубоко....

-----Длительная пауза-----

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

НО пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, Улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

Океан

1. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Закройте глаза.
2. Представьте , что вы в океане. В океане голубого цвета. Поверьте- вы волна в этом океане. Волна , струящаяся верх, вниз. Вы медленно поднимаетесь и опускаетесь, словно волна. Вверх, вниз. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете точно также ,как это происходит с волнами в океане. И- аааах! Ощутите, как это расслабляет вас. Теперь вы одно целое с океаном голубого цвета. Волн больше нет, океан – это вы. Прислушайтесь, медленно вслушайтесь в себя. Слушайте голос и звуки у себя в голове. Вы одно целое с этим голосом. Звук затихает и снова идет волна, как в океане. Эта волна исчезает , возникает новая. Еще. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Вам хорошо, спокойно. У вас все получается. Медленно откройте глаза.

Мышечная релаксация по методу Джейкобсона.

1. Посмотрите на соседей. На глаза, на плечи, на лицо.
2. Глубокий вдох- выдох \3 раза \.
3. Представьте как по небу бегут облака.
4. Напрягли брови- глаза – подбородок – губы- - шею
5. Глубокий вдох- выдох \3 раза \.
6. Представьте облака.
7. Напрягли плечи – живот – руки – представьте , что в руках у вас лимон. Давите его, что есть силы.
8. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. Облака.
9. Напрягли ягодицы – бедра – пальцы ног. Все тело. Ощутите тепло.
10. Расслабьтесь. Глубокий вдох- выдох \3 раза \. А теперь вы летите вверх к белому пятну. Все выше и выше. К звездам. Полетайте. Что вы видите, что чувствуете. Вы летите над землей. Над домами. Пролетаете над своим домом, над д\ с. Внизу вы видите парк.

Список литературы для психологов:

1. М.В. Осорина «Секретный мир детей».
2. «Практикум по арт-терапии»//С-П Питер, 2001
3. Т.Д. Зинкевия-Евстигнеева, Т.М. Трабенко. «Практикум по креативной терапии.»//С-П, 2001
4. А.П. Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения»//С-П, 1998
5. А. Копытин «Основы арт-терапии»//С-П, 1999
6. Герасимова Е.О., Данилина Г.С.,Макарчук М.А. « К гармонии с природой»//С-П 1995
7. Хайуп Кэдь.сон, Чарлз Шефер «Практикум по игровой психотерапии»
8. Н.В.Новоторцева «Развитие речи у детей»// Ярославль,1996

9. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева «Путь к волшебству»//С-П,1998
10. А.С.Вяловский ,А.С.Яковлева. «Оздоровительный учебник игры. Практикум»// С-П, 2001
11. Ш.Левис, Ш.Левис «Ребенок и стресс»//С_П 2001
12. В.Оксиндер «Окно в мир ребенка» 1997
13. А.А. Романов «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей» М 2006
14. . Годфруа. «Что такое психология»1988г
15. И.А.Агеева. «Успешный учитель» тренинговые и коррекционные программы.
16. М.К. Тутушкина «Психологическая помощь и консультирование в практической психологии.
17. Н.В. Ключева, М.А Свистун «Программы социально-психологического тренинга»
18. Г.С. Абрамова «Практикум по психологическому консультированию»
19. Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома»
20. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми « У.К.Лютова, Г.Б. Моница. СПб2000 Речь./

Список литературы для воспитателей:

1. М.В. Осорина «Секретный мир детей».
2. Оксиндер «Окно в мир ребенка»
3. Ш.Левис, Ш.Левис «Ребенок и стресс»//С_П 2001
4. О.Л. Князева и Р.Б. Стеркина «Я, ты, мы»- учебно-методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста»
5. «Популярное пособие для детей и родителей «Учим детей общению», 1998
6. «Популярное пособие для детей и родителей «Развиваем эмоции» 1998 Ярославль «Академия развития»