

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 100.

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 100  
Д.В.Язовский  
Приказ № 01-12/253 от 31 августа 2023



Рабочая программа  
психокоррекционных занятий для учащихся с  
задержкой психического развития,  
обучающихся инклюзивно (1-4 класс).

составила педагог-психолог  
МАОУ СОШ №100  
М.Л. Балицкая

В программе изложена методика по развитию ВПФ, произвольности внимания, движений, эмоций, поведения и общения у детей с ЗПР. Программа основана на интересных и понятных детям игровых упражнениях и доступна для применения в образовательных учреждениях. Приведены подробные конспекты занятий и диагностические методики по развитию произвольности.

### Содержание:

	Стр.
Пояснительная записка . . . . .	2
Учебно-тематическое планирование . . . . .	6
Содержание и методическое обеспечение программы . . . . .	7
Методы и средства оценки результативности программы . . . . .	12
Приложение	
Конспекты занятий . . . . .	
Методика проведения диагностического обследования . . . . .	
Список использованных источников . . . . .	

## Пояснительная записка

Произвольность, по Л. С. Выготскому, представляет собой способность человека к овладению собой (своей внешней и внутренней деятельностью) на основе культурно заданных средств организации своего поведения (правила или образца). Другими словами произвольность – это умение человека действовать по правилу или образцу.

Отсутствие или недостаточное развитие произвольности у детей проявляется в том, что они не могут усидеть на месте больше 5 минут, постоянно отвлекаются, совершают произвольные движения, действуют импульсивно, громко говорят все, что им приходит в голову. Такое поведение приводит к медленному освоению детьми социальных норм и правил, принятых в школе.

Причиной недостаточного развития произвольности является слабость у детей волевой сферы, наиболее благоприятным периодом для развития которой является младший школьный возраст. Произвольное поведение у детей в этом возрасте лучше всего формируется в игровой деятельности.

Предлагаемая психокоррекционная программа основана на игровом сюжете и направлена на развитие произвольности поведения у детей.

### Основные направления программы:

- развитие произвольности движений;
- развитие произвольного внимания;
- развитие эмоций;
- развитие умения общаться со сверстниками;
- развитие мелкой моторики.
- развитие ВПФ

В рамках психокоррекционной работы с детьми были поставлены и решались следующие *задачи*:

- повысить адаптационные возможности организма ребенка к окружающей среде: научить напряжению и расслаблению мышц, выработать устойчивость к тревожащим ребенка ситуациям, укрепить его самооценку, уверенность в себе;
- формировать коммуникативные навыки в общении: обучить выходу из конфликтных ситуаций, позитивному взаимодействию, общению; научить слушать себя и других, управлять своим поведением;
- развивать произвольность, активность, творческую самостоятельность;
- развивать познавательные способности;
- создавать благоприятную развивающую образовательную среду.

### Структура и содержание занятий:

I часть – игры и упражнения, направленные на установление эмоционального контакта с детьми, настрой их на совместную работу;

II часть – игры и упражнения для развития и обучения выразительным мимическим движениям, для обучения определять и передавать эмоциональные состояния;

Психомышечная тренировка;

Коммуникативные игры;

Психогимнастические игры;

Игры и упражнения, направленные на развитие познавательных процессов (памяти, мышления, восприятия, внимания, воображения) и мелкой моторики рук;

III часть – игры и упражнения на закрепление положительных эмоций от занятия;

Релаксационные методы.

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 35-40 минут, что соответствует требованиям программы воспитания и обучения детей с ОВЗ. Во время занятия дети находятся в кругу, сидя на стульчиках или стоя на ковре. Такое положение дает возможность открытого общения, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. Форма круга позволяет ощутить детям особую общность, создает у каждого участника чувство принадлежности к группе.

Цикл развивающих занятий построен в форме мини-тренингов. При этом используется интегративный подход как самый эффективный и целесообразный, с большим числом различных техник: арт, игровые, элементы психодраммы, творческая переработка игры, телесно-ориентированные техники.

Форма проведения занятий – групповая, по 5-12 человек.

Методические приемы:

- создание ситуации безопасности, доверия;
- эффект неожиданности, непривычности задания, игры, поощрения;
- поддержка ребенка в ситуации успеха, поощрение, комплимент, констатация успеха;
- игнорирование нежелательного поведения;
- анализ игр, ситуаций, обмен мнениями, рефлексия занятия;
- ролевое проигрывание ситуаций, анализ образцов поведения сказочных героев;
- прослушивание аудиозаписей, музыки для релаксации, «звуков природы».
- выполнение

В занятия включены упражнения на саморегуляцию, мышечную релаксацию, выполнение движений разными руками для развития межполушарных взаимодействий, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

Предлагаемые задания, игры строятся на отношениях партнерства при добровольном участии каждого ребенка. Исключается соперничество детей друг с другом. Содержание и правила игр не дают повода для конфликтов и взаимного отталкивания.

Ожидаемые результаты:

Умение управлять напряжением и расслаблением мышц.

Понимание детьми переживаний близких взрослых, детей, персонажей сказок и историй, кукольных спектаклей.

Понимание детьми скрытых мотивов поведения героев произведения.

Использование детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Выразительность речи.

Узнавание детьми графического изображения эмоций.

Умение разыгрывать небольшие сценки.

Умение поддерживать беседу, высказывать свою точку зрения, согласия или несогласия с ответом товарища.

Умение устанавливать последовательность различных событий: что было раньше (сначала), что позже (потом).

Классифицирование предметов, определение материалов, из которых они сделаны.

Предлагаемая программа развития произвольности младших школьников апробировалась в работе с детьми города Нижнего Тагила в течение трех лет. У детей, прошедших весь цикл занятий, отмечена положительная динамика развития произвольности: исчезли нежелательные формы поведения, появилось взаимопонимание и сплоченность в группе, оценка себя стала более адекватная и позитивная.

Данная программа доступна для применения в школе специалистами в области детской психологии и способствует гармонизации личности ребенка и его полноценному развитию.

## Учебно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Робость	1
2 – 5	Радость	4
6	Удивление	1
7 – 10	Страх	4
11	Самодовольство	1
12	Закрепление знаний о чувствах	1
13 – 14	Злость и раздражение	2
15	Стыд, вина	1
16	Отвращение, брезгливость	1
17 – 21	Закрепление знаний о чувствах	5

## Содержание и методическое обеспечение программы

№	Тема занятия	Задачи	Мет. оснащение и дид. материал	Источники (картотека игр)
1	Робость	<p>познакомить детей с чувством робости, используя пиктограмму;</p> <p>развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц рук;</p> <p>создание положительного эмоционального фона;</p> <p>повышение у детей уверенности в себе;</p> <p>сплочение группы.</p>	<p>клубочек шерсти;</p> <p>пиктограмма "робость".</p>	<p>I № 25, 26</p> <p>II № 16, 27, 28</p> <p>III № 17</p> <p>IV № 6</p> <p>V № 10</p>
2	Радость	<p>познакомить детей с чувством радости, используя пиктограмму;</p> <p>развивать умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и понимать состояние другого человека;</p> <p>развивать активное внимание</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц лица и рук;</p> <p>создание положительного эмоционального фона</p> <p>рефлексия чувств.</p>	<p>пиктограмма "радость";</p> <p>фотографии веселых, улыбающихся людей;</p> <p>цветные карандаши, бумага</p>	<p>I № 4, 31</p> <p>II № 1</p> <p>III № 10</p> <p>IV № 3,4</p> <p>V № 11</p>
3	Радость	<p>создать положительный эмоциональный настрой детей на совместную работу;</p> <p>учить различать чувство радости среди других эмоциональных состояний с помощью пиктограмм;</p> <p>учить изображать чувство радости в мимике и жестах, развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое собственное состояние;</p> <p>учить выражать чувство радости с помощью изобразительных средств;</p> <p>развивать активное внимание;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц лица.</p>	<p>трафареты круглой и овальной формы;</p> <p>пиктограмма "радость",- цветные карандаши, бумага</p>	<p>I № 18</p> <p>II № 8</p> <p>III № 7, 18</p> <p>IV № 22</p> <p>V № 12</p>
4	Радость	<p>продолжение знакомства с чувством радости;</p> <p>развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого;</p> <p>снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой</p> <p>развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого;</p> <p>формирование потребности в доброжелательном общении</p> <p>развивать активное внимание;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц ног.</p>	<p>пиктограмма "радость";</p> <p>игра "Азбука настроений"</p> <p>платок или шарф.</p>	<p>I № 1</p> <p>II № 6</p> <p>III № 3</p> <p>IV № 11</p> <p>V № 13</p>
5	Радость	<p>закрепление и обобщение знаний о чувстве радости;</p> <p>развивать воображение, моторно-слуховую память;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц рук;</p> <p>создание атмосферы единства.</p>	<p>пиктограмма "радость";</p> <p>красиво оформленные ответы детей с предыдущих занятий;</p> <p>игра "Азбука настроений".</p> <p>коробка с конфетками.</p>	<p>I № 3</p> <p>II № 2</p> <p>III № 6</p> <p>IV № 1</p> <p>V № 6</p>

6	Удивление	<p>знакомство с чувством удивления; развивать моторно-слуховую и пространственную память, внимание учить детей снимать напряжение мышц лица и рук; развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека; развивать воображение, рисуя удивленного человека и придумывая, что с ним случилось; развивать умение говорить комплименты; создание чувства группового единства.</p>	<p>пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления; шляпа с привязанной к ней длинной ниткой; игрушечный котенок, которого можно спрятать под шляпу.</p>	<p>I № 25,26, 27 II № 6 III № 12 IV № 4 V № 2</p>
7	Страх	<p>знакомство с чувством страха; изучение выражения эмоциональных состояний в мимике; учить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, дать опыт проживания негативной ситуации снятия эмоционального напряжения; развитие воображения и релаксация.</p>	<p>фотография ребенка, испытывающего страх; пиктограмма "страх"; свечка в безопасном подсвечнике</p>	<p>I № 31 II № 10 III № 4,7 IV № 1 V № 6</p>
8	Страх	<p>продолжение знакомства с чувством страха; поиск путей преодоления страха; развитие эмпатии, умения сопереживать другим; развивать произвольное внимание; учить детей снимать напряжение мышц пальцев.</p>	<p>пиктограмма "страх"; игра "Азбука настроений".</p>	<p>I № 2 II № 11 III № 18 IV № 7 V № 17</p>
9	Страх	<p>учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям; развивать умение справляться с чувством страха; учить детей выражать чувство страха в рисунке; развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов; учить детей снимать напряжение мышц.</p>	<p>бумага, карандаши; книга Н. Носова "Живая шляпа" с иллюстрациями И. Семеновой; книга Л. Муур "Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду" с иллюстрациями В. Сутеева.</p>	<p>I № 19 II № 16 III № 2 IV № 23 V № 14</p>
10	Страх	<p>продолжение знакомства с чувством страха; развивать произвольное внимание; учить детей снимать напряжение мышц ног.</p>	<p>декорации леса; мягкие игрушки: два щенка, медведь, кукла-страшилка Одююка.</p>	<p>I № 6 II № 24 III № 6 IV № 9 V № 15</p>
11	Самодовольство	<p>знакомство с чувством самодовольства; развивать активное внимание; учить детей снимать напряжение мышц шеи и ног; развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека; создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.</p>	<p>пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства, текст сказки «Мышка - хвастунья».</p>	<p>I № 27, 29 II № 26 III № 1,3 IV № 6, 23 V № 10</p>
12	Закрепление знаний о чувствах	<p>закрепление умения различать чувства. развивать активное внимание память, словарный запас; учить детей снимать напряжение мышц губ и языка; развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека; создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.</p>	<p>игра "Азбука настроений" цветные карандаши, бумага</p>	<p>I № 15, 16 II № 7 III № 3, 18 IV № 8 V № 16</p>
13	Злость и раздражение	<p>познакомить детей с эмоциональным состоянием злости и раздражения; учить детей с помощью мимики и жестов изображать эти состояния;</p>	<p>изображения Злюки и Раздражинки; два домика, имеющих 8 отличий;</p>	<p>I № 13,31 II № 9,27 III № 13</p>



		<p>развивать внимание, мышление; мелкую моторику;</p> <p>расслаблять мышцы нижней части лица и кистей рук.</p> <p>учить снимать эмоциональное напряжение, обучение элементам самомассажа;</p> <p>формирование потребности в доброжелательном общении.</p>		<p>IV № 2,3</p> <p>V № 9</p>
14	Злость	<p>знакомство с чувством злости, учить справляться с этим чувством;</p> <p>развивать активное внимание память, словарный запас;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц челюсти;</p> <p>создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.</p> <p>тренировка умения различать эмоции.</p>	<p>колокольчик;</p> <p>2 шарфа;</p> <p>пиктограмма "злость".</p>	<p>I № 17</p> <p>II № 1</p> <p>III № 4,5</p> <p>IV № 13</p> <p>V № 3</p>
15	Стыд, вина	<p>знакомство с чувством вины;</p> <p>развивать активное внимание;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц ног и туловища;</p> <p>развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;</p> <p>создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.</p>	<p>магнитофон и аудио-кассета "Волшебство природы";</p> <p>пиктограмма "вина";</p> <p>текст рассказа Л.Н. Толстого "Косточка".</p>	<p>I № 27, 28</p> <p>II № 23</p> <p>III № 13</p> <p>IV № 5</p> <p>V № 10</p>
16	Отвращение, брезгливость	<p>знакомство с чувством отвращения;</p> <p>развивать активное внимание;</p> <p>учить детей снимать напряжение мышц шеи;</p> <p>развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;</p> <p>создание условий для самовыражения и позитивного эмоционального фона</p>	<p>пустая чашка;</p> <p>листы бумаги,</p> <p>мусорное ведро,</p> <p>вода, тазик, песок или земля в мисочке;</p> <p>пиктограмма "отвращение".</p>	<p>I № 9</p> <p>II № 18</p> <p>III № 1, 2</p> <p>IV № 8</p> <p>V № 2</p>
17	Закрепление знаний о чувствах «Снимается кино»	<p>развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;</p> <p>способствовать развитию выразительности жестов;</p> <p>снятие психомышечного напряжения;</p> <p>создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.</p>	<p>цветные карандаши,</p> <p>бумага</p>	<p>I № 41</p> <p>II № 4</p> <p>III № 8</p> <p>IV № 22</p> <p>V № 11</p>
18	Закрепление знаний о чувствах «Путешествие на паровозике»	<p>развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;</p> <p>способствовать развитию выразительности жестов;</p> <p>развитие словарного запаса, активного внимания, навыков общения;</p> <p>снятие психомышечного напряжения и расслабление мышц лица.</p>	<p>карточки с изображением различных овощей,</p> <p>конверт с разрезанным закливанием,</p> <p>цветные карандаши,</p> <p>бумага</p>	<p>III № 1, 14</p> <p>IV № 8,12</p> <p>V № 4</p>
19	Закрепление знаний о чувствах «Поиски клада»	<p>развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;</p> <p>способствовать развитию выразительности жестов;</p> <p>развитие словарного запаса, активного внимания, навыков невербального общения;</p> <p>развитие произвольности;</p>	<p>Карта, коробка с конфетами,</p> <p>капитанская фуражка,</p> <p>изображение корабля и нескольких «заплаток» к нему</p>	<p>I № 5</p> <p>II № 12, 22</p> <p>III № 9, 18</p> <p>IV № 6</p>

		снятие психомышечного напряжения и расслабление мышц ног.		
20	Закрепление знаний о чувствах «В гостях у гномов»	развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики; способствовать развитию выразительности жестов; расширить представления детей об эмоциях радости и грусти, предлагая их сравнивать обучение элементарным приемам регулирования поведения; снятие психомышечного напряжения.	Изображения грустного и веселого гномов	III № 6 IV № 3, 12 V № 6
21	Закрепление знаний о чувствах «Прогулка с облаками»	настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания; снятие эмоционального напряжения; познакомить детей с методами саморегуляции; расширить представления детей об эмоциях гнева и удивления, предлагая их сравнивать; развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики.	клубок прочных ниток, цветные карандаши, бумага	I № 31 II № 25 III № 16, 18 IV № 7 V № 1

## **Методы и средства оценки результативности программы**

Эффективность программы выявлялась путем обследования (наблюдения за детьми и диагностических методик), проводимого до начала и по завершении цикла развивающих занятий.

Для оценки умения соблюдать правила и действовать по образцу были использованы следующие методики:

1. Методика "Графический диктант"
2. Методика "Лабиринт"
3. Методика "Домик"
4. Методика "Да и нет"

Для определения уровня саморегуляции и самоконтроля использовалась методика "Палочки и крестики"

Диагностика эмоционально-аффективной сферы и системы отношений ребенка с окружающим социумом сложна в силу отсутствия стандартизированных методик и личностной незрелости испытуемых. Чаще всего для этого используют проективные методики.

Были использованы следующие методики для проведения диагностического обследования:

1. Беседа для выяснения эмоционального состояния ребенка в семье и в школе.
2. Методика по изучению особенностей использования детьми мимики, пантомимики и речи при демонстрации заданной эмоции.
3. Методика по изучению понимания детьми эмоциональных состояний людей.

## Конспекты занятий

## Занятие 1. «Робость»

Цели:

- познакомить детей с чувством робости, используя пиктограмму;
- развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов;
- учить детей снимать напряжение мышц рук;
- создание положительного эмоционального фона;
- повышение у детей уверенности в себе;
- сплочение группы.

Материалы:

- клубочек шерсти;
- пиктограмма "робость".

Ход занятия:

Здравствуйте, я рада вас видеть!

**«Медвежата в берлоге».** Представьте, что вы превратились в медвежат. Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

**«Игра с шишками»** Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. *(Повторить игру 2-3 раза).*

**«Четыре стихии»** Играющие сидят в кругу. Если ведущий говорит «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть их вперед; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращать поднятыми руками.

У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня. Итак, я – Мария Юрьевна. Больше всего я люблю гулять в парке со своей собакой...

*Далее по очереди высказываются дети. Здорово!*

А теперь послушайте мою историю... Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь.

На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму "робость"). Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю?..

Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?.. Хорошо!

А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется **"Я - лев"**. Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я - лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой... Отлично!

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я" шепотом, потом - обычным голосом, а затем - прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая").

И, наконец, дружно: "Я очень хороший(ая)!"

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит, например: "Я - Наташа! Я очень хорошая!" или: "Я - Кирилл! Я очень хороший!"

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

**Отдых.** Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (В детский сад пришел новый мальчик и дети стали показывать ему свои игрушки, рассказали как интересно они проводят время пока мама на работе. А потом они превратились в сильных и уверенных львов, которые ходят гордой, уверенной походкой и говорили какие они хорошие разными голосами. Еще дети превращались в медвежат и играли с шишками – лапки у них то напрягались, то расслаблялись. А потом дети превращались в огонь, воду, землю, воздух – показывали эти четыре стихии руками.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

А теперь вы снова превращаетесь в детей и на этом наше занятие заканчивается. До свидания.

## **Занятие 2. «Радость-1»**

### Цели:

- познакомить детей с чувством радости, используя пиктограмму;
- развивать умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и понимать состояние другого человека;
- развивать активное внимание
- учить детей снимать напряжение мышц лица и рук;
- создание положительного эмоционального фона
- рефлексия чувств.

### Материалы:

- пиктограмма "радость";
- фотографии веселых, улыбающихся людей;
- цветные карандаши, бумага

### Ход занятия:

**«Утка, утка, гусь».** Участники встают в круг. Ведущий – внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка...гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Задача их обоих – быстрее занять освободившееся место. В месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

**«Штанга».** А теперь будем заниматься спортом. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох!

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
(наклониться вперед).  
Штангу с пола поднимаем

(выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

Садитесь на стульчики и давайте поприветствуем друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа...

А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..

Но перед этим поиграем с **"Солнечным зайчиком"**. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

Этюд **"Встреча с другом"**.

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу! Попробуем разыграть эту сценку.

*Выразительные движения* - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

У вас отлично получилось! А сейчас посмотрим вот на эти фотографии (подберите фотографии веселых, улыбающихся людей). Какое чувство, по-вашему, испытывают эти люди?.. Как вы догадались?.. А это мои фотографии. Я на них тоже радостная.

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..." (Записываю высказывания детей.)

А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему "Радость". Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется.

Затем предложите детям сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали.

**«Магазин».**

В качестве товаров могут использоваться игрушки, мелкие сувениры, конфеты. Для этой игры вместе с детьми нужно сделать написать ценники и изготовить деньги. Важным условием игры является вежливое обращение между продавцом и покупателем.

**«Торт»**

Один ребенок лежит на коврике, остальные – вокруг него. Ведущий: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т. д. Повар - ведущий – готовит торт. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там «поднимается» – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие тесто тоже дышат как оно. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не

жалко.

### **Занятие 3. «Радость-2»**

#### Цели:

- создать положительный эмоциональный настрой детей на совместную работу;
- учить различать чувство радости среди других эмоциональных состояний с помощью пиктограмм;
- учить изображать чувство радости в мимике и жестах, развивать умение понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое собственное состояние;
- учить выражать чувство радости с помощью изобразительных средств;
- развивать активное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц лица.

#### Материалы:

- трафареты круглой и овальной формы;
- пиктограмма "радость".

#### Ход занятия:

#### **Игра «Слушай и исполняй!»**

Ведущий один, два раза называет несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

А теперь проходите на стульчики и пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваше действия.

Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

Теперь, когда мы с вами поздоровались, постарайтесь вспомнить, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии?.. Посмотрите, какое чувство здесь изображено (*покажите пиктограмму с изображением радости*)? Как вы догадались, что это радость?.. Конечно, глаза чуть прищурены, на лице улыбка. Посмотрите на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди? Как вы догадались?.. Может быть, кто-нибудь из вас принес сегодня свои радостные фотографии? Попробуем изобразить чувство радости.

Для начала разогреем и расслабим все мышцы лица... (Упражнение "**Солнечный зайчик**") Отлично!

Сядем поудобнее: ноги твердо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица Вдох-выдох, вдох-выдох, еще раз вдох-выдох. **«Хоботок»**

Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звука «у»). Напряглись губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряженными (рот слегка приоткрыт, губы расслаблены).

Подражаю я слону,  
Губы хоботком тяну,  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И расслаблены.

*Упражнение повторяется 3 раза.*

#### **«Лягушки»**

Губы вытягиваются как при произношении звука «и», а затем возвращаются обратно.

Тянем губы прямо к ушкам!  
Вот понравится лягушкам!  
Потяну – перетяну  
И нисколько не устану!  
Губы не напряжены  
И расслаблены

*Упражнение повторяется 3 раза.*

Замечательно! Вдох-выдох. Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга. Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры. Первая история называется **«Хорошее настроение»**.

Мама послала сына в магазин: "Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, - сказала она, мы попьем чаю и пойдем в зоопарк". Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

*Выразительные движения:* походка быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

Вторая история называется **"Умка"**. Жила-была дружная заячья семья: папа заяц, мама зайчиха и их маленький сыночек - зайчонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Зайчиха его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом начинал подпевать маме зайчихе.

*Выразительные движения* — улыбка, плавные покачивания.

Очень хорошо! Радоваться могут и дети, и взрослые. На прошлом занятии мы говорили о том, что такое радость для вас. Сейчас давайте подумаем, что же такое радость для мамы. Закончите предложение: "Моя мама радуется, когда..." (*Запишите высказывания детей.*) А сейчас выберите понравившийся вам овал лица, обведите его и нарисуйте радостное лицо.

**Игровое упражнение «Улыбка»**

Как можно подружиться? Детей подводят к мысли, что дружба начинается с улыбки.

Дети сидят в кругу. У ведущего игрушка. Он улыбается одному из детей, тот должен понять, что ведущий ему улыбается и улыбнуться в ответ. Тогда ведущий вручает ему игрушку и игра продолжается.

**«Театр прикосновений»**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к руке, ребром ладони к животу, кулачком - к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

#### **Занятие 4. «Радость-3»**

Цели:

- продолжение знакомства с чувством радости;
- развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого;
- снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой
- развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого;
- формирование потребности в доброжелательном общении
- развивать активное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц ног.

Материалы:

- пиктограмма "радость";
- игра "Азбука настроений"
- платок или шарф.

Ход занятия:

**Игра «Запомни свое место»**

Дети стоят в кругу или в разных углах комнаты. Каждый должен запомнить свое место. Под веселую музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

**«Загораем»**

Садитесь на стульчики и представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть



ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох-выдох!

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, а расслаблены.

*Упражнение повторяется 3 раза.*

Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из нас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель - создание положительного эмоционального фона.)

Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлых занятиях?.. Да, мы говорили о радости. Посмотрим на лица, которые у нас получились, и вспомним, кто из вас какое лицо нарисовал.

Отлично! Еще мы говорили о том, что радоваться могут все: и дети, и взрослые - мамы, папы, бабушки, дедушки, братья и сестры. А как вы думаете, животные умеют радоваться?.. Может быть, у кого-нибудь из вас есть домашнее животное?.. Когда вы приходите из садика, оно вас встречает?.. Как вы думаете, оно вам радуется?.. У меня дома есть собака. Когда я прихожу с работы, она выбегает мне навстречу и виляет хвостом. Я думаю, что так она выражает свою радость. Моя собака радуется, когда все возвращаются домой с работы и когда она идет гулять. Расскажите про то, как радуются ваши домашние животные.

**"Игра с платком"** Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто - зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

бабочку, фокусника, принцессу, человека, у которого болит зуб, волшебника, морскую волну, бабушку, лису.

После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать?"

У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..

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

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

Теперь встанем в круг, возьмемся за руки и поиграем в игру **«Не сердись, улыбнись!»** Каждый играющий поворачивает голову к соседу слева, смотрит ему прямо в глаза и ласково, сердечно улыбаясь, говорит: «Не сердись, улыбнись!»

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

## Занятие 5. «Радость-4»

### Цели:

- закрепление и обобщение знаний о чувстве радости;
- развивать воображение, моторно-слуховую память;
- учить детей снимать напряжение мышц рук;
- создание атмосферы единства.

### Материалы:

- пиктограмма "радость";
- красиво оформленные ответы детей с предыдущих занятий;
- бумага, карандаши;
- коробка с конфетками.

### Ход занятия:

«**Запомни позу**». Дети придумывают на слова «пингвин», «пожарный», «певец», «гном» характерную позу. Затем танцуют под музыку и, услышав определенную команду, принимают заранее придуманную позу.

### «**Олени**»

Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени, расслабьте руки. Спокойно. Вдох-выдох.

Посмотрите: мы – олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих, расправим плечи,  
Руки снова на колени.  
А теперь немного лени...  
Руки не напряжены  
И расслаблены.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
*Упражнение повторяется 3 раза.*

Представьте себе, что вы превратились в легкий ветерок. Прошепчите ваше имя так, как это сделал бы ветер... Молодцы!

На наших занятиях мы с вами говорили о чувстве, которое называется радость. Все, что вы мне говорили, я записывала, а сейчас эти записи помогут нам вспомнить, что же такое радость для вас, для ваших мам. Если кто-то пропустил наши занятия, он может подумать о радости и ответить нам сейчас. Итак, что же такое радость для нас? Мы рисовали радость. Давайте посмотрим на рисунки. Вот первая работа. Как мы можем понять, что это рисунок радости? Что помогает нам? (*Обратите внимание на цвет, выражение лица, изображенного героя, цветы, солнце, улыбки...*)

А вот такую радостную рожицу нарисовала я. Вокруг нее я приклеила лепестки и получилась ромашка. На лепестках я написала то, что вы мне говорили, когда заканчивали предложение "Я радуюсь, когда...". Дарю вам эту ромашку, а вы найдите ей место на стене в группе, и пусть она напоминает вам о наших радостных занятиях.

Еще мы с вами рисовали радостные лица. У нас получилась целая портретная галерея! С ваших слов я написала под портретами что такое радость для ваших мам. Мы приготовили для мам замечательный сюрприз. Давайте найдем в группе место, где мы сможем разместить эти портреты. Пусть мамы обрадуются!

А сейчас мы поиграем в игру, которая называется "**Изобрази** ". Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например попрошу: "Саша, изобрази медвежонок". Саша должен будет поймать клубок, сказать: "Я — медвежонок. Я радуюсь, когда ..." Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: "Изобрази..." и назовет любое животное, или

человека, или растение или птицу, или предмет. И обязательно называйте имя того человека, к кому вы обращаетесь.

**Беседа «Способы повышения настроения».** Обсудить с детьми, как можно самому себе повысить настроение. Постараться придумать как можно больше способов (улыбнуться себе в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку)

А теперь послушайте, что я вам принесла. (Покажите детям коробочку, закрытую крышечкой. Потрясите коробочку, а дети пусть попытаются отгадать на слух, что там находится.) Как вы думаете, что это может быть?

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

Примеры высказываний детей: пусть они избавятся от болезней, пусть никогда не умирают, пусть у всех будет дом, пусть у всех будет обед, пусть все хорошо живут, пусть все будут счастливы.

И тогда все люди станут радостными!!!

#### **«Волшебный сон»**

Лежа с закрытыми глазами, дети слушают тихую, спокойную музыку. Ведущий сообщает, что им всем снится один и тот же сон. Дети видят во сне как они превращаются в оленей и учатся расслаблять и напрягать руки.

Дети видят от чего радуется каждый ребенок и что такое радость для мамы. Ни видят радостные лица и вспоминают как можно повысить себе настроение, если вдруг стало грустно: можно улыбнуться себе в зеркале, соорудить рожицу, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, съесть что-то вкусное, нарисовать себе картинку.

А теперь детям снится как они желают всем людям Земли чтобы они избавились от болезней, чтобы никогда не умирали, чтобы у всех был дом, чтобы все хорошо жили, чтобы все были счастливы. И тогда все люди станут радостными!!!

### **Занятие 6. «Удивление»**

#### Цели:

- знакомство с чувством удивления;
- развивать моторно-слуховую и пространственную память, внимание
- учить детей снимать напряжение мышц лица и рук;
- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;
- развивать воображение, рисуя удивленного человека и придумывая, что с ним случилось;
- развивать умение говорить комплименты;
- создание чувства группового единства.

#### Материалы:

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления;
- шляпа с привязанной к ней длинной ниткой;
- игрушечный котенок, которого можно спрятать под шляпу.

#### Ход занятия:

- Здравствуйте. Я рада вас видеть!

**«Медвежата в берлоге».** Представьте, что вы превратились в медвежат. Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

**«Игра с шишками»** Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают

их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

**«Пчелка мешает спать»** (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

**«Запомни свое место»** В комнате каждый ребенок запоминает свое место. Например, у одного это место - мягкий модуль, у другого - стул, у третьего - пуфик и т. д. Затем включается музыка, и дети свободно двигаются под нее. Когда музыка останавливается и звучит команда «Место!», ребята бегут к своим местам. Далее игра усложняется: во время движения детей психолог переставляет модули, стульчики, пуфики на другие места.

А теперь давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Добрый вечер!"

Очень хорошо! Вспомним, о каких чувствах мы с вами уже говорили?.. Да, мы знаем такие чувства, как радость и страх. Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогало нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится?.. Мы смотрели на выражение его лиц и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами?.. Какие у нас глаза в этот момент?.. Что происходит нашими губами?..

Теперь изобразим чувство страха. Мы можем помогать себе жестами. Какие у нас будут движения?.. Может быть, отталкивающие, или наоборот, зовущие? Что в это время происходит с нашими лицами? С глазами? Ртом?..

Отлично! Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?.. Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает. (Покажите детям пиктограмму удивление) Давайте рассмотрим пиктограмму... Что же происходит с нашими лицами? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами? Они широко открыты. С губами? Они растянуты и похожи на букву «о».

Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу. У вас замечательно получилось.

Теперь слушайте историю **"Живая шляпа"**.

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его, стоя у открытого окна:

- Дима, пора домой, обед уже на столе.

Дима попрощался с приятелями и пошел к дому. На дороге он увидел шляпу и решил ее поднять, но шляпа, как будто угадала, что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет быть Димой! Мамой? Шляпой?.. Как вы думаете, кто мог находиться под шляпой?..

Предложите детям разыграть эту сценку с предметами: шляпой, котенком. Замечательно!

Вспомните, что происходит с вашим лицом, когда вы удивляетесь?.. (Положите перед собой лист бумаги и начните рисовать все то, о чем говорят дети.) Рот широко открывается и вытягивается. Глаза широко открыты. Брови ползут вверх. Теперь осталось нарисовать нашему человечку волосы, нос, уши и румянец. Замечательно! Смотрите, какой удивленный человек у нас получился. Как вы думаете, чему он удивляется?.. А что может удивить вас?.. (Дети отвечают по кругу.)

Садитесь за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки - нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человек удивлялся. А пока вы рисуете, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.

Когда работа закончена, дети садятся в круг и рассказывают о своих человечках.

### **«Через стекло»**

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки.

### **«Телеграмма»**

Способность заводить друзей зависит и от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях.

Каждому участнику даются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Надо сказать каждому самое хорошее, что можно о нем сказать. Умение найти хорошее в человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает.

**Отдых.** А теперь удобно устраивайтесь на ковре, расслабьтесь и слушайте с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). Когда музыка закончится, открывайте глаза и тихо вставайте.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

## **Занятие 7. «Страх-1»**

### Цели:

- знакомство с чувством страха;
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике;
- учить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, дать опыт проживания негативной ситуации
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие воображения и релаксация.

### Материалы:

- фотография ребенка, испытывающего страх;
- пиктограмма "страх";
- свечка в безопасном подсвечнике,

### Ход занятия:

**«Молекула».** Все бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит ведущий, все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

А сейчас проходите на стульчики и мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхнется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть»

Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлых занятиях?.. Да, о чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.

Попытаемся изобразить его на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в **"Солнечного зайчика"** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы!

Сейчас я расскажу вам историю *про девочку Галю*. Вы ее внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку. (Цель.)

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: «Ш-ш-ш». Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть". Бабушка успокоила Галю.

Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? У вас отлично получилось!

Послушайте следующую историю - "*Как котенок потерялся*".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

### **«Колокол»**

Все встают в круг, один ребенок - в центре. Стоящему в центре нельзя переступить с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола. **«Полет высоко в небе»**

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем, ароматном лугу. Над вами летнее, теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

## **Занятие 8. «Страх-2»**

### Цели:

- продолжение знакомства с чувством страха;
- поиск путей преодоления страха;
- развитие эмпатии, умения сопереживать другим;
- развивать произвольное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц пальцев.

### Материалы:

- пиктограмма "страх";
- игра "Азбука настроений".

### Ход занятия:

Я рада видеть всех вас!

**"Зеваки"** Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление движения, таким образом, меняется после каждого сигнала ведущего. Не выполнивший задание правильно после второй ошибки выходит из круга и внимательно наблюдает за игрой.

### **«Кулачки»**

Проходите на стульчики и сожмите пальчики в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Отдыхаем. Кисти рук потептели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Отдыхают наши пальчики.

Дышится легко, ровно, глубоко.

*Упражнение повторяется 3 раза.*

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я раде его видеть. Он повернется к своему соседу справа, и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на прошлом занятии?.. (Покажите детям картинку с изображением этого чувства). Правильно, это чувство страха. А как вы догадались, что это именно оно? Молодцы!

Посмотрите, какие карточки я вам принесла. (Покажите ребятам карточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены попугай, рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что нас сделать, чтобы его страх пропал. Очень хорошо!

Теперь послушайте историю, которая называется **"Ваза"**.

Девочка Маша стояла у раскрытого окна и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, и ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.

Что она сделала и что сказала своей дочери?.. (Как правило, дети говорят, что мама накажет ребенка, поставит в угол.) Что бы она могла сделать еще?.. (Если дети сами не могут найти другого варианта развития событий, вы можете предложить им собственный вариант.) Мама сначала могла успокоить дочку. Сказать, что ничего страшного и произошло, а потом уже дать ей возможность объяснить, что случилось на самом деле. (Цель - развитие эмпатии, способности к сопереживанию, выработка умения узнавать эмоции по их проявлениям.)

**«Наказание»** Ведущий просит показать, какое лицо, поза, жесты бывают у взрослых, когда они злятся на детей. За что взрослые чаще всего злятся на детей? (2-3 сценки) Как ругают взрослые, когда очень страшно? Что вы делаете в ответ? (плачете, прячетесь, смеетесь, защищаетесь, деретесь, молчите, боитесь пошевелиться) 2-3 сценки.

**«Страх наказания»** Говорили ли вы когда-нибудь старшим, что вам страшно? Попробуйте. Ведущий предлагает по очереди всем детям в ответ на его угрозы в роли разгневанного взрослого не скрывать свои настоящие переживания, ярко выразить в лице, жестах, позе свой страх и сказать: «Мне страшно. Не надо так кричать. Мне очень страшно». Ведущий перестает ругать. И говорит, что теперь ему уже не так хочется ругаться. Он испытывает жалость и участие.

После этого эффекта ведущий предлагает детям сказать старшим: «Что мне делать, чтобы ты успокоилась и не ругалась?» Дети разыгрывают сценки на предложенные темы, обмениваются впечатлениями, чувствами.

Сейчас кто-нибудь из вас изобразит ребенка, который сильно испугался, и мы все вместе пожалеем, утешим его. Только делать это надо без слов, с помощью прикосновений.

Кто хочет, чтобы его пожалели? А кто хочет пожалеть, поддержать кого-то сам? (Игра проводится до тех пор, пока в ней не примут участие все желающие).

А теперь в благодарность или просто потому, что этого хочется, можно попросить кого-то себя обнять, или предложить кому-то свои объятия. Кто хочет это сделать?..

### **«Пылесос и пылинки»**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Замечательно! Я была рада вас всех видеть.

## **Занятие 9. «Страх-3»**

### Цели:

- учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям;
- развивать умение справляться с чувством страха;
- учить детей выражать чувство страха в рисунке;
- развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов;
- учить детей снимать напряжение мышц.

### Материалы:

- бумага, карандаши;
- книга Н. Носова "Живая шляпа" с иллюстрациями И. Семеновой;
- книга Л. Муур "Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду" с иллюстрациями В. Сутеева.

Ход занятия:

Здравствуйте! Я рада вас видеть!

**«Четыре стихии»** Играющие сидят в кругу. Если ведущий говорит «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть их вперед; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращать поднятыми руками.

**«Гора с плеч»** Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите плечи и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и вам станет легче.

Наше занятие мы начнем с приветствия. Сейчас мы с вами поиграем в **"Паровозик"**. Это не простой паровозик. Когда он едет, то не гудит, а, хлопая в ладоши, повторяет свое имя. Кто хочет быть паровозиком? Отлично! После того как наш паровозик проедет целый круг, он выберет одного из вас себе на замену, а сам станет вагончиком и будет помогать новому паровозу повторять его имя.

Наш поезд останавливается на станции "Художественная". Все, кто прибывают на эту станцию, получают карандаши и чистый лист бумаги. Из вагончиков выходят не девочки и мальчики, а художницы и художники. Сегодня вы будете рисовать иллюстрации к "Книге страхов". Садитесь за столы и придумывайте свои картинки. (Цель - развитие умения справляться с чувством страха, находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.)

*Когда все работы будут закончены, предложите детям сесть в круг показать и рассказать о том, что же у них получилось. Когда первый ребенок закончит рассказ, предложите всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным.*

У вас замечательно получилось побороть страхи.

Я тоже расскажу вам историю про страх и покажу иллюстрации, которые сделал художник, чтобы книга получилась красочной и интересной.

А сей час послушайте историю про **«Чертенка, или мальчика-наоборот»**

Мальчик-чертенок жил на болоте. Иногда по тропинке мимо болота проходили люди. Чертенку очень нравились люди, и он тоже хотел им понравиться, поэтому, как увидит он кого-нибудь, тотчас вспрыгнет на кочку и давай плясать на ней - только грязная вода во все стороны летит. Проходящие почему-то ускоряли шаг, зажимали себе нос, отворачивали от чертенка лицо... Чертенок не знал, что запах тухлой воды неприятен, что кривляние и гримасы пугают, а его мокрая драная одежда, усеянная пиявками и улитками, вызывает у всех тошноту.



Но вот однажды по этой тропинке шел добрый человек. Он не отвернулся от чертенка, не зажал нос, хотя все это ему очень хотелось сделать, а подозвал его к себе. Добрый человек вытащил из кармана волшебную булавку и пристегнул ее к одежде чертенка. И в тот же миг не стало болота, а перед ним стоял красивый и чистенький мальчик.

Мальчик - бывший чертенок - попросился жить к доброму человеку. Вот стали они жить вместе. Добрый человек говорит: «Открой дверь, а мальчик ее плотнее закрывает;

«Причешись» - мальчик лохматит себе волосы; «Делай уроки» - мальчик бежит на улицу. Добрый человек понял, что из чертенка получился мальчик-наоборот. Он не ругает мальчика, а сам говорит все наоборот: «Поколоти эту плаксу-девочку» - мальчик начинает ее ласкать и успокаивать; «Включи свет, когда пойдешь гулять» - мальчик его выключает и т. д. Так они и живут.

### **«Путешествие на Голубую Звезду»**

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

Сейчас помечтаем и мы...

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

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

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

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

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

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

Всем - спасибо! До свидания.

## **Занятие 10. «Страх-4»**

### Цели:

- продолжение знакомства с чувством страха;
- развивать произвольное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц ног.

### Материалы:

- декорации леса;
- мягкие игрушки: два щенка, медведь, кукла-страшилка Одюдока.

### Ход занятия:

**«Ворона».** Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и

ощипывание крыльев:

*Ворона сидит на крыше,  
Ощипывает она свои крылышки.  
Сирлалла, сирлалла!*

Затем очень быстро и неожиданно:

*А кто раньше сядет?*

Затем: *А кто раньше встанет?* Кто опоздал выполнить команду – выбывает из игры.

### **«Пружинки»**

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох-выдох!

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

Дышится легко, ровно, глубоко.

*Упражнение повторяется 3 раза*

А теперь давайте сядем на стульчики и представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель - создание позитивного настроения.)

Я расскажу и покажу вам одну историю... Жил-был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой пруда. У него был друг - медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь - Михайло Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: "У-гу-гу". Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело "Оно" и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это "что-то" летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга. Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михайло Иванович и спрашивает

- Что с вами произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

- Поймаем того, кто нас пугал, накажем и выгоним из леса.

Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, - может быть, что-то и получится. Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым "Оно" пряталось. А предстала перед всеми страшилка Одюдюка во всей своей красе и давай ругаться:

- Что вам от меня надо? Видно, мало я вас попугала!

- Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.

Видит Одюдюка, деваться ей некуда, пришлось рассказать о себе. История получилась очень печальная.

- Мама и папа у меня потомственные Одюдюки. Мы всегда всех пугаем. Мама - папу и меня, папа - маму и меня. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите: хотите - напугайте, хотите - поколотите, а хотите - присудите что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одюдюке?) А потом звери научили Одюдюку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной. Вы можете научить улыбаться? Да вай те поиграем в игру **«Не сердись, улыбнись!»** Возьмитесь все за руки. Каждый играющий поворачивает голову к соседу слева, смотрит ему прямо в глаза и ласково, сердечно улыбаясь, говорит: «Не сердись, улыбнись!»

Помните, мы с вами говорили о том, как можно повысить себе настроение? Давайте мы и Одюдюку научим справляться с плохим настроением. Я записывала все ваши предложения и вы, глядя на мои рисунки, сможете вспомнить о чем мы говорили (улыбнуться себе в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку)

Замечательно! Давайте теперь ляжем на ковер и закроем глаза.

### **«Полет птицы»**

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

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

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

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

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полет!

## **Занятие 11. «Самодовольство»**

### Цели:

- знакомство с чувством самодовольства;
- развивать активное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц шеи и ног;
- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;
- создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.

### Материалы:

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства.

### Ход занятия:

Здравствуйтесь! Я очень рада встрече с вами!

**«Игра с шарфиком»** Пришла мама-медведица и раздала медвежатам шарфики, чтобы они не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

**«Игра с пчелкой»** Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. *(Повторить игру 2—3 раза.)*

**«Дотронься до...»** Ведущий выкрикивает: «Дотронься до...синего!». Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

А сейчас проходите на стульчики и мы поприветствуем друг друга. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит мелодия с кассеты "Волшебство природы"). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попытайтесь услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня.

Посмотрите на карточки, которые я вам принесла сегодня. Какие чувства на них изображены?

Последовательно предъявите детям пиктограммы: "радость", "страх", "удивление". При этом задайте детям следующие вопросы: "Какое чувство здесь изображено? Как вы его узнали? Что вам помогло различить чувства?" Перечисляются характерные мимические признаки.

А вот еще одно лицо. Этот человек хочет с нами общаться или нет?.. Почему вы так решили?.. Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку или всем покажет и никому не даст?.. Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство на его лице называется самодовольство. Да-да, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение.

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто чем захочет. Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумав.

Я расскажу вам сказку **"Мышка-хвастунья"**, а вы ее внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать ее по ролям. Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком? Кошкой?.. Хорошо! А все остальные будут просто мышками.

### **«Зоопарк»**

Дети превращаются в животных, в тех, кого захотят сами. Сначала все сидят за стульями (в клетках). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого они изображают. После того, как всех узнали, клетки открываются и звери выходят на свободу.

### **Беседа «Как правильно дружить»**

В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы».

- помогай товарищу;
- делись с товарищем;
- останови товарища, если он делает что-то плохое;
- не спорь по пустякам;
- не завидуй;
- умей спокойно принять помощь, советы.

**Отдых.** Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей,

спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

А теперь медвежата снова превращаются в детей.

## **Занятие 12. «Закрепление знаний о чувствах»**

### Цели:

- закрепление умения различать чувства.
- развивать активное внимание память, словарный запас;
- учить детей снимать напряжение мышц губ и языка;
- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;
- создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.

### Материалы:

- игра "Азбука настроений".

### Ход занятия:

Здравствуйтесь, ребята!

#### **«Рот на замочке»**

Подожмите губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрываем рот на замочек. Сильно-сильно сжимаем губы. Им становится неприятно. Отпускаем губы. Вот какими мягкими и ненапряженными они стали.

#### **«Горошина»**

Язык прижимается к щеке и надавливает на нее, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает. (*Упражнение повторяется 3 раза.*)

#### **«Овощи»**

Детям раздаются картинки с изображением на них любых овощей. Каждый ребенок называет полученную картинку. Дети встают в круг, а картинки держат перед собой в руках. Роль ведущего сначала принимает на себя психолог.

Он называет какой-то овощ, и тот ребенок, у которого картинка с этим овощем, пускается бежать. А чтобы его не догнали, быстро произносит название какого-либо другого овоща, картинка с которым есть у кого-то из ребят.

Первый ребенок останавливается, а второй бежит и опять быстро называет какой-то из овощей. Игра продолжается до тех пор, пока один из ребят не будет пойман.

Давайте поиграем в "Паровозик с именем" Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Све-та, Све-та...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали! Теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя.

А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами уже познакомились. *Покажите детям пиктограммы с разными чувствами и поговорите с ними о том, как мы узнаем, что это именно то или другое чувство.*

А сейчас посмотрите сюда. Перед вами на ковре разложены карточки с изображением: кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Сейчас каждый из вас подойдет к коврику и возьмет себе любую карточку. Внимательно рассмотрите, кто вам достался и какое чувство он испытывает. Изобразите своего героя и закончите предложения: "Я мышка. Я боюсь, когда... Я радуюсь, когда... Я удивляюсь, когда..." или чем-нибудь похвастайтесь.

*Когда каждый ребенок изобразит своего персонажа и его эмоцию, предложите детям вспомнить какую-нибудь известную потешку. Дети вместе со взрослым должны громко ее проговорить, и выполнить при этом ритмичные движения (хлопать в ладоши, топтать ногами, маршировать и т.д.).*

Из-за леса, из-за гор  
Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,  
Жена на коровке,  
Дети на телятках,  
Внуки на козлятках.

*Затем предложите детям прочитать эту потешку с разными чувствами: радости, страха, удивления и хвастовства.*

Сначала потешку проговаривают все вместе, а потом индивидуально по желанию.

### **«Полет высоко в небе»**

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

## **Занятие 13. «Злость»**

### Цели:

- знакомство с чувством злости, учить справляться с этим чувством;
- развивать активное внимание память, словарный запас;
- учить детей снимать напряжение мышц челюсти;
- создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.
- тренировка умения различать эмоции.

### Материалы:

- колокольчик;
- 2 шарфа;
- пиктограмма "злость".

### Ход занятия:

Здравствуйте. Я рада вас видеть!

### **«Орешек»**

Представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти - легко стало, рот приоткрылся, все в нем расслаблено.

Зубы крепче мы сожмем,

А потом их разожмем,

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется

*Упражнение повторяется 3 раза.*

### **«Утка, утка, гусь»**

Участники встают в круг. Ведущий – внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка...гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Задача их обоих – быстрее занять освободившееся место. В месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Добрый вечер"  
Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек, у любых людей. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек?..Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство?.. Да, это - злость.

А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется "Сердитый дедушка". (Цель - тренировка умения различать эмоции).

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-нибудь случится?

*Выразительные движения* - нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.

Давайте разыграем эту историю...

А сейчас нам понадобятся 2 шарфа, концы которых завязаны в узлы, и колокольчик. Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые никто из вас не может нарушать. Правила такие:

- можно начинать бой только по сигналу колокольчика;
- можно касаться шарфом только тела и ног;
- заканчивать сражение нужно по сигналу колокольчика.

А как называется в спорте человек, который дает сигнал к началу и концу боя? Да, это может быть судья. Кто сегодня хочет быть судьей? Теперь мы можем начинать. Первым противника выбирает тот, кто сидит справа от меня, но нельзя выбирать одного и того же. Не забывайте, какое чувство мы с вами изображаем. Какие звуки мы можем при этом издавать?.. Помните правила игры? Начали!

Теперь мы встанем в один общий круг, возьмемся за руки и поиграем в игру *«Не сердись, улыбнись!»* Каждый играющий поворачивает голову к соседу слева, смотрит ему прямо в глаза и ласково, сердечно улыбаясь, говорит: «Не сердись, улыбнись!»

*«Порхание бабочки»*

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

Психолог: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

До свидания!

## **Занятие 14. «Злость и раздражение»**

Цели:

- познакомить детей с эмоциональным состоянием злости и раздражения;
- учить детей с помощью мимики и жестов изображать эти состояния;
- развивать внимание, мышление; мелкую моторику;
- расслаблять мышцы нижней части лица и кистей рук.
- учить снимать эмоциональное напряжение, обучение элементам самомассажа; формирование потребности в доброжелательном общении.

Материалы:

- изображения Злюки и Раздражинки;
- два домика, имеющих 8 отличий;

Ход занятия:

Давайте разбудим наши ручки, пальчики. Проснулся большой пальчик, указательный, средний, безымянный, мизинчик. Потянулись и проснулись.

А теперь давайте будем по очереди говорить что-то приятное о своем соседе. Говорящий должен смотреть в глаза тому, о ком говорит.

Сейчас мы разбудим свои ушки, глазки, проверим внимание. Когда я буду говорить «Чижики», то вы будете показывать крылья, когда буду говорить «Ежики» покажите иголки (сплести пальцы), а когда скажу «Моржики» покажите хвостики («ножницы» указательными и средними пальцами).

Молодцы! Все были очень внимательны. А сейчас я расскажу вам сказку.

Жил-был Злюка. Он был невидимым, поэтому я покажу, что он делал. Когда он приходил, все начинали сердиться. Что делают люди, когда сердятся? (хмурятся, кулаки сжимают, кричат, даже игрушку могут бросить). У Злюки была сестра Раздражинка. Она приходит, когда люди сердятся, ругаются.

**«Драка».** Представьте, что вы поссорились с другом. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки. До боли вдавите пальцы в ладони, на несколько секунд задержите дыхание. Задумайтесь: а может не стоит драться? Выдохнитесь и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните руками. Почувствовали облегчение?

Построили Злюка и Раздражинка себе 2 домика, но они получились такие похожие, что Злюка и Раздражинка все время их путали. Давайте поможем найти, чем отличаются эти домики.

Злюка и Раздражинка очень обрадовались, что вы им помогли научиться различать свои домики. И они даже перестали сердиться. Но лица у них такие же и остались, так как они очень долго ходили рассерженные.

Давайте покажем какие у Злюки и Раздражинки лица. Брови сдвинуты, глаза злые, верхняя губа закушена. И кошка у них была очень злая. Она может злиться, шипеть, замахиваться лапой, но не дотрагиваться до детей. Дети также не должны касаться кошки, они могут только ее всячески дразнить. Кто хочет изобразить злую кошку? Кошка стоит в центре воображаемого круга и она не должна выходить за его пределы.

А чтобы лица были радостные, надо почаще улыбаться и играть в игру **«Не сердись, улыбнись!»**. Давайте мы научим как играть в эту игру. Возьмитесь за руки и пусть каждый играющий поворачивает голову к соседу слева, смотрит ему прямо в глаза и ласково, сердечно улыбаясь, говорит: «Не сердись, улыбнись!».

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. Посмотрите, какие у нас у всех радостные, светлые лица, но нам уже пора прощаться. До свидания!

## **Занятие 15. «Стыд, вина»**

Цели:

- знакомство с чувством вины;
- развивать активное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц ног и туловища;
- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;
- создание чувства группового единства и позитивного эмоционального фона.

Материалы:

- магнитофон и аудио-кассета "Волшебство природы";
- пиктограмма "вина";



- текст рассказа Л.Н. Толстого "Косточка".

Ход занятия:

Я рада видеть вас!

**«Игра с пчелкой»** Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. Повторить игру 2—3 раза.

**«Игра «Холодно - жарко»** Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. (*Повторить игру 2—3 раза*)

**«Есть или нет?»**

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

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в поле рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Сейчас мы с вами поприветствуем друг друга. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит мелодия с кассеты "Волшебство природы"). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня.

Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Что с ним могло произойти?..

Полушайте историю (*Л.Н. Толстой, "Косточка"*).

Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: "А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?" Все сказали: "Нет". Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: "Нет, я не ел".

Тогда отец сказал: "Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь".

Ваня побледнел и сказал: "Нет, я косточку бросил за окошко". И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство? Да, это чувство стыда. Как вы думаете, что при этом происходило с его лицом?.. (Глаза прикрыты, на лице румянец.) С его телом?.. (Голова опущена, плечи сжаты.)

Давайте разыграем этот рассказ. Кто хочет быть Ваней? Мамой? Отцом? Все остальные будут его братьями и сестрами. Отлично!

А сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется **"Подарки"**. Все мы любим подарки получать, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок, не забывает говорить "Спасибо".

**Разыгрывание ситуаций.**

- два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, кроме них, никого нет;

- два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться;
- ребенок гулял во дворе – видит другого, незнакомого, который громко плачет.

**Отдых.** Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.

А теперь медвежата снова превращаются в детей и на этом наше занятие оканчивается, до свидания.

## **Занятие 16. «Отвращение, брезгливость»**

### Цели:

- знакомство с чувством отвращения;
- развивать активное внимание;
- учить детей снимать напряжение мышц шеи;
- развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека;
- создание условий для самовыражения и позитивного эмоционального фона.

### Материалы:

- пустая чашка;
- листы бумаги, мусорное ведро, вода, тазик, песок или земля в мисочке;
- пиктограмма "отвращение".

### Ход занятия:

Здравствуйте!

**«Любопытная Варвара»** Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох!

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена.

*Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.*

### **«Гнездышко»**

Дети присели в круг, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Дети опять приседают.

А сейчас садитесь на стульчики и пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия. Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные повторяют за мной.

Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

### **«Колобок»**

Дети стоят в кругу и катают друг другу мяч-«Колобок». Тот, к кому попадет «Колобок», должен сказать ему несколько слов или задать вопрос. Например, «Как тебя зовут?», «Колобок, я знаю из какой ты сказки», «Колобок, давай с тобой дружить». После сказанной фразы ребенок передает «Колобка» кому захочет.

Посмотрите на лицо, которое изображено на этой карточке. (*Покажите детям пиктограмму "брезгливость".*) Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек?.. (Цель - отработка мимически навыков.)

Послушайте историю *"Соленый чай"...*

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского садика и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту!

Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается, соленый...

*Выразительные движения* - голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.

Возьмите у меня листочки бумаги. Сейчас каждый из вас будет пачкать, мять свой листок. Делать из него мусор.

Кто свой листик измял и испачкал, бросает его на пол, садится на стул, представляя себе, что это наш участок во дворе детского сада и там очень грязно. Воспитатель просит вас собрать весь мусор в ведро, чтобы потом выбросить. Мы по одному будем вставать со стульев, аккуратно брать одну бумажку и относить ее в мусорное ведро.

*Выразительные движения* - рука протянута вперед, листик берем аккуратно двумя пальчиками.

Мусор собран, можно и погулять. Вдруг пошел сильный дождь, на дорожке стало грязно и скользко, и нам надо осторожно, не запачкав ботинок, дойти до сада. Мы встанем и аккуратно, друг за другом, пройдем по кругу.

*Выразительные движения* - походка медленная, на носочках.

### **«Зеркало»**

1-й вариант. Психолог, стоя перед детьми, изображает разные эмоциональные состояния, а дети их повторяют.

2-й вариант. «Кривые зеркала» Психолог изображает одно эмоциональное состояние, а дети - любое другое.

**«Отдых на море».** Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

## **Занятие 17. Закрепление знания о чувствах**

### **«Снимается кино».**

#### Цель:

- развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;
- способствовать развитию выразительности жестов;
- снятие психомышечного напряжения;
- создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.

#### Ход занятия:

- Дети, сегодня мы будем **снимать кино**. Как на съемках любого фильма, сначала нам надо сделать пробы – найти подходящего актера. Давайте выберем Сценариста и Режиссера.

Сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а Режиссер называет любое настроение (эмоцию). Попробуйте с помощью различных движений, мимики (выражения лица) и голоса изобразить: веселого Буратино (Попробуй, догони меня, Карабас-Барабас!), Мальвину с чувством отвращения (Какое грязное у меня платье!), грустного Пьеро (), злого Карабаса Барабаса ()

*После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать Мальвину иначе? Кто еще хочет попробовать?"*

Молодцы! У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?

Теперь, когда мы нашли артистов на главную роль, мы с вами пойдем в лес и найдем подходящих для нашего кино зверей. Мимо нас в *хороводе* проходят лесные жители. Встаньте в круг и, двигаясь друг за другом, покажите печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку. Ну вот, все артисты найдены.

Посмотрите, какой на лесной поляне расцвел цветок. *Этюд «Цветок»*. Послушайте как он появился здесь. Давайте мы тоже превратимся в цветы.

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

*Выразительные движения:* сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Нам пора возвращаться из леса – необходимо еще нарисовать афишу для нашего фильма. *«Рисуем настроение»* - возьмите карточку с любой эмоцией и нарисуйте ее, никому не показывая. А потом мы посмотрим афиши друг у друга и попробуем догадаться какую эмоцию вы рисовали.

У нас получился прекрасный фильм и наши афиши очень хорошо о нем рассказывают. Но все мы устали и чтобы отдохнуть давайте попьем чай с тортом.

*«Торт»* Один ребенок ляжет на коврик, остальные встанут вокруг него. Ведущий: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т. д. Повар - ведущий – готовит торт. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там «поднимается» – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие тесто тоже дышат как оно. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко.

## **Занятие 18. Закрепление знания о чувствах**

### ***«Путешествие на паровозике»***

#### Цель:

- развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;
- способствовать развитию выразительности жестов;
- развитие словарного запаса, активного внимания, навыков общения;
- снятие психомышечного напряжения и расслабление мышц лица.

#### Ход занятия:

- Ребята, а вы любите путешествовать?

- А в каких странах вы побывали? Что вам больше всего понравилось, запомнилось? А вы когда-нибудь были в сказочном путешествии? Давайте отправимся вместе.

Для того, чтобы мы смогли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный паровоз. Для этого мы поиграем в игру *"Паровозик с именем"*.

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Све-та, Све-та...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя.

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре. Отлично! Теперь, когда у нас есть паровоз с вагончиками, мы отправимся в сказочное путешествие.

### ***Остановка №1 "Остров Плакс"***

- Внимание, ребята. Это необычный остров - сказочный. Все его жители все время плачут и грустят. Посмотрите на карту острова и сами все увидите. (Показывает карту с изображением лиц грустных обитателей.)

Раздается стук. Появляется девочка Грустинка.

У острова есть тайна. Давным-давно злая волшебница Обида Плаксовна заколдовала жителей острова. И с тех пор никто на острове не смеется - они забыли, как это делать. Но она сказала, что только самые добрые волшебники в мире смогут расколдовать наш остров. И оставила вот этот конверт.

Психолог (открывает конверт и достает разрезанное заклинание). Посмотрите, ребята. Наверное, это и есть то самое заклинание, которое помогает против грусти. Но оно рассыпалось на мелкие кусочки. Давайте его соберем.

Когда тебе грустно:

1. Постарайся улыбнуться.
2. Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.
3. Вспомни о самом приятном на свете, например, о сладкой конфете и т. д.
4. Поиграй с друзьями.

- Давайте нарисуем лица жителей Острова Плакс.

### ***Остановка №2 "Земля овощей"***

При въезде в Земли овощей всем дают визы – специальные карточки с изображением различных овощей. Каждый ребенок должен назвать полученную картинку. Дети встают в круг, а картинки держат перед собой в руках. Ведущий называет какой-то овощ, и тот ребенок, у которого картинка с этим овощем, пускается бежать, а ведущий догоняет его. Чтобы «овощ» не догнали, он быстро произносит название какого-либо другого овоща, картинка с которым есть у кого-то из ребят.

Первый ребенок останавливается, а второй бежит и опять быстро называет какой-то из овощей. Игра продолжается до тех пор, пока один из ребят не будет пойман.

### ***Остановка №3***

#### ***«В курятнике»***

Присядьте на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу (*в центре сидит психолог, изображая наседку*).

- Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет. Первый цыпленок (психолог прикасается к нему) появился на свет и удивился: *«Как просторно вокруг, а в скорлупке было так тесно!»* (ребенок поднимается и изображает этого цыпленка).

Второй цыпленок рассердился, нахмутив свои желтенькие бровки: он так хотел родиться первым, но его опередили: *«Я должен был родиться самым первым»*.

Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасности: *«Как было хорошо в моей скорлупке...»*.

Четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: *«Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»*

Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он сразу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.

Шестой цыпленок появился очень самодовольным, посмотрел на всех свысока и сказал: *«Фу, какие у вас грязные скорлупки, посмотрите, какая у меня беленькая, чистенькая.»*

Седьмой цыпленок, когда раскололась его скорлупка, увидел рядом большую зеленую лягушку и очень испугался: «Ой, кто это?»

Восьмой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживал: «Простите, что вам пришлось ждать меня».

Все цыплята вылупились и пошли искать своих первых червячков, а нам пора отправляться дальше.

#### ***Остановка №4 "Веселая полянка"***

Мы приехали с вами на полянку. Давайте ляжем, отдохнем и немного позагорает. Закройте глазки, чтобы солнце не слепило вас. Подбородок загорает - подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык - крепко закройте рот. Жучок улетел - слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, - сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела - расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях - подвигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем - спать хочется, расслабьте мышцы лица. Глубоко вдохните, потянитесь.

А теперь вернемся в нашу группу. Спасибо за занятие, до свидания.

### **Занятие 19. Закрепление знания о чувствах**

*«Поиски клада»*

#### Цель:

- развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики;
- способствовать развитию выразительности жестов;
- развитие словарного запаса, активного внимания, навыков невербального общения;
- развитие произвольности;
- снятие психомышечного напряжения и расслабление мышц ног.

#### Ход занятия:

- Дети, давайте немного пофантазируем. Представьте, что вы не дети из детского сада, а матросы. Вы сидите в таверне на берегу моря и слушаете рассказы бывалых моряков. И вот в таверну входит капитан. *Психолог надевает капитанскую фуражку.*

- Я собираю команду, чтобы отправиться на поиски клада. Я случайно услышал разговор двух пиратов. Один говорил другому, что клад находится на острове и найти его не трудно, если найти карту. Поплывете со мной за кладом?

- Мне нужны не только отважные, но и дружные матросы. ***Упражнение на сплоченность группы.*** Руки вытяните вперед. На счет «три» все должны одновременно хлопнуть в ладоши.

Молодцы! Вы очень дружные. А теперь нужно устранить пробоину в корабле. Найдите нужную «заплатку». Молодцы, матросы! Вы смогли починить мой корабль. Я беру вас всех с собой.

***«Кораблик»*** Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились. Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох-выдох! Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги 3 раза. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.*

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали  
И еще послушной стали.

Дышится легко...равно...глубоко...

Вот мы и на острове. Но посмотрите, почему-то звери сидят в клетках. Они смогут освободиться, если вы изобразите какое-нибудь животное, а другие угадают, кто кого изображает. Спрячьтесь за свои стульчики – это ваши клетки. После того, как всех узнали, клетки открываются и звери выходят на свободу.

**«Повтори фразу»** Лев говорит, что он скажет где найти карту, если вы повторите фразу «Лев – царь зверей» с интересом, с радостью, с отвращением, со страхом, с грустью, с удивлением.

Благодарные звери рассказывают, что клад находится на поляне кривых зеркал. Но дорога туда очень опасна. Игра «Разведчики» Нужно, чтобы один ребенок (разведчик) прошел через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести всех матросов тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т. д. Вот мы и на поляне кривых зеркал. Но мы все очень устали.

**«Гора с плеч»** Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите плечи и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и вам станет легче.

- На поляне **кривых зеркал** в зеркале отражается не то, что показывает человек. Я сейчас буду показывать одно эмоциональное состояние, а вы - любое другое. И мы все постараемся угадать кто какое чувство показывал.

А теперь посмотрите вокруг и поищите карту.

Вот и карта. Как вы думаете, что обозначают на карте цифры и стрелки? Правильно, цифры обозначают количество шагов, а стрелки – в какую сторону идти.

Вот клад и он – ваш.

Молодцы, вы отличные матросы! В следующий раз, если мне нужна будет помощь, я непременно обращусь к вам. А сейчас мы возвращаемся в детский сад.

## **Занятие 20. Закрепление знания о чувствах**

*«В гостях у гномов»*

### Цель:

- развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики и пантомимики;
- способствовать развитию выразительности жестов;
- расширить представления детей об эмоциях радости и грусти, предлагая их сравнивать
- обучение элементарным приемам регулирования поведения;
- снятие психомышечного напряжения.

### Материалы:

картинки с изображениями веселого и грустного гномов; магнитофон, аудиозапись веселой и грустной музыки; листы бумаги, простые и цветные карандаши.

### Ход занятия:

- Ребята, а вы любите путешествовать?
- А в каких странах вы побывали? Что вам больше всего понравилось, запомнилось? А вы когда-нибудь были в сказочном путешествии в стране гномов? Давайте отправимся вместе.

Для того, чтобы мы смогли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный паровоз. Для этого мы поиграем в игру **"Паровозик с именем"**. (Цель — настроить детей на совместную работу)

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Ма-ри-я Юрь-ев-на...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя.

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре. Отлично! Теперь, когда у нас есть паровоз с вагончиками, мы отправимся в сказочное путешествие в гости к гномам. Они живут вдвоем. Одного зовут Кирюша, а другого – Андрюша. Давайте познакомимся с ними. Посмотрите внимательно, чем похожи гномы? А чем отличаются? Как вы думаете, что могло обрадовать Андрюшу? А что могло огорчить Кирюшу?

**Андрюша:**

Друзья, представиться спешу,  
Знакомству очень рад.  
Зовут меня все гном Антоша,  
Я лучший друг ребят!  
С собой всегда я приношу  
Улыбку, шутки, смех.  
И если дружен ты со мной,  
То ждет тебя успех.  
Тра-ля-ля-ля, тра-ля-ля-ля,  
И ждет тебя успех.

**Кирюша:**

А я зовуся гном Кирюша  
И вот что вам скажу:  
Со смехом мне не по пути,  
Я грустью дорожу.  
Люблю, вздыхая, слезы лить  
И предлагаю вам:  
Давайте вместе погрустим,  
О чем - не знаю сам.  
Тра-ля-ля-ля, тра-ля-ля-ля,  
О чем - не знаю сам.

Гномы хотят с вами поиграть. Давайте поделимся на две группы. Одну возглавит Кирюша, другую – Андрюша. Я вам сейчас буду читать отрывки из сказок. Кирюшина команда (грустного гнома) поднимает руку, когда я прочитаю радостный отрывок, Андрюшина команда (радостного гнома) реагирует на грустный отрывок. Выиграет та команда, которая дружно и быстро поднимает руки и не ошибается.

Туча по небу идет,  
Бочка по морю плывет.  
Словно горькая вдовица,  
Плачет, бьется в ней царица...  
(А.С. Пушкин «Сказка о царе Салтане...»)

Свадьбу тотчас учинили,  
И с невестою своей  
Обвенчался Елисей,  
И никто с начала мира  
Не видал такого пира.  
Я там был, мед, пиво пил,  
Да усы лишь обмочил.  
(А.С. Пушкин «Сказка о мертвой царевне...»)

Приехала Василиса Премудрая домой, хватилась – нет лягушачьей кожи!  
Бросилась она искать ее. Искала, искала – не нашла и говорит Ивану-царевичу:

- Ах, Иван-царевич, что же ты наделал! Если бы ты еще три дня подождал, я бы вечно твоею была. А теперь прощай, ищи меня за тридевять земель, за тридевять морей, в тридесятом царстве, в подсолнечном государстве, у Кощея Бессмертного.

(Руск. нар. ск. «Царевна-лягушка»)



Пошел Иван-царевич в Кашеевы палаты. Вышла тут к нему Василиса Премудрая и говорит:

- Ну, Иван-царевич, сумел ты меня найти, теперь я весь век твоя буду!

Выбрал Иван-царевич лучшего скакуна из Кощеевой конюшни, сел на него с Василисой Премудрой и воротился в свое царство-государство.

И стали они жить дружно, в любви и согласии.

(Руск. нар. ск. «Царевна-лягушка»)

Иванушка говорит:

- Сестрица Аленушка, мочи нет, напьюсь я из копытца!

- Не пей, братец, козленочком станешь!

Не послушался Иванушка и напился из козьего копытца. Напился и стал козленочком...Зовет Аленушка братца, а вместо Иванушки бежит за ней беленький козленочек.

Залилась Аленушка слезами, села под стожок – плачет, а козленочек возле нее скачет.

(Руск. нар. ск. «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»)

Собрали народ, пошли на реку, закинули сети шелковые и вытащили Аленушку на берег. Отрезали камень с шеи, окунули ее в ключевую воду, одели ее в нарядное платье. Аленушка ожила и стала краше, чем была.

А козленочек от радости три раза перекинулся через голову и обернулся мальчиком Иванушкой.

(Руск. нар. ск. «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»)

Молодцы! Очень гномам понравилось с вами играть.

### **Упражнение «Случай из жизни»**

Командам Кирюши и Андрюши надо придумать как можно больше случаев из жизни, когда им было грустно или радостно.

Дети начинают свои воспоминания со слов «Мне было грустно, когда...» или «Я радовался, когда...»

### **Упражнение «Изображаем Кирюшу и Андрюшу»**

Дети разделяются на пары. Один из детей позой и мимикой изображает грустного Кирюшу (голова опущена, взгляд направлен вниз, уголки губ опущены, плечи опущены, руки висят вдоль туловища), другой - радостного Антошу (голова приподнята, улыбка на лице плечи развернуты, можно пританцовывать или подпрыгивать на месте). Затем дети меняются ролями.

### **Рисование гномов**

Команда Кирюши рисует радостного Антошу, а команда Антоши - грустного Кирюшу. Рисунки дарят «гномам». «Гномы» благодарят детей, а Кирюша обещает больше улыбаться.

### **Упражнение «Танцы»**

Психолог включает аудиозапись и предлагает детям потанцевать сначала под грустную музыку, а затем под веселую.

### **Игра «Медведи и пчелы»**

Психолог делит детей на две команды («Медведи» и «Пчелы»).

Дети, изображающие медведей, должны имитировать их походку и действия. «Медведи» воруют у «пчел» мед. Добыв мед, они очень довольны, веселы. Зато «пчелы» - грустные. Затем дети меняются ролями, игра повторяется.

По окончании игры идет обсуждение: кем понравилось быть - грустной пчелой или радостным медведем? Почему?

Если не хотите огорчать других, не ведите себя, как медведи. Нельзя брать чужое, нельзя радоваться чужому несчастью.

Давайте подумаем, как же помочь Кирюше повысить настроение. Как можно самому себе повысить настроение?

*Постараться придумать как можно больше способов (улыбнуться себе в зеркале, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку)*

А теперь давайте вместе с гномами поведем *хоровод* (*Цель:* развитие чувства общности, выразительности движений, снятие напряжения.)

Встаньте в круг и двигаясь друг за другом, покажите печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

А на прощанье давайте поиграем в игру *«Не сердись, улыбнись!»* (*Цель:* формирование потребности в доброжелательном общении.)

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Каждый играющий поворачивает голову к соседу слева, смотрит ему прямо в глаза и ласково, сердечно улыбаясь, говорит: «Не сердись, улыбнись!»

Кирюша, пообещай нам почаще улыбаться! Давайте попрощаемся с гномами, нас уже ждут в детском саду.

## **Занятие 21. Закрепление знания о чувствах «Прогулка с облаками»**

### Цели:

- настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания; снятие эмоционального напряжения;
- познакомить детей с методами саморегуляции;
- расширить представления детей об эмоциях гнева и удивления, предлагая их сравнивать;
- развитие умения правильно выражать свои чувства и эмоции посредством мимики.

### Материалы:

клубок достаточно прочных ниток.

### Ход занятия:

Давайте поиграем с *"Эхом"*. Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Теперь, когда мы с вами проговорили наши имена, я спою песенку про то, как я рада вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть" В руках я держу *клубочек*. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю...

Клубочек ко мне вернулся. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

*"Солнечный зайчик"* заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Послушайте, какую историю рассказал мне солнечный зайчик:

По небу плыли облака,  
А я на них смотрел.  
И два похожих облачка  
Найти я захотел.  
Я долго всматривался ввысь  
И даже щурил глаз,  
А что увидел я, то вам  
Все расскажу сейчас.

Вдруг по небу грозное  
Страшилище летит  
И кулаком громадным

Сердито мне грозит.  
Ох, испугался я, друзья,  
Но ветер мне помог:  
Так дунул, что страшилище  
Пустилось наутек.

А маленькое облачко  
Над озером плывет,  
И удивленно облачко  
Приоткрывает рот:  
- Ой, кто там в глади озера  
Пушистенький такой,  
Такой мохнатый, мягенький?  
Летим, летим со мной!

Так очень долго я играл  
И вам хочу сказать,  
Что два похожих облачка  
Не смог я отыскать. *Н.Е. Екимова*

Давайте, нарисуем облака, о которых я вам рассказала. На одном листе нарисуем гневное облако, а на другом – удивленное. Молодцы! У вас получились замечательные облака. Давайте теперь все гневные облака положим слева от меня, а удивленные – справа. Посмотрите, как поразному вы изобразили гнев облаков, но все же в выражении гнева всегда есть что-то похожее. Что общего в том, как вы изображали гнев? (сдвинутые брови, злые глаза, сжатые губы). Давайте, найдем самое гневное облако. На что оно так разозлилось?

А теперь давайте посмотрим на удивленные облака. Посмотрите, какие они все разные! Но что общего вы нарисовали у всех у них? (приподнятые брови, открытый рот). Давайте выберем самое удивленное облако. Что же оно могло увидеть, чтобы так удивиться?

Тех, кто может представить, вообразить то, чего на самом деле нет, называют фантазерами. Фантазер может представить, что он превратился в птицу, какое-нибудь животное или с ним произошло какое-то удивительное приключение! Мы с вами тоже немного пофантазируем. Давайте представим, что произойдет, если к нам придет...слон.

Мы окажемся на другой планете...

Внезапно исчезнут все взрослые...

Теперь давайте разделимся на две группы. Первая группа будет изображать гневные облака, а вторая – удивляться, глядя на гневные облака. А потом поменяемся ролями.

Попробуйте произнести фразу «Я сижу на стуле» от имени удивленного облака.

Мы с вами поиграли с облаками, а теперь пришла пора прощаться. До свидания! Мне было очень приятно с вами играть.

## **Занятие 22. Закрепление знания о чувствах**

### **«В царстве Снежной королевы»**

#### Цель:

- развитие умения правильно выражать чувства и эмоции посредством мимики;
- способствовать развитию выразительности жестов;
- развитие активного внимания, памяти, воображения, преодоление двигательного

автоматизма

- снятие психомышечного напряжения.

#### Материалы:

- снежинки, в центре, которых схематично изображены различные эмоции.
- голубой, зеленый и желтый конверты.

#### Ход занятия:

- Сегодня к нам почтальон принес письмо от Герды. Вы помните, из какой она сказки? Она пишет, что ее друга Кая забрала Снежная Королева. Вот ее письмо.

«Надо проделать долгий и трудный путь, чтобы добраться до королевства Снежной Королевы и освободить Кая. Мудрый ворон сказал мне, что он будет оставлять конверты с указаниями как добраться до ледяного дворца Снежной королевы. Первый конверт должен быть голубого цвета».

Поможем Герде спасти Кая?

Но чтобы защитить себя от злых сил мы должны быть очень дружными. Давайте мы поприветствуем друг друга, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который стоит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть».

Закрываем дружно глазки.

Открываем – мы уж в сказке.

«Добрый день!» - скажу,

В ответ слышу дружное «Привет!»

Вот мы и в сказке. Помните какого цвета конверт должен был оставить Мудрый ворон? Правильно, ищите его. Вот конверт, значит, мы на правильном пути. Но куда же нам идти дальше? Может быть об этом написано в письме?

Ворон пишет, что цвет конверта будет написан только после того, как мы поиграем в **«Лото настроений»** Я буду показывать вам схематическое изображение той или иной эмоции, а ваша задача – в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

Молодцы, вы замечательно справились.

Заглянем в конверт. «Вот вам мой друг ежик, он покажет вам дорогу к желтому конверту».

*По дороге ежик предлагает поиграть в игру «Ежики, чижики, моржики»*

Посмотрим, что же в желтом конверте. Мы должны проверить исправность телефона.

Игра **«Испорченный телефон»**. Для этого все участники игры, кроме двоих, закрывают глаза («спят»). Ведущий молча показывает первому участнику какую-нибудь эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее все по очереди передают свою версию увиденного.

После этого ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию по их мнению, им показывали. Так можно найти, кто искажил информацию или убедиться, что «телефон» был полностью исправен.

Возможные вопросы для обсуждения: по каким признакам ты определил именно эту эмоцию? Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее? Трудно ли было тебе понять другого участника? Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

Психомышечная тренировка **«Гора с плеч»** Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите плечи и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и вам станет легче.

Вот мы и у дворца Снежной Королевы, но посмотрите, снежинки кружатся у входа во дворец и не дают нам пройти. Они хотят, чтобы мы поиграли с ними. Вы должны сказать, что чувствуете ваша снежинка.

Перед тем как войти во дворец Снежной королевы, нам надо набраться сил и немного подкрепиться.

**Игра «Поварята»**. Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объединение.

Смотрите, вот еще один конверт. Чтобы расколдовать Кая, надо собрать из кусочков льда (разрезанный лист бумаги с изображением эмоции) самую страшную для королевы эмоцию – радость. А какие эмоции Снежная королева любит? Соберите их в игре «Притворщик».

- Ну вот Кай расколдован и он вместе с Гердой может вернуться домой. Давайте на прощание подарим Герде цветок – ведь она так любит цветы! Но наш цветок будет не обычным. Я раздам вам кружочки, а вы раскрасите их в тот цвет, который соответствует вашему настроению. Закройте на минутку глаза и представьте какого цвета ваше настроение. А теперь найдите карандаш такого же цвета и раскрасьте свой кружок. Давайте сделаем цветок вашего настроения.

Давайте на прощание поиграем с *"Солнечным зайчиком"*.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Мы на миг закроем глазки,  
Открываем – мы не в сказке.  
В детский сад нам всем пора.  
До свиданья, детвора.

До свидания, до новых встреч!

## Методика проведения диагностического обследования

## ДИАГНОСТИКА ПРОИЗВОЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**1. Методика "Графический диктант"**

Оценка умения соблюдать правила.

Подготовьте тетрадный лист в клеточку. На нём, отступив 4 клетки от края, поставьте 3 точки одна под другой, на расстоянии 7 клеток друг от друга (по вертикали).

Дайте ребёнку карандаш и скажите: "Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Проводи только те линии, о которых я буду говорить. Когда проведёшь линию, жди, пока я не скажу, куда направить следующую. Каждую новую линию начинай там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги". (Проверьте, помнит ли ребёнок, где правая рука.)

Первое задание – тренировочное. "Поставь карандаш на самую верхнюю точку. Внимание! Рисуй линию: одна клетка вниз. Не отрывай карандаша от бумаги. Теперь одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Дальше продолжай рисовать такой же узор сам".

Подскажите ребёнку, если он не понял задания, исправьте допущенные им ошибки. При рисовании последующих узоров такой контроль снимается. Диктуя, нужно соблюдать достаточно длительные паузы, чтобы ребёнок успевал закончить предыдущую линию.

На самостоятельное продолжение узора даётся полторы-две минуты.

Последующая инструкция звучит так:

*"Теперь поставь карандаш на следующую точку. Внимание! Начали! Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Дальше продолжай рисовать этот узор".*

И заключительный узор.

*"Поставь карандаш на последнюю точку. Внимание! Три клетки вверх. Одна клетка направо. Две клетки вниз. Одна клетка направо. Две клетки вверх. Одна клетка направо. Три клетки вниз. Одна клетка направо. Две клетки вверх. Одна клетка направо. Две клетки вниз. Одна клетка направо. Три клетки вверх. Теперь продолжай сам рисовать этот узор".*

Проанализируйте, как ребёнок выполняет задание под диктовку и самостоятельно. Первый показатель свидетельствует об умении внимательно слушать и чётко выполнять указания, не отвлекаясь на посторонние раздражители. Второй – о степени самостоятельности ребёнка.

Если ребёнок справился со вторым и третьим узорами (тренировочный узор не оценивается) практически без ошибок или в одном из узоров встречаются отдельные ошибки – это говорит о хорошем уровне развития произвольной сферы.

Низкий уровень развития произвольной сферы – если ни один из двух узоров не соответствует диктуемому.

**2. Методика "Лабиринт"**

Оценка умения соблюдать правила.

Предложите ребёнку рисунки. На них изображены лабиринты по возрастающей трудности.

Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее выбраться из каждого лабиринта.

Объясните ребёнку, что есть условия, которые необходимо соблюдать в процессе работы.

1. В начале работы поставь карандаш в центр лабиринта, пока выход не будет найден, не отрывая карандаш от бумаги.

2. Сразу начинай движение карандашом, не пытаясь предварительно просматривать путь следования.

3. Не задевай линии лабиринта, не пересекай их (это будет считаться ошибкой).

4. Нельзя поворачивать назад (это тоже ошибка).

Время выхода из каждого лабиринта – не более 1 минуты, количество ошибок в каждом случае не более пяти. Для тренировки придумайте новые лабиринты.

### **3. Методика "Домик"**

Оценка умения действовать по образцу.

Дайте ребёнку чистый лист бумаги и карандаш, а затем попросите его посмотреть внимательно на образец и постараться как можно точнее нарисовать такой же домик на своём листочке бумаги. Далее сказать: "Если ты что-то не так нарисуешь, то стирать резинкой нельзя, а надо поверх неправильного или рядом нарисовать правильно".

Когда вы убедитесь в том, что ребёнок всё понял, дайте ему команду начинать.

В процессе рисования наблюдайте за тем, как справляется ребёнок с этим заданием: часто ли смотрит на образец, проводит ли воздушные линии над рисунком-образцом, повторяющие контуры картинке; сверяет ли сделанное с образцом или, мельком взглянув на него, рисует по памяти; отвлекается ли во время работы; задаёт ли вопросы и т.д.

Когда ребёнок сообщает об окончании работы, предложите ему проверить, всё ли у него верно. Если он найдёт неточности в своём рисунке, он может их исправить. Для оценки используются показатели:

1. точность воспроизведения рисунка: посмотрите, есть ли на рисунке ребёнка все детали (дым, труба, линия, изображающая основание домика, и т.д.);
2. сохранение размера всего рисунка или отдельных его деталей (считается ошибкой увеличение более чем в 2 раза);
3. правильное изображение элементов рисунка (колечек дыма, забора, штриховки на крыше и т.д.).

Ребёнок 5-6 лет довольно точно копирует этот рисунок, в отдельных случаях бывают небольшие ошибки, связанные с неправильным изображением какого-либо элемента или наличием разрывов между линиями в тех местах, где они должны быть неправильными.

### **4. Методика "Да и нет"**

Оценка умения ребёнка действовать по правилу.

Этот тест является модификацией известной детской игры "Да и нет не говорите, чёрного с белым не носите". Ребёнку, отвечая на вопросы, нельзя говорить слова "да" и "нет".

Когда вы убедитесь в том, что ребёнку понятны правила игры, задавайте ему вопросы:

1. Трава зеленая?
2. Ты сам просишь, чтобы тебе прочитали книжку?
3. Ты любишь, когда тебе читают сказки?
4. Ты любишь смотреть мультфильмы?
5. Какой твой любимый цвет?
6. Ты любишь мороженое?
7. Тебе нравится заниматься в детском саду?
8. Ты любишь гулять?
9. Заяц прыгает?
10. Ты любишь играть?
11. Что ты любишь делать зимой?
12. Ты любишь болеть?

Оценка результатов проводится путём подсчёта ошибок, под которыми понимаются только слова "да" и "нет".

Хороший результат для ребёнка 5-6 лет, если он сделает не более трех ошибок.

### **5. Методика "Палочки и крестики"**

Определение уровня саморегуляции и самоконтроля.

Подготовьте для ребёнка тетрадный лист в клеточку с полями и попросите его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение 5 минут.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце;

2. переходить на другую строчку только после знака "-";
3. нельзя писать на полях;
4. каждый знак следует писать в одной клеточке;
5. соблюдать расстояние между строчками – 2 клеточки.

Сначала разъясните и покажите все ребёнку. Признаком высокого уровня развития самоконтроля у ребёнка является точное выполнение задания, без отвлечений, когда он сам находит и исправляет ошибки, старается ставить знаки аккуратно, не спешит скорее закончить работу, а пытается проверить написанное.

Если вы предполагаете, что ребёнок не справится с таким сложным заданием, начните с более лёгкого, например, сначала только копирование одной палочки или только крестика, затем копирование целого ряда палочек и крестиков, и так далее по мере усложнения.

Не забудьте похвалить ребёнка, для него это сложная задача.

## **ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

### **1. Беседа для выяснения эмоционального состояния ребенка в семье и в школе.**

1. С кем ты живешь?
2. Есть ли у тебя брат, сестра? Они старше или младше тебя?
3. Есть ли у тебя бабушка, дедушка? Где они живут?
4. Какие игрушки есть у тебя дома? Назови любимую.
5. С кем ты больше любишь играть дома? В какие игры вы играете?
6. Чем ты любишь заниматься дома?
7. Кто тебе чаще покупает книги, игрушки, подарки?
8. Как ты себя ведешь дома – хорошо или плохо? Когда ты плохо себя ведешь то, что ты делаешь?
9. Что тебе не разрешают дома делать взрослые? Если ты плохо себя ведешь, что скажет папа, мама, бабушка, дедушка? За что и как они тебя наказывают?
10. Кого ты дома больше всех слушаешься, а с кем капризничаешь?
11. Кому ты пожалуешься, если тебя обидят?
12. Кому ты расскажешь о своих делах в детском саду?
13. Кто в твоей семье самый веселый? Кто в твоей семье самый грустный?
14. Какое настроение у тебя чаще всего бывает дома?
15. Есть ли у тебя друзья во дворе? Что вы вместе делаете, чем занимаетесь?
16. Тебе нравится ходить в детский сад?
17. Что тебе нравится в детском саду?
18. Что тебе не нравится в детском саду?
19. Если бы ты был волшебником, чтобы ты хотел сделать или изменить в детском саду, дома?
20. Где бы ты чаще хотел быть: дома или в детском саду? Почему?
21. Что ты обычно делаешь в детском саду?
22. Часто ли ты ведешь себя плохо? Тебя за это ругают и наказывают?
23. Назови своих лучших друзей из группы детского сада.
24. Кто из твоих друзей самый веселый, добрый?
25. С кем ты чаще играешь? Во что?
26. С кем тебе больше всего не хочется дружить? Почему?

### **2. Методика по изучению особенностей использования детьми мимики, пантомимики и речи при демонстрации заданной эмоции.**

Ребенку предлагают назвать и изобразить героя сказки или мультфильма, который был веселым, грустным, испуганным, сердитым, удивленным. Эмоциональное состояние героя называют по мере выполнения задания или отказа от выполнения от предыдущего.

В таблицу заносят, какой персонаж выбрал ребенок. Знаком «+» обозначают используемое ребенком выразительное средство во время изображения предьявленного героя.



**Обработка данных.** Анализируют использование детьми выразительных средств при показе каждого эмоционального состояния.

Ребенку предлагают произнести фразу «У меня есть собака» радостно, грустно, испуганно, сердито, удивленно.

Адекватно переданную эмоцию обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы.

**Обработка данных.** Делают сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.

### **3. Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей.**

**Первая серия.** Ребенку предлагают ответить на вопросы:

- Когда бывает интересно?
- Когда человек удивляется?
- Когда человек получает удовольствие?
- Когда бывает стыдно?
- Когда бывает страшно?
- Когда человек злится?
- Когда бывает радостно?
- Когда у человека горе?

**Вторая серия.** Ребенку предлагают ответить на вопросы:

- Как ты думаешь, почему детям больше нравятся книги с картинками?
- Что произойдет с человеком, если он увидит на березе груши?
- Что ты чувствуешь
- , когда ешь любимую конфету?
- Как ты думаешь, почему покраснела девочка, когда ей сделали замечание?
- Что чувствует кошка, когда за ней гонится собака?
- Что чувствует собака, когда другая собака утащила у нее кость?
- Что почувствует мальчик, если ему подарят машину с пультом управления?
- Что почувствует человек, если у него пропадет любимая собака?

**Обработка данных.** Оценивают соответствие ответов детей заданным вопросам. Сравнивают понимание детьми эмоционального состояния людей в ситуациях, обозначенных в вопросах первой и второй серии.

## Список использованных источников

Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду». М., Сфера, 2003.

Алябьева Е.А. «Коррекционно-развивающие занятия для детей младшего школьного возраста». М., Сфера, 2002.

Волков Б.С., Волкова Н.В. «Закономерности психического развития детей в вопросах и ответах». М., Сфера, 2003.

Воропаева И.П. «Коррекция эмоциональной сферы младших школьников». М., 1993.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». М., Черо, 1998.

Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. «В мире детских эмоций» М., Айрис-дидактика, 2004.

Дружинина В.Е. «Психология эмоций, чувств, воли». М., Творческий центр, 2003.

Калинина Р.Р. «Тренинг развития личности дошкольника». С.-П., Речь, 2001.

Костина Л.М. «Игровая терапия с тревожными детьми». С.-П., Речь, 2001.

Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., Генезис, 2000.

Минаева В.М. «Развитие эмоций у дошкольников» М., 2000.

Панфилова М.А. «Игротерапия общения». М., 2000.

Слободяник Н.П. «Я учусь владеть собой». Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей. М., Генезис, 2000.

Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. «Практикум по дошкольной психологии». М., Академия, 2000.

Чистякова М.И. «Психогимнастика», М., Просвещение, 1995.

Яковлева Н. «Психологическая помощь дошкольнику». М., Валери, 2001.