

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОАУ ДО ЯО ЦДЮ
Фомина Л.В.
« ____ » _____ 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной
сферы старших дошкольников»**

Социально-педагогическая направленность
Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Уханова Анна Владимировна,
педагог-психолог
ГОАУ ДО ЯО ЦДЮ

Ярославль, 2016 г.

Оглавление

1. Введение	3
2. Пояснительная записка	4
3. Учебно-тематический план программы.....	6
4. Содержание и методическое обеспечение	7
4.1. Первая часть: «Саморегуляция психофизического состояния и двигательной активности».....	7
4.2. Вторая часть: «Саморегуляция эмоционального состояния»	14
4.3. Третья часть: «Коммуникативные способности».....	35
4.4. Индивидуальная работа с родителями и детьми	41
5. Список литературы	42
Приложение 1	43
Приложение 2	45
Приложение 3	47

1. Введение

Коммуникативная сфера ребенка включает все проявления ребенка связанные с его социальными контактами. Нас интересуют, прежде всего, непосредственные контакты ребенка со своими сверстниками.

К эмоционально-волевой сфере относятся все эмоциональные проявления ребенка (все переживаемые и выражаемые им эмоции, чувства, настроения), а также все проявления его произвольности, в том числе произвольное регулирование двигательной активности, поведения, выражения эмоций.

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающий в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, оценку человеком реально происходящих или вымышленных событий. Выделяют следующие эмоции: радость, удивление, интерес, горе, гнев, страх, стыд, отвращение, презрение.

Настроение – устойчивое переживание каких-либо эмоций в течение сравнительно продолжительного отрезка времени.

Чувства – сложные (комбинация ряда эмоций), устойчивые во времени, культурно обусловленные эмоциональные переживания.

Коммуникативная и эмоционально-волевая сферы тесно взаимосвязаны. Эмоциональные проявления, связанные с контактами, являются одной из сторон единого процесса общения. В тоже время, развитие собственно человеческих эмоциональных проявлений возможно лишь в процессе человеческого общения.

В практической части программы используется упрощенный набор понятий с учетом возможностей детей и для удобства пользователей.

Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Перечислим основные новообразования детей старшего дошкольного возраста. Прежде всего, они касаются эмоционально-волевой сферы. Эмоциональные переживания ребенка стабилизируются (в сравнении с более младшим возрастом), уже нет очень быстрой их смены, чувства и отношения становятся более устойчивыми и глубокими. Центральным новообразованием для 6 лет является активное развитие произвольности. В эмоциональной сфере это проявляется в том, что улучшается волевой контроль и ребенок в большей мере может сдерживать свои чувства или проявлять их в социально приемлемой форме. Ребенок становится более организованным. Как правило, он уже вполне способен самостоятельно спланировать и выполнить простую деятельность за отведенное взрослым время. Ребенок 6 лет произвольно сосредотачивает внимание и продуктивно выполняет задания интеллектуального характера в течение 15 минут. Запоминание и воспроизведение также могут носить у него произвольный характер. Воображение 6-летнего ребенка становится более самостоятельным, возможным без внешних опор. Ребенок способен задумать что-то и воплотить свой творческий замысел. В старшем дошкольном возрасте закладываются основы абстрактно-логического мышления. Ребенок может выделять существенные признаки предметов и явлений, сравнивать и различать, обобщать, устанавливать простые закономерности, использовать рисунок в качестве знака. Сфера познания для него значительно расширяется по сравнению с более младшим возрастом. Объектом познания уже является весь мир, события удаленные в пространстве и времени. К 6 годам ребенок в норме обладает хорошо развитой речью. Он способен понятно изложить свою мысль и учиться обосновывать ее. Словарный запас детей составляет около 4000 слов. У 6 летних детей хорошо развита мелкая моторика и зрительно-моторная координация.

Ведущей деятельностью детей старшего дошкольного возраста остается игра. Сюжетно-ролевая игра, расцвет которой приходится примерно на 5 лет, к 6 годам также сохраняет свое значение. Игра может носить длительный характер. В игре присутствуют активные партнерские отношения между детьми, распределение ролей. Шестилетние дети активно осваивают игры с правилами.

В развитии самосознания можно отметить следующие характерные для старшего дошкольного возраста особенности. К 6 годам у детей формируется осознанная половая идентичность (ребенок осознает свою принадлежность к определенной половой группе, усваивает основные поведенческие нормы характерные для данной группы). Основным новообразованием старшего дошкольного возраста является осознание и принятие необратимости половой принадлежности, а также конечности человеческой жизни. С этим сложным процессом, как правило, связывают нарастание страхов у детей. Чаще всего это, проявляющийся в тех или иных видах, страх смерти, который является возрастным. Он «перерастается» детьми с течением времени и не проявляется в дальнейшем столь ярко. Ребенок к 6 годам начинает лучше отличать реальность и вымысел, понимает разницу между сказочным миром и реальной жизнью. Постепенно исчезает детская буквальность восприятия услышанного. Формируются основы рефлексии. Дети могут рассказывать о своих чувствах, желаниях, предпочтениях. Они лучше осознают (по сравнению с более ранним возрастом) себя – реального, учатся самостоятельно оценивать результаты своей деятельности, свои возможности.

Коммуникативные навыки детей сильно расширяются по сравнению с более ранним возрастом. В дружеских отношениях предпочтения становятся более очевидными, а сами отношения более глубокими. Для старших дошкольников наиболее важной фигурой по-прежнему является фигура взрослого, однако, оценки и отношения сверстников приобретают для них все большую значимость.

2. Пояснительная записка

Интеллектуальное развитие современных дошкольников идет более быстрыми темпами, чем их сверстников 10-15 лет назад. Благодаря телевидению, видеотехнике, компьютерам объем информации, получаемой детьми, с каждым годом значительно возрастает. Повышаются и требования общеобразовательной школы к первоклассникам. Растет заинтересованность родителей в активном интеллектуальном развитии детей с самого раннего возраста, в подготовке их к школе.

Таким образом, раннее интеллектуальное развитие является требованием времени. Однако, надо понимать, что одностороннее взращивание интеллекта обедняет эмоциональную сферу ребенка, не дает ей полноценно развиваться. Это может создавать проблемы не только в сегодняшней жизни детей, но и с большой вероятностью в их взрослой завтрашней жизни. Нормальное здоровое развитие должно быть гармоничным.

Другая проблема современности – рост темпа жизни, ее насыщенности событиями, напряженности; и вместе с тем отчужденности людей друг от друга. К сожалению, идет разрушение «дворовой субкультуры». Все меньше детей имеет желание и возможность играть со сверстниками во дворе своего дома. Это не способствует нормальной адаптации детей в социальной среде и рождает дефицит общения, тем более очевидный, если дети не посещают детский сад. Напряжение и стрессы, переживаемые родителями, негативно влияют на эмоциональное состояние детей в семье и, к сожалению, часто ведут к их ранней невротизации.

Нельзя не отметить и рост микропатологии у современных детей, в том числе и в неврологической сфере. Это осложняет их нормальное психологическое развитие и мешает адаптации. По данным Н.П. Вайзман «... предболезненные формы нервно-психических отклонений встречаются у 70% первоклассников...» [2]. Таким образом, современные дети нуждаются в комплексных развивающих программах, среди которых программы направленные на развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы имеют особое значение.

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность. Ее **предназначение – сохранение психологического здоровья детей. Программа носит коррекционно-развивающий характер. Она рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.** Занятия по программе могут быть полезны для детей с поведенческими проблемами, для детей имеющих трудности в общении, детей с отставаниями в развитии эмоционально-волевой и личностной сферы (**личностной незрелостью**), а также для всех детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы: создание условий для развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников.

Программа состоит из **трех основных частей:**

1. Саморегуляция психофизического состояния и двигательной активности;
2. Саморегуляция эмоционального состояния;
3. Коммуникативные способности.

В них последовательно реализуются следующие **задачи:**

1. **Способствовать развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей**
2. **Способствовать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей**
3. **Способствовать развитию у детей интереса к совместным со сверстниками играм и занятиям, развитию у них социальных чувств**
4. **Способствовать развитию коммуникативной компетентности детей**
5. **Способствовать совершенствованию коммуникативных навыков у детей.**

Четвертая часть (индивидуальная работа с родителями и детьми) носит дополнительный, обслуживающий характер. Задача ее – способствовать повышению эффективности работы по основной программе.

Важно соблюдать предложенный в программе порядок занятий, т.к. эффективность этой последовательности проверена на практике.

Программа рассчитана на учебный год (всего 72 часа) из них не менее 18 часов составляет индивидуальная работа (диагностика и собеседования с родителями в начале и в конце учебного года) и 54 часа групповые занятия с детьми (**при режиме занятий 2 раза в неделю**). Оптимальный размер детской группы **6-7 чел.** **Формы деятельности на занятиях** разнообразны: игры, упражнения, беседы, театрализация, рисование.

Ожидаемые результаты в общем виде на уровне ребенка можно сформулировать следующим образом:

- 1. Позитивное психоэмоциональное состояние ребенка;**
- 2. Контактность ребенка, адаптивность в группе сверстников;**
- 3. Зрелое (соответствующее возрасту) поведение в социальных контактах и деятельности.**

Для **отслеживания результативности работы по программе** в качестве основного используется метод шкальных оценок. Родители оценивают с помощью заданных шкал (см. приложение) поведенческие и эмоциональные проявления своих детей до и после года занятий по программе. Также для диагностики используется цветовой тест Люшера, тест «Рисунок человека» и социометрия в форме игры «Тайная почта» (описание см. в каталоге игр третьей части программы). Внутри отдельных частей программы предложены дополнительные процедуры для отслеживания промежуточных результатов. В течение и в конце учебного года промежуточные и окончательные итоги работы подводятся вместе с родителями на открытых уроках, совместных занятиях, собраниях и индивидуальных консультациях.

Программа является **авторским продуктом. Она прошла апробацию в ГОУ ЯО ЦДЮ в течение ряда лет.**

Ее отличает комплексный характер решаемых задач, последовательность в продвижении от базовых процессов (простейшие способы релаксации и активизации, регуляция двигательной активности) к более «сложным» (называние и регулирование своих эмоциональных состояний, эффективное взаимодействие), разнообразие используемых технологий. В ней активно используются игро- и арт-терапевтические техники, как известные, так и авторские.

Программа предполагает работу в постоянном контакте с родителями. Наиболее эффективна она в комплексе с другими развивающими программами, подготавливающими ребенка к школе. В объединении «Лесенка» ГОУ ЯО ЦДЮ она реализуется параллельно с программами «Сенсорное развитие» (автор Фомина Л.В.) и «Профилактика школьной неуспешности» (автор Савельева В.А.).

3. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название части программы	Количество часов
1.	«Саморегуляция психофизического состояния и двигательной активности»»	20
2.	«Саморегуляция эмоционального состояния»	19
3.	«Коммуникативные способности»	15
4.	Индивидуальная работа с родителями и детьми	18
		Всего 72

Учитывая возраст детей и специфику коррекционно-развивающих занятий, нельзя выделить в программе теоретические и практические часы. Все знания дети получают в процессе практической деятельности.

4. Содержание и методическое обеспечение

4.1. Первая часть: «Саморегуляция психофизического состояния и двигательной активности»

Саморегуляция психофизического состояния – это, прежде всего, регулирование мышечного тонуса (напряжения- расслабления мышц); ритма, глубины, скорости дыхания, посредством чего достигается необходимая мобилизация организма или напротив, релаксация- отдых и восстановление сил. Такого рода саморегуляция происходит чаще всего бессознательно, автоматически. Однако, в силу различных причин (психофизических и психологических) автоматическая саморегуляция не всегда бывает идеальной. В результате, мобилизация человека может быть излишней или недостаточной, а его релаксация - несвоевременной или неполной, что влечет за собой перегрузки. При хроническом характере перегрузок человеку угрожают сбои на психологическом и соматическом уровнях. Поэтому, для каждого человека важно знать о возможностях сознательной саморегуляции и владеть элементарными приемами **произвольной саморегуляции своего психофизического состояния**. Знакомство с этими приемами может и должно происходить уже в старшем дошкольном возрасте, когда у детей активно развивается произвольность. Этот опыт создает определенную базу для нормальной саморегуляции эмоциональных состояний и поведения будущих школьников. Кроме того, знакомство с приемами релаксации является профилактикой неврозов и может быть этапом в коррекции столь распространенных сейчас нарушений - гиперактивности и дефицита внимания у детей.

Задача данной части программы способствовать развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности, а также произвольности в целом у детей старшего дошкольного возраста. Она состоит из 20 занятий (продолжительностью 30-35мин.). Первые занятия посвящены знакомству, адаптации детей, освоению в игровой форме правил поведения в группе. По ходу программы арсенал игр и упражнений на выполнение определенных правил постоянно расширяется, игровые правила при этом могут усложняться. Так, за счет естественной и развивающей для 6-летних детей деятельности (игр с правилами) можно **тренировать произвольную саморегуляцию двигательной активности и поведения, а также стимулировать развитие произвольности в целом.**

Процесс произвольной саморегуляции всегда начинается с момента концентрации внимания. Поэтому **развитию свойств внимания** (концентрации, переключению, распределению) в программе отводится много времени. Особенности психофизических состояний имеют мало словесных обозначений и не всегда осознаются даже взрослыми людьми.

Это, тем более, сложная тема для старших дошкольников. Кроме того, информация о мышечных напряжениях и типах дыхания не представляет интереса для детей. В связи с этим, важно проводить знакомство с основами произвольной саморегуляции постепенно (поэтапно) и обязательно в игровой форме, придавая игровой смысл упражнениям и действиям.

Нами выделено пять этапов знакомства детей с элементарными приемами саморегуляции психофизического состояния:

1. Обращение внимания детей на тактильные, кинестетические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами;
2. Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения (расслабления), тепла, покалывания; опыта произвольного напряжения и расслабления мышц;

3. Знакомство детей с типами дыхания (различными по глубине и скорости), развитие способности детей концентрировать внимание на дыхании;
4. Организация опыта произвольного регулирования детьми своего дыхания (его темпа и глубины), опыта диафрагмального дыхания, произвольной задержки дыхания;
5. Знакомство детей с элементарными приемами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирование дыхания.

Эти этапы последовательно реализуются в первой части программы.

Многие игры и упражнения должны постепенно осваиваться детьми, поэтому они могут предлагаться детям несколько раз в течение цикла занятий.

Ожидаемый результат: позитивная динамика в развитии произвольности и регуляторных способностей у детей.

Критерии результативности:

- освоение детьми элементарных способов релаксации;
- наличие позитивной динамики у детей произвольного внимания;
- наличие позитивной динамики эмоционального состояния и поведенческих проявлений детей.

Для отслеживания результативности занятий первой части используется:

1. Педагогическая оценка степени освоения детьми «контрольных» релаксационных упражнений по 4-х бальной шкале (3 – освоил отлично, 2 – освоил хорошо, 1 – освоил удовлетворительно; 0 – не освоил);
2. Субтест «Шифровка» теста Векслера (на свойства внимания и оперативной памяти);
3. Шкальная оценка родителями психо-эмоционального состояния и волевых качеств ребенка по 11-ти бальным шкалам («продуктивная активность ребенка, инициативность в общении, играх, деятельности»; «умение соблюдать правила, нормы, организовывать себя»; «умение справляться с ситуациями неудачи, проявлять настойчивость»).

Тематический план 1-ой части программы

№	Темы	Количество занятий
1.	Вводное занятие (знакомство)	1
2.	Произвольная регуляция двигательной активности и поведения (игры с правилами)	6
3.	Концентрация и переключение внимания	4
4.	Концентрация на процессе осязания и тактильных ощущениях	1
5.	Произвольная регуляция мышечного напряжения-расслабления, ощущения тепла, покалывания	2
6.	Типы дыхания и произвольная регуляция дыхания	2
7.	Закрепление усвоенных приемов релаксации и контроль	4
		Всего 20 часов

Каталог игр к первой части программы (см. в приложении 3) .

Планы занятий первой части программы

Занятие 1

Необходимые материалы: мягкое покрытие, мяч, большой лист бумаги с нарисованным домом, карандаши, мелки, фломастеры.

1. Вступление ведущего.
2. Игра «Меня зовут...» (№ 1.1.).
3. Игра «Кричим имена» (№ 1.3.).
4. Игра «Это про меня» (№ 1.5.).
5. Игра «Наш дом» (№ 1.8.).
6. Игра «До свидания» (№ 1.9.).

Занятие 2

Необходимые материалы: мягкое покрытие, мяч, колокольчик, разрезные картинки.

1. Игра «Здравствуй!» (№1.2.).
2. Игра «Назови друга» (№1.4.).
3. Игра «Волшебный колокольчик» (№2.1.).
4. Игра «Ветер дует на...» (№2.2.).
5. Игра «Найди пару» (№1.6.).
6. Игра «Почта» (№1.7.).
7. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 3

Необходимые материалы: мягкое покрытие, одеяло/плед или кусок ткани, магнитофон, аудиокассета с детской музыкой, кубики.

1. Игра «Назови друга» (№1.4.).
2. Игра «Замри – отомри» (№2.4.).
3. Игра «Мыши и сова» (№2.5.).
4. Игра «Домик» (№2.3.).
5. Игра «Носим кубики на голове» (№2.9.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 4

Необходимые материалы: мягкое покрытие, мяч, цветные пластмассовые кубики.

1. Игра «Здравствуй» (№1.2.).
2. Игра «Почта» (№1.7.).
3. Игра «Закрутились карусели...» (№2.7.).
4. Игра «Быстро – медленно» (№2.6.).
5. Игра «Строим башню» (№2.15.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 5

Необходимые материалы: детские стулья по количеству участников, мягкий мяч среднего размера, кегли.

1. Игра «Назови друга» (№1.4.).
2. Игра «Карусель» (№ 2.14.).
3. Игра «Поймай мяч» (№2.11.).
4. Игра «Золото пирата» (№2.12.).
5. Игра «До свидания» (1.9.).

Занятие 6

Необходимые материалы: детские стулья, кегли, разрезная картинка.

1. Игра «Назови друга» (№1.4.).
2. Игра «Карусель» (№2.14.).
3. Игра «Небо, земля, вода» (№2.13.)
4. Игра «Золото пирата» (№2.12.).
5. Игра «Собираем картинку» (№2.16.)
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 7

Необходимые материалы: детские стулья по количеству участников, колокольчики на прищепках, повязка для глаз.

1. Игра «Карусель» (№2.14.).
2. Игры с колокольчиками: «Громко – тихо», «Гномы и великан», «Жмурки с колокольчиками в кругу» (№2.8.).
3. Игра «Строим башню из рук» (№2.15.).
4. Игра «До свидания».

Занятие 8

Необходимые материалы: магнитофон; аудиокассета с ритмичной музыкой; колокольчики на прищепках; маленький предмет, завернутый в большое количество бумаги; полоски цветной бумаги на веревочках; листы бумаги по количеству участников, карандаши или фломастеры.

1. Игра «Повтори ритм» (№3.1.).
2. Игра «Волшебный танец» (№2.10.).
3. Игра «Гномы и великан» (№2.8.).
4. Игра «Сюрприз» (№2.18).
5. Игра «Запретный цвет» (№2.21.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 9

Необходимые материалы: детские стулья и столы; магнитофон, аудиокассета с ритмичной музыкой; резиновые игрушки; текст для игры «Бывает – не бывает»; бланки с заданием на внимание, карандаши.

1. Игра «Назови друга» (№1.4.).
2. Игра «Запрещенное движение» (№2.20.).

3. Игра «Возьми любую игрушку, кроме...» (№2.19.).
4. Игра «Бывает – не бывает» (№3.6.).
5. Бланковое задание на внимание (см., приложение).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 10

Необходимые материалы: детские стулья и столы; магнитофон, аудиокассета с детской музыкой; мягкий мяч; колокольчик; бланки с заданием на внимание, карандаши.

1. Игра «Карусель» (№2.14.).
2. Игры: «Пол – потолок», «Где твой нос?» (№3.4.).
3. Игра «Поймай мяч» (№2.11.).
4. Игра «Колокольчик звенит» (№3.2.).
5. Бланковое задание на внимание (см., приложение).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 11

Необходимые материалы: бланки для игры «Путешествие божьей коровки»; пластмассовые тарелочки по числу участников и дополнительно еще 2-3; наборы из бусинок 2-3х цветов.

1. Игра «Путешествие божьей коровки» (№3.3.).
2. Игра «Найди ошибку» (№3.5.).
3. Игра «Можно по сигналу» (№3.4.).
4. Игра «Золушка» (№3.7.).
5. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 12

Необходимые материалы: мешочки-подушечки с различными наполнителями (по количеству участников (6-7) и дополнительно еще по два мешочка каждого вида); мешочки с зауженной горловиной для всех детей, наборы мелких предметов для опознавания на ощупь; мягкое покрытие.

1. Игра «Необычные мешочки» (№4.1.).
2. Игра «Найди такие же» (№4.2.).
3. Игра «Волшебный мешочек» (№4.4.).
4. Игра «Иванушка» (№4.6.).
5. Игра «Строим башню из рук» (№2.15.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 13

Необходимые материалы: магнитофон, аудиокассета с бодрой веселой музыкой; одеяло/плед или кусок ткани; наборы различных на ощупь материалов по количеству участников.

1. Игра «Путешествие» (№5.1.).
2. Игра «У костра» (№5.2.).
3. Игра «У кого руки теплее» (№5.3.).

4. Игра «Похлопаем, потопаем» (№5.4.).
5. Игра «Домик» (№2.3.).
6. Игра (№4.3.).
7. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 14

Необходимые материалы: мягкое покрытие; магнитофон и аудиокассета с детской музыкой, мягкий мяч.

1. Игра «Назови друга» (№1.4.).
2. Игра «Пожалуйста» (№3.4.).
3. Игра «Бабушкины помощники» (№5.5.).
4. Игра «Поймай мяч» (№2.11.).
5. Игра «Сколько рук осталось?» (№4.5.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 15

Необходимые материалы: бланки с заданием на внимание; карандаши; кусочки ваты; детские столы и стулья.

1. Игра «Повтори ритм» (№3.1.).
2. Игра «Быстро!» (№3.4.).
3. Бланковое задание на внимание (см., приложение).
4. Игра «Кто как дышит» (№6.1.).
5. Игра «Пушинка» (№6.4.).
6. Игра «Воздушный футбол» (№6.5.).
7. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 16

Необходимые материалы: мягкое покрытие; магнитофон, аудиокассета со звуками моря; платок из легкой ткани; массажные мячики.

1. Игра «Назови друга» (№1.4.).
2. Игра « «Да» и «нет» не говорите, черное и белое не берите» (№3.6.).
3. Игра «Капитан» (№6.2.).
4. Игра «Раздуваем паруса» (№6.3.).
5. Игра «Ежики (морские)» (№5.9.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 17

Необходимые материалы: магнитофон; аудиокассеты: со звуками моря, с ритмичной и с протяжной музыкой; листы бумаги для акварели, краски, кисти.

1. Игра «Повтори ритм» (№3.1.).
2. Игра «Мы силачи» (№5.8.).
3. Игра «Капитан» (№6.2.).
4. Игра «Ныряльщики» (№6.7.).
5. Игра «Крабы и медузы» (№5.10.).

6. Игра « До свидания» (№1.9.).

Занятие 18

Необходимые материалы: детские стулья и столы; магнитофон, аудиокассета с приятной музыкой; кубики/кегли; бланки с заданиями на внимание, карандаши.

1. Игра «Дождь» (№2.17.).
2. Игра «Цветы и солнце» (№7.1.).
3. Игра «Кто дольше прогудит» (№6.6.).
4. Игра «Золото пирата» (№2.12.).
5. Игра «Сердитые человечки» (№5.7.).
6. Бланковое задание на внимание (см., приложение)

Занятие 19

Необходимые материалы: мягкое покрытие, стулья и столы, магнитофон и аудиокассеты с веселой, бодрой и спокойной музыкой; мягкий мяч, бланки с заданием на внимание, карандаши.

1. Игра «Компот» (№5.6.).
2. Бланковое задание на внимание (см., приложение).
3. Игра «Поймай мяч» (№2.11.).
4. Игра «Воздушный шар» (№7.2.).
5. Игра «Иванушка» (№4.6.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

Занятие 20

Необходимые материалы: столы и стулья; колокольчик, бланки с заданием на внимание, карандаши, магнитофон и аудиокассеты с ритмичной и спокойной музыкой, индивидуальные коврики или мягкое покрытие.

1. Игра «Колокольчик звенит» (№3.2.).
2. Бланковое задание на внимание (см., приложение).
3. Игра «Запрещенное движение» (№2.20.).
4. Игра «Мыши и сова» (№2.5.).
5. Игра «Черепашки» (№7.3.).
6. Игра «До свидания» (№1.9.).

4.2. Вторая часть: «Саморегуляция эмоционального состояния»

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, представляющих собой пристрастное отношение человека к окружающему и к тому, что с ним происходит. Основой возникновения эмоций являются потребности и мотивы человека. Эмоции в форме непосредственно чувственных переживаний «...отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта» [16 стр 209-210]. Эмоции отражают также значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Эмоциональность составляет одну из сторон темперамента человека, т.е. в значительной степени определяется наследственными и врожденными предпосылками. В тоже время эмоциональная сфера динамична. Она развивается, созревает, а затем может претерпевать значительные изменения в течение жизни. При этом, огромное значение для формирования эмоциональной индивидуальности человека имеет ранний эмоциональный опыт и семейное воспитание.

Эмоции сами могут являться мощными регуляторами нашего поведения и деятельности. Поэтому, так важна для человека способность, владеть ими. Старший дошкольный возраст – период активного созревания произвольности. Это сензитивный период для развития саморегуляции эмоционального состояния ребенка. **Задача второй части программы способствовать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста.**

Произвольная саморегуляция эмоционального состояния – процесс управления своими эмоциональными переживаниями, который предполагает осознание и принятие своего эмоционального состояния, полное и достаточное выражение его в социально приемлемой форме и, возможно, определенную самопомощь в случае сильных негативных переживаний («купирование», «переплавка» негативных эмоций в нейтральные и позитивные). Для детей в данном случае важна наработка полезных и приемлемых способов поведения в различных эмоциональных состояниях.

Для того, чтобы осознавать свои эмоциональные состояния ребенку прежде всего необходимы знания о различных эмоциональных переживаниях и о возможных ситуациях и причинах их вызывающих. Таким образом, через знакомство с основными эмоциями и эмоциональными состояниями (в нашей программе взяты следующие из них: радость; горе/ печаль, грусть; гнев; страх; удивление; чувство вины/ стыда; чувство обиды; чувство гордости и пренебрежения; смущение, спокойное состояние) у ребенка формируется когнитивная составляющая эмоционально-волевой саморегуляции. В процессе такого знакомства у старших дошкольников расширяются знания об эмоциональной сфере человека, обогащается эмоциональный словарь, расширяются и закрепляются умения узнавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, продолжает развиваться способность понимать причины поведения людей, предвидеть социальные последствия тех или иных событий, т.е. социальный интеллект. В предложенной программе это происходит, например, за счет рассказа или кукольного показа детям «историй» и сказок, а затем обсуждения с ними эмоциональных переживаний и поведения героев.

Необходимо также **развитие рефлексивных способностей детей**, осознание ими своего эмоционального опыта. Это может происходить как в беседах с детьми (например: за счет поиска ими в своем опыте переживаний аналогичных описанным в какой-либо «истории»), так и в процессе арт-терапевтических процедур, выполнения различных заданий и упражнений, описанных ниже. Причем, **выражение ведущим принятия любых эмоциональных переживаний**, является обязательным условием

для развития рефлексивных способностей и способностей самоконтроля у детей. Однако, при этом важно **формирование и закрепление у детей адекватных, полезных и социально приемлемых способов выражения своих эмоциональных переживаний, расширение арсенала приемлемых способов поведения, повышение поведенческой гибкости.**

Движение к овладению своими эмоциональными переживаниями на занятиях происходит в процессе ролевых игр, игр с правилами, арт-терапевтических процедур и бесед. Это осуществляется за счет трансляции и демонстрации позитивных способов поведения ведущим; за счет подкрепления, поощрения им, приемлемых форм поведения детей; закрепления у них полезных поведенческих проявлений в специально подобранных играх, введения определенных правил, ограничений и санкций на занятии и в игровом взаимодействии детей. Нужно понимать, что совершенствование регуляции своего поведения это - процесс требующий от детей значительных усилий. Поэтому они должны быть, прежде всего, замотивированы. Таким привлекательным для детей мотивом может быть – участие в совместных играх. Причем, имеют значение способы регулирования поведения детей используемые ведущим, т.к. стиль поведения ведущего – образец для подражания детей. Предъявляемые ведущим требования должны соответствовать индивидуальным возможностям детей (должны быть выполнимы).

Важным, представляется также стимулирование в процессе занятий проявления детьми позитивных социальных чувств (интереса друг к другу, сопереживания, сочувствия, радости за другого) и позитивных поведенческих проявлений (оказание поддержки, помощи, способность защитить, уступить). Развитие богатства мимики, пантомимики, раскованности, выразительности эмоциональных проявлений детей является сопутствующим процессом.

2-ая часть программы состоит из 19-ти занятий по 35 минут. Структура занятия обычно включает: 1 вводную или разминочную часть (здесь, как и в конце занятия, могут часто использоваться игры-ритуалы); 2 основную часть, раскрывающую тему занятия; 3 завершающую часть. Разнообразие форм деятельности, чередование спокойных и подвижных игр и процедур на занятии - один из принципов программы.

Ожидаемый результат: позитивная динамика в развитии произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей

Критерии результативности: наличие позитивной динамики в умениях детей узнавать, точно называть и графически изображать основные эмоциональные состояния; рост продуктивной активности, инициативности ребенка, рост проявления им позитивных чувств (при начальном уровне этих проявлений ниже среднего); снижение негативных переживаний и деструктивных проявлений детей в контактах (при начальном уровне таковых – выше среднего); дополнительно – позитивная динамика у детей способности называть свои эмоциональные состояния и выражать их социально приемлемыми способами.

Для **отслеживания результативности** занятий второй части используется:

1. Сравнительная оценка знаний детей о различных эмоциональных состояниях, умения узнавать, называть и изображать их графически на момент начала и завершения цикла занятий. Использован бланк «Наши переживания: эмоции, чувства» [12];

2. Шкальная оценка родителями эмоциональных проявлений детей на начало и конец цикла занятий по следующим шкалам (бланк для шкальной оценки см. в приложении 1):

- «продуктивная активность ребенка, инициативность в общении, в играх, деятельности»;
- «агрессивность ребенка в контактах со сверстниками»;
- «обидчивость ребенка в контактах со сверстниками»
- «тревожность ребенка»;
- «проявление сочувствия, помощи, поддержки другим»;

3. Наблюдение ведущего в процессе занятий.

Тематический план 2-ой части программы

№	Тема и основное содержание занятий	Количество занятий
1.	Вводное занятие: «Наши эмоции»	1
2.	«Радость»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание по невербальным проявлениям; адекватное выражение; поиск радостных переживаний в опыте и их творческое отражение	1
3.	«Грусть»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, адекватное выражение своих грустных переживаний; умение проявить сочувствие, способы регулирования своих грустных переживаний – самопомощи	2
4.	«Гнев»: узнавание невербальных проявлений, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, приемлемые способы выражения, регулирование выражения гнева в игровой форме	4
5.	«Страх»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, десенсибилизация страхов, способы самопомощи, закрепление эмоционального переживания и проявления смелости	4
6.	«Удивление»: узнавание невербальных проявлений, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, умение выразить удивление; креативное поведение, умение находить необычное в обычном, создавать необычное и удивительное	1
7.	«Чувство вины, стыда»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений чувства вины, стыда; понимание причин, эффективное поведение в аналогичных ситуациях, символическое «очищение»	1
8.	«Чувства - недовольство, обида, отвращение»: узнавание невербальных проявлений, регулирование в игровой форме, эффективные способы поведения, символическое освобождение от обид	1
9.	«Гордость, пренебрежение»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, неадекватное	1

	проявление гордости – «хвастовство, зазнайство» и его последствия, адекватные проявления гордости, важность уважения к другим и себе	
10.	«Робость и смущение»: понимание чувств героя по контексту ситуации; узнавание невербальных проявлений, самопомощь при смущении	1
11.	Закрепляющие и контрольные занятия блока	2
	Всего:	19

Планы занятий и развернутое содержание 2-го блока программы

Занятие 1: «Наши чувства»

Задачи: ввести детей в тему; заинтересовать, подготовить к разговору о себе и своих чувствах, проверить знания детей о различных эмоциональных состояниях, заложить принимающее отношение к различным эмоциональным переживаниям.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, мяч, бланки «Наши переживания: эмоции, чувства» [12], фломастеры 6-ти цветов, простые карандаши, гуашь 12 или более цветов, кисть, лист форматом А-2, с нарисованной заранее серединкой цветка, тазик с водой, полотенце.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка».

Ведущий и дети передают по кругу плюшевое сердечко своему соседу справа и пропевают при этом слова: «Я очень рад видеть тебя ...», обращаясь к нему по имени.

2. Игра «О хорошем расскажи».

Ведущий и дети сидят в кругу и по очереди рассказывают по одному хорошему событию, случившемуся с ними за то время, пока дети не виделись (можно при этом передавать или катать мяч, тогда говорит тот, кто держит мяч).

3. Задание «Чувства в домиках».

Ведущий сообщает детям о том, что они начинают новую тему – «наши чувства» и будут учиться узнавать разные чувства, рассказывать о них и управлять своими чувствами. Затем он просит детей назвать известные им чувства, настроения и предлагает выполнить задание.

Дети сидят за столом. Каждый ребенок получает бланк («Наши переживания: эмоции, чувства»), на котором схематично изображены лица людей в различных эмоциональных состояниях. Ведущий говорит: «У каждого из вас на листе человечки в разных настроениях, поселим их в домики разного цвета, слушайте внимательно, я вам скажу в какие – радостного человечка в желтый дом, грустного - в синий дом, сердитого – в красный, испуганного – в черный, удивленного – в фиолетовый, а спокойного - в зеленый дом».

4. Задание «Нарисуй чувства».

Детям раздаются бланки («Наши переживания: эмоции, чувства»), на которых изображены пустые кружочки вместо лиц и подписаны эмоциональные состояния.

Ведущий предлагает ребятам нарисовать человечкам лица соответствующие каждому настроению.

5. Игра «Цветок настроений».

Детям предлагается выбрать гуашь того цвета, который похож на их настроение или просто нравится. Ведущий сообщает, что они все вместе сейчас нарисуют очень необычный цветок – «цветок настроений, у которого лепестки будут разного цвета – похожи на разные настроения». Рисовать детям тоже предлагается необычным способом.

Ведущий раскрашивает ладошки детей краской того цвета, который они выбрали, и предлагает сделать отпечатки - лепестки вокруг нарисованной заранее на листе серединки

цветка. Затем дети вместе рассматривают получившийся цветок и пытаются назвать лепестки – настроения. Ведущий обращает внимание детей на то, что лепестки разного цвета – украшают цветок.

6. Игра «До свидания» (см. 1 блок)

Занятие 2: «Радость»

Задачи: способствовать развитию у детей понимания по контексту ситуации чувства радости героя; развитию узнавания этой эмоции по невербальным проявлениям; совершенствованию у детей умения адекватно выражать радость; находить радостные переживания в своем опыте и делиться ими.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, мяч резиновый, куклы «мальчик» и «мама», альбомные листы по количеству участников группы, клей-карандаши, ножницы, картинки из журналов.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

3. Театрализованный рассказ с использованием кукол «Петя идет в цирк!».

Текст.

Мама вошла в комнату Пети и широко улыбнулась: «Какой ты молодец, сынок, - уже прибрался! Возьми деньги и сходи в магазин, купи конфет к чаю. Скоро к нам в гости придут наши друзья, а потом мы вместе пойдем в цирк». «Ура, в цирк!» - закричал Петя и даже подпрыгнул. Лицо его просто сияло. Всю дорогу до магазина он скакал вприпрыжку и напевал на разные лады: «Гости, гости! Цирк, цирк!».

4. Беседа с детьми.

Вопросы: «Какие чувства испытала мама, когда вошла в комнату Пети?»;

«Почему?»; «Какие чувства испытал Петя?»; «Как вы это узнали?»; «Случалось ли с вами что-то похожее?».

5. Упражнения: «Улыбнись!»; «Скажи радостно».

Ведущий предлагает детям показать, как они умеют улыбаться и говорить радостно фразу - «Ура, в цирк!».

6. Театрализация «Ура, в цирк!».

Дети делятся по парам и по очереди разыгрывают рассказанную историю со сменой ролей. Остальные – зрители в это время оценивают, удалось ли «артистам» передать в движениях, интонациях, мимике чувство радости героев.

7. Коллаж «Мои радости».

Каждый ребенок выбирает подходящие для себя картинки и наклеивает их на свой лист - делает коллаж на тему «Мои радости», а затем рассказывает о том, что получилось.

Занятие 3: «Грусть»

Задачи: способствовать развитию у детей понимания чувств героя по контексту ситуации; совершенствованию умения узнавать чувство грусти по невербальным проявлениям других людей, развитию сопереживания, совершенствованию умения проявить сочувствие, принятию детьми своих грустных переживаний и адекватному их выражению.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, красочно иллюстрированная книга со сказкой Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок», аудиокассета с приятной музыкой, магнитофон, листы цветной бумаги разного цвета по количеству детей, альбомные листы по количеству участников группы, восковые мелки, цветные карандаши.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Беседа: вспоминаем сказку Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок».

Беседа проводится с использованием красочно иллюстрированной книги.

- Ведущий рассказывает, а дети помогают ему вспомнить основные события сказки.
- Ведущий спрашивает детей: какие чувства испытывает главный герой и как дети поняли это (по грустным картинкам, интонациям ведущего, по «грустным событиям»).
- Ведущий просит показать детей, как грустил утенок, грустно произнести за него какую-то фразу. (Можно предложить участникам проиграть отдельные эпизоды из сказки, используя настольный театр.)
- Ведущий спрашивает: какие чувства испытывают дети к утенку.

3. Упражнение «Пожалей птичку».

Ведущий предлагает детям представить, что в холодный зимний день к каждому из них прилетела маленькая птичка. Птичка очень замерзла. Ведущий просит детей пожалеть птичку – согреть ее в своих ладонях. Для этого нужно взять ее очень нежно, аккуратно погладить (птичка очень маленькая и хрупкая), согреть ее своим дыханием, прижать к груди. Затем, «когда птички согреются, дети выпускают их в синее небо».

4. Подвижная игра «Птички летают».

Дети сами превращаются в птичек, которые весело «летают» - двигаются по залу под музыку, но как только музыка заканчивается каждая «птичка» занимает свое «гнездо» - стул в другой части помещения. Стулья могут быть помечены листами бумаги разного цвета. Каждый участник должен помнить свой цвет, а ведущий может менять листы местами, так чтобы дети не видели.

5. Рисунок «Когда мне грустно?».

Ведущий предлагает детям вспомнить ситуации, когда им было грустно и нарисовать их. Затем дети рассказывают, что они нарисовали.

Занятие 4: «Грусть»

Задачи: познакомить участников со способами регулирования грустных переживаний.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, книга «Когда мне грустно...для детей. Как поднять себе настроение» [1], элементы клоунских костюмов; детские рисунки с предыдущего занятия или бланки с изображением дождя, цветные карандаши, фломастеры.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

3. Упражнение на расслабление мышц лица «Солнечный зайчик».

Ведущий предлагает детям вспомнить, как они пускали зеркальцем солнечных зайчиков. Он говорит и показывает: если солнечный зайчик попадает на лицо, хочется поморщиться, зажмурить глаза, сморщить лоб, сжать губы, а потом расправить лицо и улыбнуться. Ведущий «отправляет солнечного зайчика» одному из детей, называя его по имени. Ребенок морщится (напрягает последовательно мышцы лица), а затем расслабляет лицо и «отправляет солнечного зайчика» кому-то другому из детей. Игра продолжается до остановки ведущим.

4. Беседа с использованием книги с забавными фотографиями животных «Когда мне грустно».

- Используя книгу, ведущий рассказывает детям о способах самопомощи в «грустные моменты жизни» (поговорить с близким человеком, другом; отдохнуть, поспать и набраться сил; порисовать свое настроение или что-то другое; вспомнить веселые и приятные моменты своей жизни; поиграть с друзьями или самому; подвигаться, потанцевать или попеть; изменить свой облик, сделать что-нибудь необычное и т. д.).

- Ведущий спрашивает детей: как они умеют бодрить и веселить себя и других?

5. Игра «Несмеянцы и клоуны».

Дети делятся на две команды: «несмеянцы» и «клоуны». Одна команда наряжается в «клоунов», используя элементы клоунских костюмов, и смешит зрителей – «несмеянцев». Затем команды меняются ролями.

6. Упражнение «Измени рисунок».

Детям предлагается изменить свой рисунок «Когда мне грустно» так, чтобы он стал более веселым (можно предложить детям изменить – сделать веселым рисунок дождя).

Занятие 5: «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения узнавать гнев у других людей по их невербальным проявлениям, умения находить аналогичные переживания в своем опыте, улучшению регулирования выражения гнева.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, куклы (котенок и крокодил) для мини-представления, пиктограммы эмоций, обручи, ковер, 2-е аудиозаписи - с динамичным барабанным боем и релаксационная.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Мини-представление с использованием кукол.

Ведущий рассказывает и показывает: «В одной сказочной стране жил котенок Рыжик. Однажды он пошел погулять и увидел в траве красивый, новый мячик. «Ой!»- вскрикнул он от неожиданности, - «Какой красивый мячик, интересно, чей он». Котенок посмотрел вокруг и даже заглянул за кусты, но никого не обнаружил. «Мне очень нравится мячик, МУР, МУР» – промурлыкал котенок, - «Пожалуй, я возьму его себе». Рыжик ушел и тут послышался какой-то шум и пыхтение. Появился крокодил. Он бегал, размахивал лапами, хмурил брови, скалил зубы и кричал «Где мой мячик? Кто посмел взять мой мячик?».

3. Беседа.

Ведущий спрашивает детей о том, какие чувства испытывал крокодил, в каком он был настроении; и о том, как они поняли это (по интонациям героя; потому, что он хмурил брови и скалил зубы; по случившимся событиям).

4. Упражнение: «Найди сердитое лицо, изобрази злость».

Детям предлагается найти пиктограмму «гнев» среди изображений других чувств, а затем самим «показать, как они могут сердиться».

5. Беседа (продолжение).

Ведущий рассказывает детям о своем опыте переживания гнева и просит детей вспомнить о том, когда они в последний раз сердились и почему. Он говорит, что все люди иногда могут сердиться, если им что-то не нравится, и они хотят это изменить, а со временем меняться могут и обстоятельства и чувства.

6. Игра: «Сердитые львы и веселые котята».

Помещение условно делится на две части. Дети получают по обручу, раскладывают их на полу первой части помещения в свободном порядке, но на некотором расстоянии друг от друга. Затем каждый ребенок встает внутрь своего обруча – «клетки». Ведущий говорит, что сейчас он с помощью волшебной музыки будет превращать детей то в «сердитых львов», то в «веселых, ласковых котят». «Сердитые львы» живут в «клетках» – обручах, а «ласковые котята» могут гулять, отдыхать и играть вместе на второй половине комнаты (желательно чтобы там был ковер или мягкое покрытие). Ведущий обучает детей показывать «сердитого льва»: поставьте ноги на ширину плеч – это задние лапы льва, они очень сильные и прочно стоят на земле; руки поставьте перед собой на высоте груди и слегка согните их в локтях – это передние лапы льва; пальцы рук согните – это когти у льва на лапах; нахмурьте брови, оскальте зубы, напрягите мышцы лица и всего тела – так лев сердится; еще он может порычать, высунув язык, и подвигаться внутри обруча. Ведущий включает на 1-2 минуты аудиозапись с динамичным барабанным боем – дети «превращаются в сердитых львов». Затем, также на 2-3 минуты музыка сменяется на

приятную, нежную, релаксирующую – дети перемещаются на ковер и «превращаются в ласковых котят». (Если у детей в этом возникают какие-то трудности, ведущий предлагает детям вспомнить какими милыми, нежными бывают котята, как они валяются, играют, ласкаются). Музыка меняется до 3-х раз.

4. Прощальная беседа.

Дети садятся в круг и рассказывают, кем им больше понравилось быть – львами или котятами, а затем прощаются друг с другом.

Занятие 6: «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения узнавать гнев по невербальным проявлениям, регулировать выражения гнева.

Необходимые материалы: мягкий мячик; красочно иллюстрированная сказка «Три медведя»; маски медведей; столик; по три разного размера - стула, тарелочки, ложечки, чашки, коврика .

Развернутый план занятия

1. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

2. Беседа «Вспоминаем сказку».

Ведущий листает книжку «Три медведя», показывает детям картинки и вместе с ними рассказывает сказку. Затем он спрашивает о том, какие чувства испытывают герои и о том, как дети это поняли.

3. Разминка «Сердитые медведи».

Ведущий предлагает детям на вдохе изобразить сердитых медведей (нахмурить брови, оскалить зубы, напрячь мышцы лица, сжать кулаки), а во время длинного выдоха изобразить довольных и добрых медведей (расправить лицо, улыбнуться, расслабить руки).

Затем, дети по очереди пробуют сердито сказать одну из фраз из сказки за папу медведя, медведицу и маленького Мишутку.

Наконец дети пробуют двигаться как медведи.

4. Ролевая игра «Три медведя».

Распределяются роли. При этом, если группа небольшая, то желательно задействовать сразу всех детей (можно увеличить количество медведей и придумать подружку или друга для девочки Маши). Участники получают детали костюмов. Ведущий рассказывает сказку и направляет действия детей, следит за их соответствием полученной роли, помогает наиболее ярко и точно в интонациях и действиях выразить гнев медведей. Когда сказка проиграна до конца и Маша со своей подружкой убежали, дети меняются ролями (сказка играется 2-3 раза).

5. Прощальная беседа.

Дети садятся в круг и делятся впечатлениями от игры.

Занятие 7: «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения регулировать выражение гнева, а также умения графически изображать гнев.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, мягкий мяч, веревка, 2-3 стула, повязки на глаза и полотенца или шарфы, краски, кисти, емкости с водой, альбомные листы, предварительно вырезанные в форме лица (по 2-а на каждого участника группы).

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. Игра «Ты капуста».

Дети сидят в кругу и бросают друг другу мяч, каждый раз называя партнера каким-нибудь овощем или любым пищевым продуктом (обязательно съедобным).

Игра снижает значимость ситуаций, когда другие дразнятся, превращает «дразнилки» в веселое и безопасное занятие, помогает тревожным, застенчивым и обидчивым детям адаптироваться, помогает всем детям регулировать свой гнев.

3. Игры «Задержи друга»; «Перетяни друга».

На полу ведущий протягивает веревку – это граница. Участники делятся на пары. Члены каждой пары встают напротив друг друга по обе стороны от веревки ставят ноги на ширину плеч, а руки вытягивают перед собой, упираясь ладонями в ладони партнера. По команде ведущего каждый участник стремится сдвинуть своего партнера и проникнуть на его территорию, одновременно защищая свою. Затем, вновь по команде ведущего игроки стараются перетянуть друга на свою территорию. После завершения двух упражнений детям предлагается создать новые пары (и так несколько раз). Хорошо если каждый будет иметь возможность встретиться с разными по силе партнерами.

4. Игра «Жу-жа».

Ведущий расставляет стулья на некотором расстоянии друг от друга. Дети делятся на пары. Каждая пара встает у своего стула. Все игроки должны обязательно держаться одной рукой за спинку своего стула. Одному партнеру – «Жу-же» в каждой паре завязывают глаза (или просят их закрыть) и дают в свободную руку полотенце или шарф. Другой партнер – «дразнилка». Он по команде ведущего начинает дразниться: «Жу-жа! Жу-жа! Жу-жа!». «Жу-жа» может наказывать «дразнилку», махая полотенцем. При этом оба партнера двигаются вокруг стула, не отпуская его спинки: «дразнилка» убегает, а «Жу-жа» догоняет его. По команде ведущего игроки должны остановиться и поменяться ролями. Можно также предложить детям поменяться партнерами. В заключении игры участники садятся в круг и делятся впечатлениями («в какой роли больше понравилось быть?»; «какие чувства испытывали: было весело, страшновато, неприятно, обидно?»).

5. Рисунок «Злое и доброе лицо».

Дети берут по 2-а листа бумаги, специально вырезанных в форме лица, краски, кисти и воду. Они рисуют доброе и злое лица, а затем раскладывают их на полу. Ведущий просит кого-нибудь из детей сделать две выставки («Добрые лица», «Злые лица»), разложив рисунки в разные стороны. Остальные дети наблюдают. Если водящий ошибается, «спорный» рисунок обсуждается всеми.

6. «Веселое прощание».

Дети встают в круг и по команде ведущего подпрыгивают вверх, одновременно поднимая вверх свои руки, и громко и весело кричат «Хэй!»

Занятие 8: «Гнев»

Задачи: способствовать совершенствованию умения регулировать выражения гнева, освоению адекватных, приемлемых способов выражения гнева.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, обруч, краски, кисти, емкости с водой, альбомные листы по количеству участников группы.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. История «Как Ваня и Катя башню строили».

Ведущий рассказывает историю: Мальчик Ваня и девочка Катя жили рядом и часто вместе гуляли во дворе. Как-то раз Ваня предложил Кате построить высокую башню. Катя согласилась, и стали они строить башню из песка, веток и камешков. Высокая получилась башня, но Ване очень хотелось, чтобы башня была еще выше. Но вот беда – не было вокруг уже ни песка, ни веточек, ни камешков. Тогда Ваня предложил Кате посторожить башню, а сам отправился к ближайшим кустам за строительными материалами. Пока мальчик собирал их, налетел сильный ветер и поломал башню. Это произошло так быстро, что Катя только и успела руками всплеснуть. Приходит Ваня с охапкой веток и видит – нет башни. Он очень рассердился. Ветки бросил на землю и как закричит на Катю: «Ты

что наделала, зачем башню сломала, я больше с тобой никогда играть не буду» и даже на Катю кулаком замахнулся. Катя заплакала, лицо руками закрыла и убежала. Остался Ваня один с разрушенной башней и кучей веточек. Только ничего ему строить уже не хотелось: одному играть было не интересно.

3. Беседа.

Ведущий спрашивает детей:

-какие чувства испытал Ваня, когда увидел разрушенную башню и в конце, когда Катя ушла?;

-почему Ваня остался один?; хорошо ли он поступил, когда накричал на Катю и замахнулся на нее?;

-что вы обычно делаете, когда сердитесь?

Показывая детям иллюстрации из книги [28], ведущий рассказывает о том, как важно выражать свой гнев и как это можно сделать приемлемым способом. Например: используя слова «это мне не нравится, я сержусь»; а также рассказывая о том, что сердит своим родителям или друзьям; быстро бегая или прыгая на спортивной площадке; побив боксерскую грушу или подушку; покричав очень громко или побросав камни там, где никого нет.

5. Игра «Я сержусь!»

Выбирается водящий, он встает в обруч, лежащий на полу. По команде ведущего все остальные дети превращаются в «дразнилок». Они начинают дразнить водящего, передвигаясь вокруг обруча (заходить за границы обруча и трогать водящего нельзя). Водящий должен изобразить «злость» и сказать: «Я сержусь! – 3 раза. А теперь я бегу и догнать вас могу». После этого он выходит из обруча и догоняет любого «дразнилку». Прикосновения достаточно, чтобы «дразнилка» считался пойманным. Пойманный «дразнилка» становится водящим.

6. Рисунок «Корабль и буря».

Дети рисуют красками или мелками на альбомных листах на тему «Корабль и буря». Ведущий просит их показать, как корабль справляется с бурей.

7. Беседа.

Ведущий спрашивает, а дети рассказывают о том, что они хотели нарисовать, и что у них получилось, что происходит на картинке, и что ждет корабль в ближайшем будущем, что помогает кораблю справляться с бурей, кого можно позвать на помощь, если это необходимо.

Занятие 9: «Страх»

Задачи: способствовать совершенствованию понимания чувств героя по контексту ситуации; узнавания невербальных проявлений страха; способствовать десенсибилизации страхов, укреплению психологических механизмов овладения страхом.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, куклы (бабушка, мальчик, змейка), пиктограммы с изображением эмоций, маска Бабы-Яги с имитацией волос, ленточки, заколки, аудиозапись веселой детской музыки.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. 1 занятие).

2. История «Как Петя чуть не заблудился».

Текст.

Летом мальчика Петю мама привезла в деревню к бабушке позагорать, покупаться, а главное «от города отдохнуть». Бабушка сказала Пете: «Ты Петя пока поиграй здесь во дворе, а я приготовлю обед. Потом мы с тобой вместе на речку пойдем. Главное – никуда не уходи: ты еще здесь ничего не знаешь!» Бабушка зашла в дом, а Петя начал в войну играть. Только быстро ему наскучило одному во дворе. Огляделся мальчик. За калиткой столько всего интересного: лес рядом – только через поле перейти, так и манит! Забыл

Петя про бабушкин наказ – вышел со двора и отправился «путешествовать». Пошел он по дорожке, потом по мостику через ручей, потом по тропке через поле, потом в лес зашел. Видит, на пригорках земляника поспела. Стал ее есть: ягодка за ягодкой. Так далеко бы в лес ушел. Как вдруг, видит змея на камне: вся черная, только желтое кольцо на шее. Петя даже «остолбенел» - стоит, глаза выпучил, брови сжал страдальчески, весь побледнел, ни рукой, ни ногой пошевелить не может, а потом как развернулся и бегом домой. Так быстро добежал, что и сам не помнит как. Заходит Петя в калитку, а бабушка его уже ищет: «Где же ты был Петя? Я боялась, что ты заблудился». Петя бабушке все рассказал, а она ему объяснила, что в лесу он ужа видел.

3. Беседа.

Дети отвечают на вопросы ведущего: «Что произошло с мальчиком?»; «Какое чувство Петя испытал в лесу?»; «Как вы это поняли?»; «Как испытанный страх помог Пете не заблудиться?».

4. Задание «Найди испуганное лицо».

Дети находят среди пиктограмм различных эмоций изображение страха.

5. Упражнение «Птичка на гнезде».

Ведущий просит детей представить, что они маленькие птички, сидящие в своих уютных гнездышках. Им тепло и удобно. Они дышат ровно и спокойно: глубокий вдох и медленный, медленный выдох. Вдруг мелькнула зловещая тень. Это пролетела большая хищная птица. Маленькие птички вжали свои головки в плечи, съежились, спрятались в своих гнездышках – все мышцы у них напряглись. Но вот опасность миновала, все спокойно, светит солнышко. Птички расправили свои перышки – глубоко с облегчением вдохнули, потянулись, медленно выдохнули и уселись в своем гнездышке «поудобнее».

5. Игра «Баба-Яга».

Ведущий спрашивает детей, боятся ли они Бабу-Ягу, и предлагает это проверить. Он берет маску Бабы-Яги и встает за ширмой. Когда звучит приятная музыка, дети встают со своих стульев и «выходят погулять», свободно перемещаясь по залу. Как только музыка прекращается – «наступает ночь» и Баба-Яга (ведущий в маске) выходит из-за ширмы и ловит детей. Пойманный ребенок становится Бабой-Ягой.

6. Игра «Баба-Яга в салоне красоты».

Ведущий заявляет, что Бабе-Яге надоело всех пугать. Стала она грустить от того, что у нее нет настоящих друзей. Решила Баба-Яга пойти в салон красоты, чтобы там ей помогли и сделали из нее красавицу. Дети украшают маску Бабы-Яги лентами и заколками. Завершить процедуру можно веселым танцем с нарядной и веселой Бабой-Ягой.

Занятие 10: «Страх»

Задачи: способствовать десенсибилизации страхов, укреплению психологических механизмов овладения страхом.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, бланки с изображением яркого и темного домика на каждого ребенка, цветные карандаши, игрушечные музыкальные инструменты по количеству участников, корзина для мусора.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).
2. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).
3. Процедура - тест «Страхи в домиках» (использована модификация М.А.Панфиловой) [20].

Дети, особенно мальчики, часто не любят вспоминать и рассказывать в детском коллективе о том, что их пугает. Процедура «Страхи в домиках» в данном случае не имеет

строго диагностических целей, она предназначена для того, чтобы помочь участникам актуализировать и затем «отработать» имеющиеся страхи или для профилактики страхов. Дети получают бланки с изображением 2-х домиков: темного и яркого, а также цветные карандаши. Ведущий сообщает им, что сейчас он назовет разные «страхи», а дети поселят каждый из них в один из двух домиков. Если «страх» действительно страшный, пусть он живет в темном, некрасивом домике - можно его там отметить темным карандашом: нарисовать небольшой рисунком, кружок или крестик (ведущий показывает). Если это совсем нестрашный «страх», дети могут его поселить в красивый, яркий домик и нарисовать там ярким карандашом что-то хорошее, например, цветочек (ведущий показывает). Затем ведущий читает список страхов (см. приложение), а участники «расселяют их в домики».

Часто дети при этом рассуждают вслух и хотят поделиться историями из своей жизни или фантазиями. Ведущий регулирует этот процесс. Если у ребенка сильно выражен какой-то страх, нужно поддержать его, можно предложить другим детям придумать то, что поможет справиться со сложной ситуацией.

4. Игра «Напугаем страхи».

Все темные домики выкладываются на пол. Ведущий предлагает детям поругать свои страхи. Участники встают вокруг домиков и по команде ведущего строгими сердитыми голосами ругают страхи. Затем ведущий сообщает, что страхи очень боятся шума. Каждый ребенок получает «шумелку» - игрушечный музыкальный инструмент (бубен, трещотку, барабан или свисток). По команде ведущего дети совершают ритуал изгнания страха. Они двигаются по кругу и произносят слова «Раз, два, три – страх уходи! – 2 раза. Затем останавливаются и громко говорят «Мы все вместе пошумим и тебя победим! После этих слов дети шумят с помощью игрушечных музыкальных инструментов, пока ведущий их не остановит. Затем ритуал повторяется вновь. При этом участники двигаются в другую сторону. Ритуал изгнания страха завершается выбрасыванием темных домиков в мусорное ведро (при этом рисунки могут быть смяты или разорваны)

5. Процедура «Веселое прощание».

Дети встают в круг и по команде ведущего подпрыгивают вверх, одновременно поднимая вверх свои руки, и громко и весело кричат «Хэй!»

Занятие 11: «Смелое поведение»

Задачи: способствовать освоению способов самопомощи и эффективного поведения в пугающих ситуациях, десенсибилизации страхов, закреплению эмоционального переживания и проявления смелости.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, «Книга для тебя» [28], коврик, стулья, одеяло, аудиозапись бури, круги из плотной бумаги, краски, кисти, емкости с водой.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1)

2. Беседа с использованием книги «Книга для тебя» [28] о способах самопомощи и эффективном поведении в пугающих ситуациях.

Ведущий показывает картинки из книги и рассказывает о том, чего иногда боятся люди (может привести примеры из своего опыта); и о том, как можно с этим справляться, что делать. Например: рассказать близким, позвать на помощь, избегать реальной опасности – соблюдать правила безопасности; вспомнить, когда ты был сильным и смелым, похвалить себя и т. д. Ведущий обращается к детям и просит их поделиться своим опытом проживания пугающих ситуаций и проявления смелости.

3. Ролевая игра «Маленькие котята и смелые бельчата».

Ведущий рассказывает участникам сюжет игры.

Текст.

Маленькие котятки отправились гулять в лес, но вдруг началась сильная гроза – небо потемнело, загредел гром, завыл ветер, засверкала молния. Котятки сильно перепугались (задрожали, прижались к земле, замяукали). Хорошо, что рядом оказались смелые бельчата. Они двигались, расправив плечи, спокойно и легко. Бельчата быстро и решительно пришли на помощь котяткам – успокоили их и позвали в свой дом. Когда гроза закончилась, и снова вышло солнце, бельчата проводили котят из леса, а котятки сказали им спасибо.

Ведущий просит детей показать: «как испугались котятки», «какие смелые были бельчата». Затем дети делятся на две, три подгруппы: «маленькие котятки», «смелые бельчата» и «гроза» (с обязательным условием последующей смены ролей). Ведущий вместе с детьми строит домик бельчат (накрывает стулья одеялом) на полянке (коврике). Игра начинается. Ведущий берет на себя роль автора, руководя действиями детей. Можно использовать аудиозапись бури или грозы, сильного дождя и/или шумовой эффект грозы создает подгруппа детей.

4. Беседа.

Дети делятся впечатлениями и отвечают на вопросы ведущего: кем больше понравилось быть, было ли страшновато во время «грозы», получилось ли почувствовать себя смелым бельчком.

5. Рисунок «Смелое животное» (дополнительное задание).

Дети берут кисти, краски и круги из плотной бумаги и рисуют любое животное, которое считают смелым, а затем показывают другим и называют свой рисунок.

Ведущий может спросить: в чем проявление смелости животного, нравится ли оно ребенку и хотел бы он быть на него похожим.

Занятие 12: «Смелое поведение»

Задачи: способствовать десенсибилизации страхов, закреплению эмоционального переживания и проявления смелости.

Необходимые материалы: мягкий мяч, листы оберточной бумаги (по 2-3 на каждого участника), игрушечные шпаги, платочек, мешочки с песком, стулья, медали, изготовленные из детских рисунков «смелых животных».

Развернутый план занятия

1. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

2. Беседа «Когда я был смелым».

Дети рассказывают о своих проявлениях смелости.

Ведущий сообщает участникам, что все они сегодня превращаются в смелых воинов (рыцарей и амазонок), которых ожидают разные приключения. Для того чтобы быть к ним готовым необходима разминка.

3. Упражнение «Сильный удар».

Ведущий вместе с кем-нибудь из детей держит натянутый лист тонкой оберточной бумаги. Участники по очереди по команде ведущего (например: «раз, два, три – в бой иди») подходят к листу и наносят сильный удар кулаком так, чтобы порвать лист.

4. Игра «Рыцарский турнир».

Пара участников по сигналу (сигналом может быть, например: падение на пол брошенного платка) начинает сражение на игрушечных шпагах. Предварительно вводятся правила: для поражения противника достаточно лишь коснуться его шпагой, нельзя ударять шпагой в лицо и ниже пояса, каждый из участников боя или ведущий может в любой момент сказать: «стоп»; и бой должен прекратиться. Важно также договориться с детьми «не обижаться друг на друга при случайном причинении неприятных ощущений». Такой договор – условие участия в бою. После завершения боя турнир продолжается с другими участниками.

5. Игра «Смелые разведчики и засада».

Дети делятся на две команды «разведчиков» и «засаду». Участники засады получают мешочки с песком и встают «в укрытие» - за стулья. «Смелые разведчики» по команде ведущего должны пересечь

помещение «с важным донесением». Участники засады после той же команды-сигнала могут бросать в них мешочки с песком. Предварительно вводится правило: не стрелять в голову. Заключается также договор «не обижаться» аналогичный описанному в предыдущей игре. Команду - сигнал в этой игре интересно варьировать, заставляя детей быть внимательными и сдержанными. Сигналом может служить: повышение или понижение голоса ведущим; ключевое слово, обладающее определенными, заранее названными признаками (пример: «название птицы»), какое-то движение ведущего и т.д.

6. Процедура «Награждение за смелость».

Дети строятся в шеренгу. Ведущий вызывает их по одному и награждает медалями за смелость, изготовленными из детских рисунков смелых животных.

7. Процедура «Веселое прощание».

Занятие 13: «Удивление»

Задачи: способствовать совершенствованию умения узнавать чувство удивления у других людей по их невербальным проявлениям, умения находить аналогичные переживания в своем опыте, умения точно выражать удивление; стимулировать развитие креативности.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, кукла – Петрушка, ширма, детские стулья, маски, элементы костюмов, игрушечные музыкальные инструменты и т.д., конверты с вырезанными из бумаги частями различных животных, клеевые карандаши, фломастеры, листы цветной бумаги по количеству детей.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. История «Как мальчик Слава свою воспитательницу не узнал».

Текст.

Однажды мальчик Слава пришел утром в свой детский сад. Зашел он в группу и видит, воспитатель стоит в комбинезоне в крупный красный горох. На щеках у нее тоже красные кружочки нарисованы, нос круглый большой на резинке держится, как у клоуна в цирке; а на голове колпак с кисточкой. У Славы глаза сами собой широко открылись, а брови до самой челки поднялись. Рот у мальчика тоже сам собой открылся, как будто он собирался что-то очень большое проглотить. Слава даже назад попятился от неожиданности и по сторонам огляделся (может он не в свою группу попал). А воспитатель улыбается и говорит: « Слава, у нас сегодня в детском саду «день смеха», будет представление, проходи, порадуйся вместе с нами!». И тут Слава понял – это же Мария Ивановна! Он улыбнулся и поздоровался с ней.

3. Беседа.

Дети отвечают на вопросы ведущего:

«Какое чувство испытал Слава, придя в детский сад?»; «Как вы это поняли?»; «Это приятное чувство или нет?»; «Чему вы удивлялись в последний раз?».

4. Задание: «Найди удивленное лицо».

Дети находят среди пиктограмм различных эмоций изображение удивления.

5. Игра: «Петрушка удивляет друзей».

Ведущий одевает на руку куклу «Петрушку» и от его имени читает отрывки из стихотворения Даниила Хармса:

« А вы знаете, что У?

А вы знаете, что ПА?

А вы знаете, что ПЫ?

Что у папы моего

Было сорок сыновей?
Было сорок здоровенных
И не двадцать, и не тридцать
Ровно сорок сыновей!»
«А вы знаете, что СО?
А вы знаете, что БА?
А вы знаете, что КИ?
Что собаки-пустолайки
Научились летать?
Научились, точно птицы-
Не как звери, не как рыбы –
Точно ястребы летать?»
«А вы знаете, что НА?
А вы знаете, что НЕ?
А вы знаете, что БЕ?
Что на небе
Вместо солнца
Скоро будет колесо?
Скоро будет золотое
Не тарелка, не лепешка
А большое колесо.»

Дети изображают удивление.

6. Игра «Удивительный театр».

В помещении расставлены стулья и ширма. За ширмой разложены маски, элементы различных костюмов, игрушечные музыкальные инструменты и т.д. Участники по очереди становятся актерами и уходят за ширму. За короткое время (не более минуты) «актер» должен как-то изменить себя – «перевоплотиться», используя предметы за ширмой, а затем выйти к зрителям и удивить их.

7. Задание «Создай необычное животное и назови его».

Каждый ребенок получает конверт с вырезанными элементами различных животных (см. приложение), лист цветной бумаги, клеевой карандаш и фломастеры. Из элементов различных животных участники склеивают на листе цветной бумаги необычное животное и раскрашивают его, а затем по очереди показывают остальным и называют.

Дополнительное задание: можно придумать про необычных животных необычные истории или просто рассказать, где они живут, чем питаются, с кем дружат, чем любят заниматься и т.д.

Занятие 14: «Чувство вины, стыда»

Задачи: способствовать совершенствованию умения понимать чувства героя по контексту ситуации; умения узнавать чувство вины, стыда по их невербальным проявлениям; освоению и закреплению эффективного поведения в аналогичных ситуациях, символическому «очищению» участников.

Необходимые материалы: плюшевое сердечко, дидактика из игры «Зоопарк настроений» (составители: Мамаева М.Н., Русакова О.В. ОАО «Радуга» г.Киров ООО «ВикРус» 2002г.), мягкие игрушки или другие предметы для сценки, разного размера маски из плотного картона с вырезанными глазами и «ручкой» внизу, баночки с темной гуашью разбавленной водой, но достаточно густой, целлофановые накидки, кисти для всех участников, чистые тряпки и вода в тазике, обруч и аудиозапись дождя или струящейся воды.

Развернутый план занятия

1. Игра «Радостная песенка» (см. занятие 1).

2. История «Разбитая статуэтка».

Текст.

Мальчик Сережа пришел в гости к своему другу Васе. Ребята стали играть в детской комнате в солдатиков, а потом решили порисовать. Сережа очень быстро закончил свой рисунок, а Вася увлеченно продолжал. Сереже стало скучно, и он вышел из детской комнаты. В гостиной его привлекла маленькая фарфоровая статуэтка, которая стояла на тумбочке. Мальчик взял ее в руки, чтобы рассмотреть, но статуэтка выскользнула, упала на пол и разбилась. Сережа очень испугался. Ему даже показалось, что как-будто что-то оборвалось у него внутри. Мальчик отшатнулся и быстро вернулся в детскую комнату. Скоро ребят позвала мама. Она была явно расстроена. В недоумении она спросила: «Кто мог разбить ее любимую статуэтку?». Мальчики молча пожали плечами, но Сережа при этом опустил глаза и покраснел. Ребят больше ни о чем не спрашивали и не ругали. Вася весь вечер был веселый и бодрый. Он все время предлагал Сереже во что-нибудь поиграть, но Сережа отказывался. Он ходил из угла в угол хмурый и вялый, на душе у него было тяжело. Мальчик не мог играть и даже не мог ни о чем другом думать, кроме разбитой статуэтки.

3. Беседа.

Вопросы для детей: «Какие чувства испытал Сережа во время разговора с мамой Васи?»; «От чего ему было тяжело после этого разговора?»; «Почему он не мог играть вечером с Васей?»; «Случалось ли с вами что-то похожее?»; «Как Сережа может помочь себе?»; «Как ему поступить, что сделать?».

Ведущий ведет с детьми диалог о чувстве вины, стыда. О том, что если совершен какой-то поступок, за который потом становится стыдно, то лучше постараться исправить свою ошибку и сделать что-нибудь хорошее (прежде всего, признать ошибку, извиниться, чем-то помочь «пострадавшему» и т.д.).

4. Задание «Найди виноватых зверей».

Детям предлагаются рисунки животных в различных эмоциональных состояниях (дидактика из игры «Зоопарк настроений»).

Текст ведущего.

В «зверинном» детском саду кто-то разбил вазу. Посмотрите на картинки и найдите животных, которые чувствуют себя виноватыми. Объясните, почему вы так думаете.

5. Игра «Извинение».

Дети по очереди разыгрывают сценку: один ребенок несет какие-нибудь вещи (например: мягкие игрушки), а на встречу ему идет и очень спешит другой; второй «случайно» задевает первого – вещи падают; затем второй участник должен извиниться и помочь собрать вещи.

6. Упражнение «Запачканные маски».

Дети образуют пары. Каждый участник получает накидку из целлофана маску из плотного картона с вырезанными глазами и небольшой «ручкой» внизу; банку с темной достаточно густой гуашью и кисть. Задача каждого, держа свою маску у лица, по команде ведущего зарисовать – «запачкать» маску своего партнера (партнеры рисуют одновременно).

7. Процедура «Очищающий дождь».

Дети встают вокруг «волшебного обруча», который лежит на полу, и кладут в него свои «запачканные маски». Ведущий предлагает им смыть с себя все плохое и неприятное, а для этого вызвать символический дождь. Участники берутся за руки, идут по кругу и повторяют слова:

«Дождик, дождик приходи –

Мне помыться помоги:

(участники останавливаются, поворачиваются в круг и показывают руки, а затем ноги)

Ручки помой, ножки помой
Чистой водой, свежей водой;

(участники дотрагиваются руками до своих щек, поворачиваются в круг спиной и показывают ее, а затем вновь поворачиваются друг к другу лицом и показывают – поглаживают свой живот)

Щечки помой, спинку помой
И мой животик тоже помой
Чистой водой, свежей водой.
Будем чистыми мы!»

После этих слов звучит запись дождя, струящейся воды и приятная умиротворяющая музыка. Дети свободно двигаются – «моются» под символическим дождем. В завершении процедуры можно выбросить «запачканные» маски.

Занятие 15: «Недовольство, обида»

Задачи: способствовать совершенствованию умения понимать чувства героя по контексту ситуации; умения узнавать чувства недовольства, обиды по их невербальным проявлениям; способствовать овладению этими чувствами.

Необходимые материалы: аудиозапись сказки «Бука» (аудиосборник «А мне не страшно! Русские детские страшилки». Издательство детских образовательных программ «Весть – ТДА», Москва 2000г. Науменко Г.М.); изображения различных эмоциональных состояний из игры «Фоторобот» (использована дидактика из настольно-печатной игры «Фоторобот» ЗАО ПО «Парус» С-Петербург), дидактика из игры «Зоопарк настроений» (составители: Мамаева М.Н., Русакова О.В. ОАО «Радуга» г.Киров ООО «ВикРус» 2002г.), кисти, краски, листы бумаги, емкости с водой, урна.

Развернутый план занятия

1. Аудиозапись сказки «Бука»

2. Беседа.

Вопросы детям: «Какое настроение было у мальчика в начале сказки, а какое в конце?»; «Что помогло ему избавиться от недовольства?»; «Почему говорят – «на сердитых воду возят»?»; «Хотели бы вы играть с недовольным приятелем?»

3. Задание: «Найдите недовольное лицо».

Среди изображений различных эмоциональных состояний дети находят недовольное лицо.

4. Игра «Капризуля».

Участники встают в круг. Они вызывают того, кто желает покапризничать: «Капризуля выходи». «Капризуля» встает в центр круга и по сигналу ведущего начинает «капризничать», а ребята приговаривают – «сильнее, сильнее, сильнее». По сигналу ведущего процедура завершается – водящий встает на свое место. Затем все повторяется с новым «капризулей». Если желающих выходить не находится, можно использовать жребий.

5. Беседа.

Вопросы: «Представьте, что с вами поступили несправедливо, сказали неприятные слова, отобрали игрушку. Какие чувства вы можете испытать в этой ситуации?»; «Когда вы в последний раз обижались?»; «Приятное ли это чувство?»; «Что вы обычно делаете, если вы обижаетесь?»; «Чем можно себе помочь?».

Варианты поведения: защищать себя и свои интересы, если это возможно; попросить о помощи; поделиться своей бедой с кем-то близким; заняться чем-то интересным; пожалеть себя и сделать для себя что-то хорошее.

6. Задание «Найди обижающихся зверей».

Дети находят среди изображений животных в различных эмоциональных состояниях «обижающихся зверей»

(использована дидактика из развивающей игры «Зоопарк настроений»).

7. Задание «Нарисуй свою обиду».

Каждый участник получает лист бумаги кисти, краски (гуашь или акварель), баночку с водой. Ведущий спрашивает детей: «на, что может быть похожа обида?». Он предлагает вспомнить изобразить свою обиду с помощью пятен и линий – «как рука нарисует».

8. Процедура: «Выброси обиду».

Ведущий спрашивает: «Приятная, красивая получилась обида на рисунках? Нужно ли сохранять свои обиды, копить их?». Он предлагает выкинуть свои обиды в мусорное ведро.

Занятие 16: «Гордость, пренебрежение, презрение»

Задачи: способствовать совершенствованию понимания чувств героя по контексту ситуации; совершенствованию узнавания чувств гордости, пренебрежения, презрения по их невербальным проявлениям, формированию различения адекватных, социально приемлемых проявлений гордости и «хвастовства, зазнайства», пониманию важности уважения к себе и другим.

Необходимые материалы: мягкий мяч, «чалмы» для «мудрецов», знаки из цветной бумаги для поощрения проявлений мудрости, дидактика из развивающей игры «Зоопарк настроений» (см. приложение); пистолеты, один из которых более красивый, куклы; для выполнения дополнительного задания потребуются листы бумаги и фломастеры или карандаши.

Развернутый план занятия

1. Игра «О хорошем расскажи» (см. занятие 1).

2. Игра – беседа «Мудрецы».

Ведущий предлагает детям поиграть в «Мудрецов» (это люди, которые знают ответы на многие вопросы, владеют важными, ценными знаниями).

Для превращения в мудрецов участники торжественно одевают «волшебные» головные уборы. Ведущий просит их помочь одному знакомому мальчику и рассказывает им его историю.

Текст.

Папа купил Пете новый пистолет. Мальчик сразу захотел выйти во двор и поиграть с друзьями в войну. Но как только он увидел «вооружение» других мальчишек, ему стало смешно. «Что это у вас, разве это пистолеты? Просто смех! Из этого старья вы собираетесь стрелять? Какие же из вас получатся солдаты?» - заявил он, ухмыляясь и посмеиваясь. Петя высоко поднял свой новый пистолет. «Вот у меня – оружие! Посмотрите, как блестит, и звук у него громкий; мой пистолет на батарейках работает!» - весело сообщил он, поглядывая на своих друзей сверху вниз.

Вопросы к «мудрецам»:

«Как вы думаете – стали ребята играть с Петей в войну?»; «Почему?»; «Как могли дальше развиваться события?»; «Как нужно было вести себя Пете для того, чтобы интересная игра состоялась?»; «Ему очень нравился новый пистолет, как он мог выразить свою радость и гордость, не обижая других?»; «Как он может исправить случившееся, что ему предпринять?». Можно поощрять детей за размышления и ответы, награждая за мудрость специальными знаками из цветной бумаги. Ведущий объясняет разницу между чувством гордости и хвастливым поведением, демонстрацией своего превосходства, пренебрежения, презрения к другим. Обсуждает с детьми, что именно такое – пренебрежительное отношение неприятно окружающим.

3. Задание «Найди гордых зверей» (используется дидактика из игры «Зоопарк настроений» см. приложение).

Дети находят нужные картинки.

4. Упражнение «Задираем нос!»

Ведущий предлагает детям показать, как Петя «задирал нос», а потом посмеяться над собой.

5. Сюжетно-ролевая игра «Новая игрушка».

Дети проигрывают рассказанный сюжет точно по тексту и затем с предложенными изменениями – улучшениями в поведении Пети. Обязательна смена ролями. (Для девочек может быть предложен вариант с куклой).

6. Рисунок «Чем я горжусь» (дополнительное задание).

Участники рисуют то, чем они могут гордиться, от чего они испытывают чувство гордости и поясняют свои рисунки.

Занятие 17: «Чувство робости, стеснения»

Задачи: способствовать совершенствованию понимания чувств героя по контексту ситуации; совершенствованию узнавания чувств робости и смущения по их невербальным проявлениям, способствовать овладению этими чувствами

Необходимые материалы: детские стульчики, дидактика из игры «Зоопарк настроений», листы бумаги, мелки, карандаши для всех участников.

Развернутый план занятия

1. Игра «Назови друга» (см. блок 1).

2. Игра «Карусель» (см. блок 1).

3. Задание: «Угадай про кого рассказ» (используется дидактика из развивающей игры «Зоопарк настроений» см. выше).

Ведущий раскладывает перед детьми картинки с изображениями животных в различных эмоциональных состояниях и предлагает им представить, что это звериный детский сад на прогулке. Он предлагает детям найти тех зверей, о которых пойдет речь.

Текст.

В группу звериного детского сада на прогулку привели «новеньких». Все сразу их обступили. Зверьятам было интересно. Им захотелось познакомиться с новыми друзьями и вместе поиграть. Однако, новые зверята молчали и только, украдкой улыбаясь, поглядывали на всех исподлобья.

4. Беседа.

Вопросы: «Какие чувства испытывали «новенькие» зверята, что с ними происходило?»; «Случалось ли с вами что-то подобное, когда?»; «Как вы себе помогли справиться со смущением?»

Возможные варианты самопомощи: сказать о своем смущении, волнении окружающим; начать самому разглядывать окружающих, найти среди новых, незнакомых детей самого дружелюбного и подойти к нему; вспомнить что-нибудь приятное, вспомнить моменты, в которые чувствовал себя спокойным, уверенным и успешным.

5. Сюжетно-ролевая игра «Новенькие зверята».

По жребию можно выбрать «новеньких зверят» и проиграть сюжет так, чтобы состояние смущения, робости было точно выражено детьми, а затем они предприняли бы какие-то действия, помогающие им справиться с этими чувствами. Затем участники игры меняются ролями.

6. Рисунок: «Мое успешное выступление».

Ведущий предлагает детям вспомнить, когда у них «все получалось», они чувствовали себя уверенными и успешными, удачно выступали, что-то рассказывали или показывали в кругу своих близких или на утреннике в детском саду, а может быть на сцене. Дети берут в руки мелки или карандаши и рисуют, а затем показывают свои рисунки всем и рассказывают о них.

Занятие 18: «Наши чувства»

Задачи: закрепление и проверка полученных детьми в ходе занятий знаний о различных эмоциональных состояниях, умений узнавать и называть эмоциональные состояния людей по их мимическим проявлениям, а также адекватно выражать свои чувства.

Необходимые материалы: мягкий мяч; развивающая игра «Зоопарк настроений»; стулья; таблички с пиктограммами эмоциональных состояний, которые легко можно повесить на спинки стульев; аудиозапись приятной музыки; изображение поезда с вагончиками на листе ватмана; вырезанные из бумаги кружочки – лица с отдельными нарисованными деталями (см. приложения) и чистые; фломастеры и клей-карандаши для всех участников.

Развернутый план занятия

1. Игра «Назови друга» (см. блок 1).

2. Игра: «Какое у меня настроение?».

Дети передают друг другу мяч; тот, у кого, мяч называет свое настроение.

3. Лото «Зоопарк настроений»

Каждый из участников получает большую карточку с шестью рисунками животных в различных эмоциональных состояниях. Ведущий в свободном порядке показывает игрокам карточки с изображениями отдельных животных. Каждый раз участники, у которых такое изображение есть на большой карточке, поднимают руку. Затем по указанию ведущего один из них называет чувства героя, второй соглашается с ним или исправляет его ошибку. Ведущий выдает им белые листы, которыми они закрывают изображение животного на своей большой карточке. Выигрывает тот, кто правильно назовет все изображенные у него на большой карточке эмоциональные состояния и закроет их белыми листами.

5. Игра «Кто в теремочке живет?»

Одна часть помещения остается свободной, в другой части в ряд спинками к играющим выстраиваются стулья – домики, в которых «живут разные чувства». Жребием или считалкой выбирается водящий. Он встает в свободной части помещения. По сигналу ведущего все остальные дети превращаются в «волшебных человечков», которые свободно двигаются по залу под музыку. В это время ведущий развешивает на спинках стульев пиктограммы различных эмоциональных состояний так, чтобы они не были видны игрокам и водящему. Как только музыка заканчивается, все «человечки» разбегаются по «домам». Они смотрят на пиктограмму, висящую на спинке стула, а затем садятся на него «верхом», т.е. лицом к спинке стула. Водящий по очереди обходит все «домики», стучится в «двери» - спинки стульев и спрашивает: «Кто в теремочке живет?». В ответ участник занявший «домик» должен с помощью мимики показать то чувство, которое изображено на его пиктограмме. Водящий отгадывает чувство. Следующим водящим может быть тот, чье чувство осталось не отгаданным. Игра повторяется. Во время музыкальной паузы ведущий перевешивает пиктограммы эмоциональных состояний.

6. Творческое задание «Американские горки».

Ведущий вспоминает вместе с детьми аттракцион «американские горки». Он показывает детям рисунок поезда с вагончиками на листе ватмана и объясняет, что этот поезд уже отправился в путешествие по «американским горкам», только пока там нет пассажиров. Заполнить поезд пассажирами должны дети. Каждый ребенок получает несколько бумажных кружочков – «лиц», на которых уже нарисованы отдельные детали, а также пустой кружочек, фломастеры и клей-карандаш. Задача каждого участника: угадать и дорисовать чувства на кружочках – лицах, а также придумать и нарисовать лицо с каким-то эмоциональным выражением на пустом кружочке, наклеить все кружочки – лица на ватман в вагончики поезда. Затем дети рассказывают о своих пассажирах и их чувствах.

Занятие 19: «Наши чувства».

Задачи: закрепление и проверка полученных детьми в ходе занятий знаний о различных эмоциональных состояниях, умений узнавать и называть эмоциональные состояния людей по их невербальным проявлениям, а также развитие творческих способностей и эмоциональной выразительности у детей.

Необходимые материалы: мягкий мяч; аудиозапись приятной музыки; бланки для заданий «Чувства в домиках» и «Нарисуй чувства», фломастеры и простые карандаши; развивающая игра «Зоопарк настроений»; настольно-печатная игра «Фоторобот»; ватман с изображением «цветка настроений», выполненного на первом занятии цикла; вырезанные из журналов и газет фотографии людей в различных эмоциональных состояниях; клей-карандаши для всех участников.

Развернутый план занятия

1. Игра «Назови друга» (см. блок 1).

2. Игра «На что похоже мое настроение?».

Дети передают друг другу мяч под музыку, когда музыка замолкает тот, у кого оказался мяч, отвечает на вопрос ведущего: «На что похоже настроение?». Причем, ведущий каждый раз предлагает новые сравнения: «На какой цвет, предмет, растение, животное, героя мультфильма похоже твое настроение?».

3. Задание на бланке «Чувства в домиках» (см. занятие 1).

4. Задание на бланке «Нарисуй чувства» (см. занятие 1).

5. Игра «Здравствуйте ребята».

Дети сидят на стульях. В руках у каждого большая карточка с изображениями животных в различных эмоциональных состояниях (из развивающей игры «Зоопарк настроений»). Перед ними на некотором расстоянии стоит ширма, слева от которой расположен стол. На столе картинками вниз разложены маленькие карточки из игры «Зоопарк настроений». С помощью жребия или считалки выбирается водящий. Он подходит к столу, берет одну из карточек (так, чтобы никто не видел изображения) и уходит с ней за ширму. Задача водящего почувствовать эмоциональное состояние героя изображенного на карточке и перевоплотиться в него. Затем он в образе героя выходит к зрителям из-за ширмы и произносит фразу «Здравствуйте ребята». Зрители должны отгадать, кто к ним пришел и настроение «гостя».

7. Задание «Сложи лицо» (дополнительное задание).

Каждый участник получает картинку-образец лица с определенным эмоциональным состоянием. На столе в свободном порядке разложены части (верхние и нижние) изображений лиц с различными эмоциональными состояниями (использована дидактика из настольно-печатной игры «Фоторобот» ЗАО «Парус» С-Петербург). Задача игрока найти по образцу части лица, сложить их и назвать чувства героя.

8. Коллаж «Цветок настроений».

На столе разложены вырезанные из журналов и газет фотографии людей в разных эмоциональных состояниях. На стене висит ватман с изображением «Цветка настроений» нарисованного детьми на первом занятии цикла. Дети получают клей-карандаши. Задача каждого участника выбрать интересные фото и наклеить их на ватмане рядом с лепестками цветка так, чтобы настроение человека на фотографии и цвет лепестка были похожи. Затем все участники рассматривают цветок. Ведущий спрашивает детей: «Трудно ли было подбирать фото к лепесткам цветка? Какие настроения у людей на фотографиях? Нравится ли детям цветок?».

4.3. Третья часть: «Коммуникативные способности»

Коммуникация, общение – процесс социального взаимодействия, результатом которого является создание социальной общности при сохранении индивидуальности каждого участника; процесс созидания человеческих взаимоотношений.

Выделяют три стороны процесса общения: коммуникативную (передача информации); интерактивную (взаимодействие) и перцептивную (взаимовосприятие).

Коммуникативные способности – индивидуально психологические качества человека, создающие возможность успешного общения, т.е. возможность созидания гармоничных отношений с другими людьми, в которых сохраняется баланс в удовлетворении индивидуальных потребностей участников.

Общение – процесс, в котором человек проявляется целостно со всеми своими особенностями. Невозможно выделить психологическую сферу, которая бы не влияла на общение. Его особенности **определяются когнитивными (познавательными), эмоционально-волевыми и поведенческими качествами участников.**

К первой группе относится **социальная компетентность**, социальный интеллект, позволяющий понимать причины поступков как своих, так и чужих, видеть подтекст различных коммуникативных ситуаций, прогнозировать поведение людей и развитие ситуации. Этот вид интеллекта относительно независим в общей интеллектуальной структуре. Однако, уровень развития познавательных процессов участников не может совсем не влиять на качество их общения. Но, возможно, еще более важным для успешного гармоничного общения является развитие **самосознания и рефлексивных способностей.**

Вторая группа качеств, относящихся к эмоционально-волевой сфере, имеет, на наш взгляд, первостепенное значение в определении особенностей общения человека. Она теснейшим образом связана с мотивационно-потребностной сферой человека. Развитие **коммуникативных потребностей, интереса к другим** является основой любого общения и одной из задач данной программы. Способность испытывать **социальные чувства** (симпатию, сопереживание, радость за другого и т.д.), удовольствие от общения, а также строить длительные отношения, испытывать глубокие чувства – все это обогащает процесс общения. Для повышения эффективности общения важно **снижение общей тревожности, напряженности в контакте, преодоление страхов, снижение агрессивности**, если таких проявлений много, **снижение «обидчивости»** (склонность часто испытывать чувство обиды в контактах).

Базой для эффективного гармоничного общения можно назвать развитие саморегуляции эмоционального и психофизического состояния его участников и произвольности, в целом. Этому было уделено пристальное внимание в двух предыдущих частях программы. Поэтому в третьей части навыки саморегуляции могут лишь закрепляться, а основным является развитие коммуникативных потребностей, социальных чувств, самосознания и коммуникативной компетентности, совершенствование навыков общения.

Последние имеют отношение к третьему поведенческому аспекту процесса общения. Безусловно, вероятность гармоничного общения повышается при наличии **богатого арсенала социально-приемлемых способов коммуникативного поведения, коммуникативных навыков** у его участников. Среди таких навыков можно назвать: знакомство, завязывание контакта, рассказ о себе, слушание другого, задавание вопросов, комплимент, похвала, выражение критики приемлемым способом, обращение с просьбой, оказание помощи, выражение сочувствия, умение договориться и уговорить, отказ или принятие предложения и т.д. Все это должно подкрепляться развитием мимики, пантомимики, выразительности речи, способности присоединяться, везти за собой,

чувствовать границы пространства другого, понимать информацию, переданную невербальным способом и т.д.

Итак, основные задачи третьей части программы: способствовать развитию у детей интереса к совместным со сверстниками играм и занятиям, социальных чувств и коммуникативной компетентности; совершенствованию у них навыков общения. Для решения этих задач используются разнообразные игро- и арт-терапевтические техники (в практической части они упрощенно называются играми). В каталоге игр, приведенном ниже, они поделены на шесть разделов в соответствии с их основной направленностью.

Эффективность этой части программы повышается, если она проводится с учетом групповой динамики и индивидуальных особенностей детей. В соответствии с ними и должны подбираться игры, для конкретных занятий. Поэтому, предложенные ниже планы занятий и их последовательность являются примерными. Они составлены на основе обычной схемы занятия (1вводная, разминочная часть; 2 основная часть; 3 завершение занятия, подведение итогов). На каждом занятии необходимо использовать разнообразные виды деятельности с учетом интересов детей, по возможности, чередуя подвижные, активизирующие и спокойные, расслабляющие игры и задания.

Ожидаемый результат – развитие коммуникативных способностей, рост коммуникативной успешности детей.

Показатели результативности: рост интереса к другим детям, желания общаться, взаимодействовать (при недостаточно выраженных коммуникативных потребностях на начало учебного года); совершенствование конкретных навыков общения; рост позитивных социальных проявлений в контактах со сверстниками (при начальном уровне ниже среднего), снижение негативных эмоциональных реакций – тревоги, обиды, агрессивности в контактах (при их уровне на начало учебного года выше среднего), а также адаптированность ребенка в группе, наличие у него в группе взаимных симпатий с другими детьми, способность ребенка взаимодействовать с разными детьми в группе, способность сотрудничать и соперничать - соревноваться.

Для отслеживания результативности используется:

1. Метод шкальной оценки родителями проявлений своих детей (бланк для шкальной оценки см. в приложении 1). Замеры проводятся на начало и конец занятий по программе по следующим шкалам:

- желание общаться с ровесниками;
 - умение познакомиться, завязать отношения;
 - умение играть вместе с другими детьми;
 - умение поддерживать относительно длительные дружеские отношения;
 - умение рассказать о себе и событиях своей жизни;
 - умение выступать, что-то делать публично;
 - агрессивность ребенка в контактах со сверстниками;
 - обидчивость ребенка в контактах со сверстниками;
 - тревожность ребенка;
 - проявление сочувствия, помощи, поддержки другим;
2. Социометрия – игра «Тайная почта» (описание см. в содержании занятий);
3. Наблюдение ведущего в процессе занятий.

Каталог игр для третьей части программы (см. в приложении 3).

Планы занятий третьей части программы

Занятие 1

Задачи: способствовать сплочению группы, развитию у детей интереса друг к другу и сензитивности в общении.

Необходимые материалы: мягкий или резиновый мяч, маленькие конфетки или мелкое печенье, аудиозапись детской ритмичной музыки, мягкое покрытие, стул или кресло, повязка на глаза (по желанию).

План занятия

1. «О хорошем расскажи» См. занятие №.1 второй части программы
2. «Сладкая игра» 2.10.
3. «Заводила» 2.1.
4. «Мишка проснись» 2.8.
7. «Жмурки» 2.9

Занятие 2

Задачи: способствовать сплочению группы, развитию у детей интереса друг к другу, закреплению умения произвольно регулировать свое поведение в контакте.

Необходимые материалы: резиновый мяч, два стула, веревочка, лист бумаги формата А-4, фломастеры.

План занятия

1. «Скажем слово вместе» 2.3
2. «Сколько пальцев» 2.4.
3. «Камень, ножницы, бумага» 2.5.
- 4.«Передаем мяч» 1.18.
5. «Препятствие» 2.19.
6. «Рисуем по очереди» 3.5.

Занятие 3

Задачи: способствовать сплочению группы, развитию у детей интереса друг к другу, сензитивности в контакте.

Необходимые материалы: маленький предмет (колечко), веревочка, кегли, аудиозапись приятной музыки, пазлы.

План занятия

1. «Колечко, колечко...» 2.11.
2. «Пойдем, поиграем!» 3.2
3. «Принцесса, воин и дракон» 2.6.
4. «На автомобиле» 2.7.
5. «Составляем картинку вместе» 2.16.

Занятие 4

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, рефлексии, формированию адекватного позитивного образа-Я.

Необходимые материалы: аудиозапись приятной музыки, картинку, на которой изображены растения, различные животные, предметы, флажки из цветной бумаги, прикрепленные на стену на разной высоте, бланки с заданиями различной сложности.

План занятия

1. «Цвет моего настроения» 1.5.
2. «В кого я превращусь» 1.1
3. «Покажи любимое занятие» 4.2.
3. «Как высоко я прыгну?» 1.8.
4. «Какое задание я выполняю?» 1.10.

Занятие 5

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, рефлексии, формированию адекватного позитивного образа-Я, повышению гибкости поведения, креативности в контакте.

Необходимые материалы: цветные колечки от кольцеброса и спортивная палка, аудиозапись с приятной музыкой, резиновый мяч, кегли, карточки с описаниями «трудных ситуаций».

План занятия

1. «Чего я хочу?» 1.2.
2. «Звери, птицы, небылицы» 4.4.
3. «Любимое – нелюбимое» 1.7.
4. «С какого расстояния я собью кегли?» 1.9.
5. «Наимудрейший» или «Что делать, когда трудно» 1.11.

Занятие 6

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте.

Необходимые материалы: клубок тесьмы или шерстяных ниток, резиновые игрушки, мягкий мяч, обруч, счетные палочки.

План занятия

1. «Клубочек» 3.12.
2. «Игрушки знакомятся» 3.1.
3. «Чай, чай, выручай (с мягким мячом)» 6.7.
4. «Сколько прикоснулось» 2.12.
5. «Палочки» 6.9.

Занятие 7

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, развитию креативности и рефлексии в общении.

Необходимые материалы: карточки с изображением различных предметов, вырезанные из бумаги и по-разному раскрашенные пары рукавичек, бумажная кукла и набор одежды для нее для каждого участника, листы бумаги формата А-4, фломастеры.

План занятия

1. «Мартышка и зеркало» 2.2.
2. «Покажи слово» или «Телефон» 4.1.
3. «Получи рукавичку» 3.9.
4. «Кто что хочет» 1.12.
5. «Рисуем вдвоем» 2.15.

Занятие 8

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, развитию рефлексии, десенсибилизации страхов.

Необходимые материалы: мяч, резиновые игрушки, детские стулья, картинки – символы нарисованные на листочках с клеящимся краем.

План занятия

1. «Похвалилки» или «Мне нравится в тебе...» 3.6.
2. «Магазин «Попроси» 3.3..
3. «Мигалки» 2.17.
4. «Кто потерялся?» 1.15.
5. «Комплимент» или «Наклей, картинку кому хочешь» 3.7.

Занятие 9

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, развитию рефлексии, десенсибилизации страхов.

Необходимые материалы: набор картинок из классификации, обручи.

План занятия

1. «Зоопарк» 4.5.
2. «Как вы договоритесь?» 1.13
3. «Собери свои картинки» 3.10.
4. «Бабочка» 6.4.
5. «Можно войти?» или «Гости» 3.4.

Занятие 10

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, развитию рефлексии.

Необходимые материалы: карточки с изображением разных геометрических форм, листочки с клейким краем с нарисованными на них геометрическими формами, игрушки, кружочки из картона двух цветов, листы бумаги формата А-4, фломастеры.

План занятия

1. «Почему он так поступил?» 1.14.
2. «Что у меня на спине» 3.11.
3. «Телепаты» 1.16.
4. «Говорю «Да», говорю «Нет»». 3.8
5. «Компьютер и художник». 5.1

Занятие 11

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, развитию рефлексии.

Необходимые материалы: мягкий мяч, бумага (2-а склеенных ватмана), гуашь, кисти, вода в небольших емкостях, тряпки, игрушки.

План занятия

1. «Что я люблю». 1.6
2. «Рисуем группой» («Календарь наших дней рождений») 2.14.
3. «Каравай» 2.21
4. «День рождения» 3.13.

Занятие 12

Задачи: способствовать формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, десенсибилизации страхов.

Необходимые материалы: стулья, мешочки с песком, скакалки или веревочки.

План занятия

- 1.«Зоопарк». 4.5
- 2.«Разведчики» или «Под обстрелом». 6.5
- 3.«Мигалки» (см. игру 2.17). 6.8
- 4.«Скульптор». 5.6
- 5.«Скачки». 5.4

Занятие 13

Задачи: способствовать развитию креативности и рефлексии в контакте, десенсибилизации страхов.

Необходимые материалы: бланки с заданиями различной сложности, веревочка, подушки, стулья, листы бумаги формата А-4, карандаши или фломастеры.

План занятия

1. «Какое задание я выполняю?» 1.10.
2. «В магазине игрушек». 4.3
- 3.«Пройди по мосту» или «Поединок». 6.3
- 4.«Веребочка». 6.1
5. «Дорисуй». 2.22.

Занятие 14

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте.

Необходимые материалы: мягкий мяч, большая разрезная картинка, подписанные конверты (лучше с фотографиями детей) из бумаги разного цвета, наборы сердечек из плотной цветной бумаги определенного цвета для посланий участников, фломастеры, карандаши.

План занятия

1. «О хорошем расскажи» См. занятие №.1 второй части программы
2. «Составляем картинку вместе» 2.16.
- 3.«Почта». 2.13
4. «Тайная почта». 2.23

Занятие 15

Задачи: способствовать развитию у детей интереса друг к другу, формированию и закреплению навыков взаимодействия в контакте, креативности в контакте.

Необходимые материалы: игрушки, мягкий мяч.

План занятия.

- 1.«Зоопарк». 4.5
2. «Робот». 5.2
3. «Иностранцы». 4.6.
4. «Пожелания друзьям» 2.25.
- 5.« Письма от друзей» 2.24.

4.4. Индивидуальная работа с родителями и детьми

Основная **задача** индивидуальной работы: способствовать повышению эффективности групповых развивающих занятий с детьми за счет формирования у родителей понимающего и осознанного отношения к этим занятиям.

Индивидуальная работа в рамках нашей программы **состоит** из диагностических сеансов для детей продолжительностью 0,5 ак., часа и собеседований с родителями продолжительностью 1 ак., час. Такие сеансы проводятся два раза: в начале и в конце учебного года.

Диагностические занятия с детьми проводятся для отслеживания динамики развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы ребенка. Для диагностики используется цветовой тест Люшера (для отслеживания эмоционального состояния детей), тест «Рисунок человека» (для оценки общей зрелости ребенка), субтест 11 теста Векслера «Шифровка» (для отслеживания динамики показателя произвольного внимания). Именно индивидуальное проведение этих тестов дает полноценный результат.

Содержание первого собеседования с родителями:

- сбор необходимых для работы сведений о ребенке (вопросы для первого собеседования см. в приложении 2);
- заключение с родителем устного договора – контракта на работу с ребенком для достижения принятого обеими сторонами результата;
- заполнение родителем оценочных шкал (бланк см., в приложении 1) для дополнительного отслеживания результативности работы с ребенком и уточнения заявленных проблем.

Содержание второго собеседования в конце учебного года:

- заполнение родителем оценочных шкал (бланк см. в приложении 2) и устная оценка родителем результатов работы с ребенком;
- информирование родителя о динамике развития ребенка на основании результатов диагностики и наблюдения педагога-психолога, обсуждение результатов с родителем;
- рекомендации специалиста по дальнейшему развитию ребенка, ответы на вопросы родителей.

5. Список литературы

1. Бредли Тревор Грив. Когда мне грустно ... для детей. Как поднять себе настроение – М. 2004. – 27с.
2. Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика - М.1996.- 24с.
3. Вайолет Оклендер. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии - М.1997. – 190 с.
4. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. Музыкальная арт-терапия для детей - М.2004г. – 88 с.
5. Гертруда Шоттенлоэр. Рисунок и образ в гештальт-терапии - Санкт- Петербург 2001. – 210 с.
6. Дороти Эйнон. Творческая игра. От рождения до десяти лет - М.1995. - 191с.
7. Захаров А.И. Детские неврозы - Санкт-Петербург 1995. – 190 с.
8. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка – М.1993. - 191с.
9. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. Занятия, игры, упражнения - Санкт-Петербург 2001. – 155 с.
10. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка – М.1997. 190с.
11. Кевин О*Коннор. Теория и практика игровой психотерапии 2-е издание - Санкт-Петербург 2002. – 464 с.
12. Колмогоровой Л.С., Григорьевской Н.Н., Модино И.А. Человечествознание: Курс психологии с элементами этики и валеологии: 1 класс: Учебно-методическое пособие для педагогов, школьных психологов и валеологов – М.: Генезис, 1998.)
13. Копытин А. И. Основы арт-терапии - Санкт-Петербург 1999. – 255 с.
14. Крюкова С.В. Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста – М. 2006. – 198 с.
15. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей - Яр.1997г. - 205с.
16. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения в 2-х томах – томах – том 2 - М. 1983. 260 с.
17. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений - М.1994. –363 с.
18. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа - Санкт-Петербург 2000. – 147с.
19. Мейер В. Чессер Э. Методы поведенческой терапии - Санкт-Петербург 2001. – 245с.
20. Панфилова М.А. Игро-терапия общения. Тесты и коррекционные игры - М2000. – 155с.
21. Практикум по арт-терапии. - Сборник под ред. Копытина А. И. - Санкт-Петербург 2000г. – 443 с.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М. 2006. – 542 с.
23. Хайди Кэджусон Чарлз Шефер / пер. с англ. А. И. Копытин /. Практикум по игровой психотерапии - Санкт-Петербург 2000. – 400 с.
24. Хейм Дж. Джинотт. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии – М. 2005. – 268 с.
25. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки – М. 2006. – 175стр.
26. Хухлаева О.В. Хухлаев О.Е. Первушина И.М. Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников – М. 2005. – 173стр.
27. Чижова С.Ю. Калинина О.В. Детская агрессивность 100 ответов на родительские «почему?». – Ярославль. 2005. – 157стр.
28. Элвин М Фрид Книга для тебя - М. 1996 – 73стр.

Приложения

Приложение 1

Оцените качества, эмоциональное состояние и поведение своего ребенка.

Ф.И. ребенка

Дата заполнения

1. Желание общаться со сверстниками

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Умение познакомиться, завязать отношения

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Умение играть вместе с другими детьми

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Умение поддерживать относительно длительные дружеские отношения

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Умение рассказать о себе и событиях своей жизни

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Умение выступать, что-то делать публично

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Продуктивная активность ребенка, инициативность в общении, играх, деятельности

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Агрессивность ребенка в контактах со сверстниками

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Обидчивость ребенка в контактах со сверстниками

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Тревожность ребенка

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Проявление сочувствия, помощи, поддержки другим

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Умение соблюдать правила, нормы, организовывать себя

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. Умение справляться с ситуациями неудачи, проявлять настойчивость

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вопросы для психологического собеседования с родителями 6-леток развивающей группы «Лесенка».

№	Вопрос	Ответ
1.	Ф.И.О. родителя	
2.	Контактные телефоны	
3.	Ф.И. ребенка	
4.	Дата рождения ребенка	
5.	Посещение д. / с.	
6.	С какого момента посещает д/с	
7.	Время адаптации ребенка в д. / с.	
8.	Переходы в другие д. / с.	
9.	Адаптированность ребенка в д. / с. на данный момент	
10.	Состояние здоровья ребенка: <ul style="list-style-type: none"> ⊕ наличие хронических заболеваний ⊕ перенесенные операции, травмы ⊕ медицинский учет ⊕ возможные ограничения 	
11.	Раннее развитие ребенка <ul style="list-style-type: none"> ⊕ моторное ⊕ речевое ⊕ эмоциональное 	
12.	Психо-эмоциональное состояние ребенка <ul style="list-style-type: none"> ⊕ фон настроения ⊕ сон <p style="text-align: center;">аппетит</p>	

12.	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ туалет ⊕ вредные привычки ⊕ трудности ребенка ⊕ жалобы на страхи 	
13.	Любимые занятия, увлечения, игрушки	
14.	Посещение других кружков, объединений, подготовка к школе в саду	
15.	Общение ребенка со сверстниками	
16.	Общение ребенка со взрослыми	
17.	Развитие самостоятельности, формирование навыков самообслуживания, наличие обязанностей	
18.	Регулируемость поведения ребенка родителем	
19.	Дополнительная информация	
20.	Ожидания, пожелания родителя относительно психолого-педагогической работы с ребенком Готовность сотрудничать	
21.	Рекомендации психолога	

Содержание

Каталог игр к первой части программы

1. Игры и процедуры для знакомства, запоминания имен, установления первых контактов -----	48
2. Игры для тренировки произвольной регуляции двигательной активности и поведения -----	49
3. Игры, развивающие свойства внимания -----	51
4. Игры, стимулирующие развитие способности концентрироваться на процессе осязания и тактильных ощущениях -----	53
5. Игры и упражнения, стимулирующие развитие произвольной регуляции мышечного напряжения и расслабления, ощущения тепла, покалывания -----	54
6. Игры для знакомства с различными типами дыхания. Игры, симулирующие развитие произвольной регуляции дыхания -----	55
7. Релаксационные упражнения -----	57

Каталог игр для третьей части программы

1. Игры, стимулирующие развитие самосознания, самооценки, рефлексивных способностей -----	58
2. Игры, стимулирующие развитие интереса к другому, способности присоединяться, тренирующие сензитивность в контакте, способствующие развитию взаимных симпатий и сплочению группы -----	60
3. Игры, тренирующие конкретные навыки общения -----	63
4. Игры, стимулирующие развитие невербальных средств общения, креативности ---	65
5. Игры, тренирующие способность быть ведущим и ведомым -----	66
6. Игры, тренирующие «устойчивость» в ситуации соперничества, соревнования, способствующие десенсибилизации страхов -----	66

Каталог игр к первой части программы

1. Игры и процедуры для знакомства, запоминания имен, установления первых контактов

1. 1. «Меня зовут...»

Дети сидят в кругу на ковре, катают друг другу мяч, каждый раз говоря фразу: «Меня зовут ..., а тебя?».

1. 2. «Здравствуй!»

Катание мяча друг другу сопровождается каждый раз фразой, включающей обращение по имени: «Здравствуй, ...».

1. 3. «Кричим имена»

Дети встают в круг, берутся за руки. Каждый по очереди называет свое имя, затем все хором 3 раза громко повторяют его.

1. 4 «Назови друга»

Дети сидят на ковре в кругу. На счет три ведущего они начинают ритмично хлопать себя по коленям. Ведущий называет имя кого-то из присутствующих. Все дружно и ритмично повторяют прозвучавшее имя, не забывая хлопать по коленям. Это продолжается до тех пор, пока хозяин имени не назовет кого-то другого из присутствующих. Игра повторяется вновь.

1. 5. «Это про меня»

Дети стоят вокруг ведущего. Он задает им вопросы, помогающие лучше узнать друг друга (например: «у кого есть собака?», «кто ходит в детский сад?», «кто ел сегодня конфеты?», «кто любит рисовать?»). Каждый ребенок, если «вопрос про него», может ответить утвердительно - сделать шаг вперед и сказать: «Это про меня». Через каждые 2-3(4) вопроса можно просить кого-то из детей рассказать, что он узнал о присутствующих.

1. 6. «Найди пару»

Ведущий раздает детям половинки картинок (пазлы из двух частей) и предлагает «сделать картинки целыми». По сигналу ведущего каждый участник ищет партнера со второй половинкой своей картинки.

1. 7. «Почта»

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий объясняет, что с помощью пожатия рук по кругу могут «передаваться письма». Для примера он отправляет письмо сам себе - пожимает руку ребенка, стоящего справа. Сигнал последовательно передается детьми по кругу и возвращается ведущему пожатием от ребенка слева. Ведущий говорит: «Я получил письмо». Следующее письмо он отправляет кому-то из ребят, называя его по имени. Получивший письмо может отправить свое письмо любому из присутствующих, кого назовет.

1. 8. «Наш дом»

Ведущий показывает детям рисунок дома на большом листе (2-а ватмана). В доме нарисованы окна (достаточно большие) по количеству детей в группе. Ведущий просит детей представить, что все они сегодня приехали в этот дом, и будут жить в нем вместе целый учебный год. Он предлагает каждому выбрать для себя место в доме и сделать так, чтобы там было уютно и хорошо. Дети берут мелки, фломастеры, карандаши или краски и рисуют. Затем каждый рассказывает, что он нарисовал.

1. 9. «До свидания»

Дети встают в круг и соединяют свои правые руки в центре, кладя, их друг на друга ладошками вниз. На счет три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!».

2. Игры для тренировки произвольной регуляции двигательной активности и поведения

2. 1. «Волшебный колокольчик»

Ведущий объясняет детям, что у него в руках «волшебный» колокольчик. Этот колокольчик собирает детей. Затем дети свободно двигаются под музыку. Через некоторое время музыка выключается и звенит колокольчик. Участники собираются вокруг ведущего. Он хвалит детей за то, что они умеют собираться.

2. 2. «Ветер дует на...»

Дети свободно двигаются по залу. Ведущий говорит фразу: «Ветер дует на...» и каждый раз называет какой-нибудь признак (например: «ветер дует на тех, кто в брюках» или «ветер дует на тех, кто любит смотреть мультфильмы»). Дети, обладающие этим признаком, подбегают к ведущему.

2. 3. «Домик»

В центре зала расстилается небольшое покрытие – «домик». Дети под музыку свободно двигаются по залу – «гуляют». Через некоторое время музыка замолкает, ведущий говорит: «Пошел дождь». По этой команде все участники должны «спрятаться в домике» (встать на покрытие). Затем снова «выходит солнышко» и игра повторяется, но покрытие каждый раз сворачивается и «домик» уменьшается по площади.

2. 4. «Замри – отомри»

Дети свободно двигаются. По команде ведущего - «замри», они должны остановиться и замереть. По команде - «отомри», они продолжают движение.

2. 5. «Мыши и сова»

Выбирается «сова» (по желанию детей и по очереди). Остальные участники – «мыши». По команде – «день»: «мыши» свободно двигаются, а «сова» «спит в дупле», по команде - «ночь»: «сова» «вылетает на охоту», а «мыши» останавливаются и замирают. «Сова» забирает к себе в гнездо тех «мышей», движение которых она замечает.

2. 6. «Быстро – медленно» или «ветерок, ветер, ураган»

Дети свободно двигаются, по команде меняя темп движения.

2. 7. «Закрутились карусели...»

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий читает стихотворение:

«Закрутились карусели,
завертелись и запели:
« Все быстрее лети вперед,
А теперь наоборот –
Замедляй качели ход»».

Слова ведущего сопровождаются движениями детей по кругу в соответствующем темпе.

2. 8. Игры с колокольчиками

«Громко – тихо»

К одежде детей прикрепляют колокольчики на прищепках (лучше 2 и более). Ведущий просит детей подвигаться и послушать, как звенят колокольчики. Затем дети двигаются и останавливаются в соответствии с командами ведущего: «громко – тихо».

«Гномы и великан»

Выбирается «великан», остальные участники становятся «гномами». «Гномам» к одежде прикрепляются колокольчики на прищепках. «Великан» охраняет «сокровища» (роль «сокровищ» могут играть кубики или кегли). «Гномы» пробираются в «пещеру великана», когда он «спит» (сидит на стуле с закрытыми глазами). Они забирают «сокровища» и уносят к себе в «дом». При этом «гномы» должны двигаться очень осторожно: « великан» может проснуться, если он услышит звон колокольчиков, и «сокровища» придется вернуть обратно.

«Жмурки с колокольчиками в кругу»

Водящему завязывают глаза. Остальным детям на одежду прикрепляют колокольчики. Они должны двигаться вокруг водящего очень осторожно. Водящий ловит того, чей колокольчик он услышит.

2. 9. «Носим кубики на голове»

Детям предлагается поместить легкий кубик на голову и удержать там как можно дольше. Они могут выполнить это стоя, а затем подвигаться, нося кубики на голове.

2. 10. «Волшебный танец»

Дети встают, свободно распределяясь по залу. Ведущий говорит, что сейчас они будут танцевать под музыку очень необычный танец: по его команде каждый раз будет танцевать (ритмично двигаться) только одна часть тела, которую он назовет. Затем звучит ритмичная музыка. Ведущий последовательно командует

(и показывает): «Танцуют пальцы рук, танцуют кисти рук, танцуют плечи, танцуют руки, танцуют пальцы ног, танцуют колени, танцуют бедра, танцуют ноги, танцуют глаза, танцуют брови, танцуют губы, танцует нос, танцует все лицо, танцует голов, танцует живот, танцует спина».

Дети танцуют.

2. 11. «Поймай мяч»

Дети двигаются под музыку. У водящего мягкий мяч. Каждый раз, когда музыка замолкает, все останавливаются и смотрят на водящего, который может бросить мяч любому участнику. Поймавший мяч становится водящим, а тот, кто упустил мяч, пропускает один кон в игре.

2. 12. «Золото пирата»

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне зала. У противоположной стены размещается «золото пирата» (кубики или кегли по числу участников или больше) и сам «пират», который его охраняет. «Пират» стоит спиной к участникам и золоту, но может повернуться и посмотреть после того, как сам себе громко скамандует: «Раз, два, три – посмотри». Дети перемещаются по залу, берут «золото» и уносят его к себе в дом, пока пират стоит к ним спиной. Когда пират поворачивается, участники должны остановиться и замереть. Если пират заметит движение какого-то участника, последний должен будет вернуться на исходную позицию.

2. 13. «Небо, земля, вода»

Дети выбирают, кем они хотят быть: «птицами», «зверьями» или «рыбами». Таким образом, все участники делятся на три группы. У каждой группы свой «домик», из которого животные могут выходить и свободно двигаться («летать», «бегать» или «плавать») только тогда, когда ведущий назовет среду их обитания.

2. 14. «Карусель»

Дети сидят в кругу на стульях, один стул свободный. Ведущий предлагает им «покататься на карусели». Участник, рядом с которым по часовой стрелке находится пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я еду!». Затем следующий по кругу ребенок также пересаживается на пустое место по часовой стрелке, сопровождая это фразой: «А я тоже!». Третий ребенок в свою очередь проделывает то же самое и говорит: «А я – быстро!». Четвертый участник, пересаживаясь на освободившийся стул, произносит фразу, называя имя любого из играющих детей: «А я с Петей!». Тот, чье имя прозвучало, должен быстро занять освободившееся место. Игра начинается вновь.

2. 15. «Строим башню»

«Башня из кубиков».

Участники игры встают в круг. Всем раздается по 2-3 кубика. По команде ведущего дети строят башню, по очереди последовательно выставляя кубики один на другой (важно строгое соблюдение очередности). Участники стараются построить, как можно, более высокую башню.

«Башня из рук».

Дети стоят в кругу. Ведущий выставляет вперед правую руку, четыре пальца которой согнуты в кулак, а большой палец поднят вверх. Следующий по кругу ребенок берет своей правой рукой за большой палец ведущего, а свой большой палец поднимает вверх и т.д. Затем присоединяются левые руки, после чего можно сделать башню движущейся: первая рука снизу переносится наверх, затем это повторяется последовательно всеми участниками.

2. 16. «Собираем картинку»

Части большой разрезной картинке поровну раздаются участникам. Дети последовательно по очереди выкладывают свои части, если их можно присоединить к тому, что уже собрано, или пропускают ход (важно соблюдение очередности).

2. 17. «Дождь»

Дети садятся в круг на стулья. Ведущий говорит: «Пошел дождь». Он обходит детей по внешнему кругу и последовательно прикасается рукой к голове каждого ребенка. По этому сигналу каждый участник игры начинает хлопать в ладоши. Перед тем, как начать обход второй раз, ведущий произносит: «Пошел град». Затем он повторяет свои действия. Теперь дети последовательно, по сигналу, начинают топтать. Обойдя детей, ведущий сообщает: «Град заканчивается». Он вновь последовательно дотрагивается до каждого участника. Дети по сигналу прекращают топтать. Наконец, ведущий говорит: «Дождь заканчивается» и прodelывает аналогичную процедуру. Дети по сигналу ведущего прекращают хлопать.

2. 18. «Сюрприз»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает им развернуть «сюрприз» - любую вещь маленького размера, завернутую в большое количество бумаги. (Важно при подготовке, предварительно закрепить каждый слой бумаги будущего «сюрприза»). Участники могут разворачивать «сюрприз» последовательно по очереди и лишь под музыку. Как только музыка замолкает, игрок, разворачивающий «сюрприз», должен передать его следующему по кругу участнику.

2. 19. «Возьми любую игрушку, кроме...»

Дети встают вокруг стола, заполненного игрушками. Ведущий просит их представить, что они пришли в магазин и любят витриной. Под музыку дети двигаются вокруг стола – «витрины». Ведущий командует: «Возьми любую игрушку, кроме...». Каждый берет любую игрушку, кроме той, которая была названа ведущим.

2. 20. «Запрещенное движение»

Ведущий предлагает детям повторять за ним движения под музыку. Нельзя повторять лишь «запрещенное движение». Когда дети освоят игру, можно вводить фанты.

2. 21. «Запретный цвет»

Каждому ребенку ведущий одевает «кулон с запретным цветом» – полосу цветной бумаги на веревочке (цвета у всех разные). Затем детям предлагается нарисовать то, что им хочется. Нельзя использовать при этом только «запретный цвет». После завершения рисунков ведущий вместе с детьми проверяет выполнение задания и беседует.

3. Игры, развивающие свойства внимания

Замечание: игры для предыдущей темы способствуют также и развитию свойств внимания.

3. 1. «Повтори ритм»

Дети сидят в кругу. Ведущий просит одного из детей внимательно послушать ритм, а затем повторить (отхлопать его). Процедура повторяется со всеми участниками по очереди.

3. 2. «Колокольчик звенит»

Ведущий просит детей внимательно послушать «песенку колокольчика» и хлопнуть в ладоши сразу, как только колокольчик замолчит. Важно, чтобы дети дослушали звук до конца.

3. 3. «Путешествие божьей коровки»

Каждому из участников выдается квадрат из картона, расчерченный на 9 равных клеток, и красный кружок из картона – «божья коровка». Дети по очереди вслух командуют «божьей коровкой», перемещая ее все вместе, но каждый по своему полю (например: « 2 клетки вверх», « 1 клетка влево»). Условия: «божья коровка» не может двигаться по диагонали, она не должна выходить за пределы поля.

3. 4. Игры, построенные на расхождении вербальных и невербальных сигналов «Пол – потолок»

Ведущий просит детей показать пальцем, где находится «пол» и «потолок». Затем он предлагает показывать вместе, но предупреждает, что может специально путать детей.

«Где твой нос?»

Дети стоят вокруг ведущего. Он называет и показывает, где находятся, различные части тела и просит детей также показать их. Периодически ведущий намеренно путает детей.

«Верх – низ; право – лево»

Аналогично.

3. 5. Игры, в которых используются специальные сигналы к выполнению определенных игровых действий

«Пожалуйста!»

Детям предлагается выполнять лишь те команды ведущего, которые начинаются со слова «пожалуйста». После освоения игры можно вводить «фанты».

«Быстро!»

Детям предлагается выполнять все команды ведущего кроме тех, которые начинаются со слова «быстро».

«Можно по сигналу»

Дети могут выполнять определенное (интересное для них) игровое действие, но только по сигналу ведущего. Примеры сигналов: 1 название ведущим среди прочих любого предмета, обладающего заранее оговоренными признаками (съедобное – «хлеб», плавающее – «корабль»); 2 тихий или громкий голос ведущего; 3 какое-либо заранее оговоренное движение ведущего и т., д.

3.6. Игры, построенные на поиске ошибок

«Найди ошибку».

Ведущий говорит детям, что сейчас он будет называть предметы, обладающие определенными свойствами, например: все живо; все, что горит; все съедобное и т., д. Он просит детей слушать внимательно и, в случае ошибки, хлопать в ладоши.

«Бывает – не бывает»

Ведущий говорит детям реальные факты, перемежая их «небылицами». Дети должны хлопать в ладоши, если они услышат «небылицу». Например: «ночью на улице стало совсем темно, на небе лишь ярко светило солнце»; «зимой бывает холодно и часто идет снег, можно играть в снежки, загорать на пляже и купаться в реке»; « у моей бабушки на грядках растут картофель, капуста, яблоки и сливы».

3. 7. ««Да» и «нет» не говорите, черное и белое не берите»

Ведущий беседует с детьми, задавая каждому по очереди различные вопросы. Дети должны отвечать в соответствии с условиями игры. За ошибки можно брать «фанты» или специальные жетоны, а потом сравнивать, кто был внимательнее.

3. 8. «Золушка»

Дети сидят за столом. Каждому ребенку выдается пластмассовая тарелочка с бусинками или мелкими шариками 2-3 цветов. В центр стола ставятся 2-3 емкости большего размера. Ведущий просит детей «помочь Золушке» - положить бусинки каждого цвета в свою тарелку.

Для развития свойств внимания эффективно также использовать **различные бланковые задания**. Мы заимствовали их в рабочей тетради «Развиваем внимание» из серии «Школа для дошколят (6-7лет)» издательства «РОСМЭН».

4. Игры, стимулирующие развитие способности концентрироваться на процессе осязания и тактильных ощущениях

4. 1. «Необычные мешочки»

Дети сидят на ковре. Ведущий предлагает им познакомиться с необычными мешочками (подушечки небольшого размера с различными наполнителями (не менее 7-8)). Дети по очереди ощупывают мешочки, пытаясь определить, чем они наполнены. Ведущий беседует с детьми, помогая им обозначать словами свои ощущения.

4. 2. «Найди такие же»

Каждый участник получает по одному зашитому мешочку с наполнителем (все наполнителями разные). В центр круга ведущий кладет много мешочков с наполнителями. Задача детей найти по два мешочка с таким же наполнителем, как у того мешочка, который они держат в руках. Затем можно усложнить задачу. Дети ощупывают свои «контрольные» мешочки и оставляют их, запоминая тактильные ощущения. После этого они свободно двигаются под музыку вокруг столика с мешочками. Когда музыка замолкает, участники стараются найти среди других мешочков такой же, как «контрольный». Затем дети проверяют себя, вместе с ведущим сравнивая найденный мешочек со своим «контрольным» мешочком.

4. 3. Каждому ребенку предлагается набор различных на ощупь материалов: полосок ткани, бумаги и т., д.,. Ведущий называет качества материалов, которые можно определить на ощупь, например: «гладкий», «шершавый», «теплый», «холодный», «мягкий», «твердый», «пушистый», «колючий», «скользкий», «угловатый», «приятный», «неприятный». Он просит детей найти такие материалы в своем наборе и показать.

4. 4. «Волшебный мешочек»

Каждый участник игры получает мешочек из плотной ткани, зауженный сверху (так, чтобы только проходила рука). В нем лежат различные мелкие предметы (по 4-5 шт.,). Ведущий просит детей на ощупь определить, какие предметы лежат в мешке назвать их, а затем достать предметы из мешка и проверить.

4. 5. «Сколько рук осталось?»

Выбирается водящий. Он ложится на коврик на живот. Остальные участники садятся вокруг водящего и кладут ладони ему на спину. Под музыку они могут поглаживать его по спине. В это время ведущий прикасается рукой к головам тех детей, которые оставят на спине водящего свои руки. Остальные дети должны убрать ладони со спины водящего, как только смолкнет музыка. Водящий говорит «сколько рук осталось».

4. 6. «Иванушка»

Выбирается «Иванушка». Он ложится на коврик на живот. Дети садятся вокруг «Иванушки» и кладут руки ему на спину ладонями вверх. Ведущий держит в руке маленький округлый предмет – «камушек». Он припевает слова, приведенные ниже, (можно вместе с детьми) и одновременно прикасается по очереди «камушком» к подставленным ладоням детей, слегка надавливая на них. Слова ведущего: «Наш Иванушка лежит и на нас не глядит» (повторить 2-3раза), «а мы для Иванушки сейчас положим камушек». На последней фразе ведущий оставляет «камушек» в ладони одного из детей. Все участники убирают руки со спины «Иванушки» и сжимают их в кулак. «Иванушка» садится и пытается угадать, у кого из детей в руке «камушек». Ведущий подчеркивает, что если быть внимательным, когда лежишь на животе, можно почувствовать, у кого остался «камушек». Ребенок с «камушком» становится «Иванушкой» или это происходит по очереди.

5. Игры и упражнения, стимулирующие развитие произвольной регуляции мышечного напряжения и расслабления, ощущения тепла, покалывания

5. 1. «Путешествие»

Под динамичную музыку дети двигаются за ведущим по кругу. Они выполняют команды ведущего, повторяя за ним движения. Слова ведущего: « идем по горячему песку», «скачем по кочкам на болоте», «скользим по льду», «перешагиваем через препятствия», «раздвигаем ветки в густом лесу», «пролезаем в низкий туннель» и «выросли – потянулись».

5. 2. «У костра»

Ведущий сообщает детям, что они оказались на поляне у костра. Он предлагает участникам представить костер в центре круга. Ведущий говорит: «Яркий горячий костер разгорается все сильнее; слышите, как потрескивают дрова, подбросим еще веток в огонь; язычки оранжевого пламени уже высоко; рядом с костром уже трудно стоять – жарко, отойдем немного подальше и погреем руки». Далее ведущий спрашивает детей, удалось ли им почувствовать тепло. Он приглашает ребят усилить эти ощущения, если потереть ладони друг о друга, а затем просит участников раздвинуть ладони, стараясь сохранить ощущение тепла между ними.

5. 3. «У кого руки теплее»

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает им «почувствовать» руки друзей справа и слева и определить, у кого руки теплее.

5. 4. «Похлопаем, потопаем»

Дети встают в круг. По команде ведущего они сначала хлопают, а потом топают – «кто сильнее и быстрее». Каждый раз после максимального напряжения, ведущий делает глубокий вдох и расслабляет руки (ноги), слегка потряхивая их и одновременно приговаривая: «Устали наши ручки (ножки), пусть немного отдохнут».

5. 5 «Бабушкины помощники»

Дети встают в круг или свободно распределяются по залу. Ведущий предлагает им побыть «бабушкиными помощниками». Он командует, одновременно показывая движения: «рубим дрова» – руки сжаты в замок и с напряжением опускаются от правого плеча вниз; «полощем белье» – руки по очереди с напряжением двигаются из стороны в сторону; «выжимаем белье» – руки с напряжением имитируют выжимание; «вешаем белье» - на вдохе руки вытягиваются вверх. Ведущий каждый раз акцентирует внимание детей на напряжении мышц: «руки напряглись, мышцы сделались жесткими, твердыми», а после максимального напряжения он каждый раз предлагает отдохнуть, расслабить руки и свободно поболтать, потрясти ими.

5. 6. «Компот»

Дети стоят вокруг ведущего. Он сообщает, что сейчас они все вместе будут «варить компот». Ведущий спрашивает участников, из чего обычно готовят компот, и предлагает каждому выбрать фрукт или ягоду, которую он будет изображать. Затем ведущий говорит, что компот будет из сушеных фруктов и ягод (из сухофруктов). Он спрашивает у детей и показывает сам, как могут выглядеть сушеные фрукты и ягоды: они сморщенные, «съезженные». Ведущий предлагает детям изобразить их – сморщить лицо, вжать голову в плечи, прижать к телу руки и ноги, «съежиться». Ведущий говорит: «А теперь будем варить компот. В центре круга у нас будет «кастрюля». Чей фрукт или ягоду я назову, сразу выходит в центр круга – попадает в «кастрюлю», делает глубокий вдох, потягивается и расправляет, расслабляет свое тело». «Помните», - настраивает детей ведущий – «что фруктам нравится вариться в компоте: они улыбаются, могут свободно, расслабленно подвигаться в центре круга».

5. 7. «Сердитые человечки»

Дети встают в круг. Ведущий говорит: «Представьте себе, что мы попали во враждебную сказочную страну и нас окружают очень сердитые, задиристые человечки. Представьте, как они выглядят: у них сердитые глаза, сдвинуты брови, сжаты зубы, руки сжаты в кулаки, напряжены спина и ноги (все это ведущий показывает, провоцируя детей)». «Что же происходит» – сообщает ведущий, - «мы стали похожи на этих человечков, а ведь никаких человечков нет, мы сами их придумали. Посмотрите вокруг и улыбнитесь друзьям».

5. 8. «Мы силачи»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает им поиграть в «силачей». «Силачи» показывают всем, какие они сильные: набирают воздуха и напрягают мышцы рук, сгибая их в локте. Затем они делают выдох и расслабляют руки, опуская их и слегка потрясывая ими («силачи отдыхают»).

5. 9. «Ежики» – упражнения с массажными мячиками

Каждый участник получает по массажному мячу. Ведущий обращает внимание детей на то, что мячики особенные – немного колючие, как добрые смешные ежики. Он предлагает детям сесть на ковер и покатавать мячи последовательно ладонью правой, а затем левой руки, ощущая при этом приятное покалывание. Движения ладоней вперед-назад сменяются затем круговыми движениями. Можно массажировать отдельно пальцы, а также тыльную сторону ладони. Потом детям предлагается покатавать мячики ступнями ног, стоя на одной ноге и держась за стул или перекладину (аналогично массажу рук). Наконец, участники массируют себе плечи, грудь, живот, бедра и друг другу спину. Ведущий каждый раз отмечает ощущения приятного покалывания. Можно затем попробовать поиграть с детьми в «воображаемых ежиков», т.е. предложить им оставить мячики на ковре и представить, что «ежики» при этом все же остались у них в руках дети вспоминают ощущение покалывания.

5. 10. «Крабы и медузы»

Ведущий спрашивает детей, кто из них был на море и кто видел таких обитателей моря, как крабы и медузы. Он показывает детям картинки с изображением крабов и медуз, а затем предлагает в них поиграть. Ведущий говорит и показывает: «Представьте, что вы краб. Ваши руки – клешни. Они двигаются впереди вас на уровне груди, движения их, как и в целом, самого краба угловатые, резкие, напряженные, прямолинейные». Участники двигаются как крабы. Затем ведущий показывает движения медуз, сопровождая их словами: «Медузы двигаются мягко, плавно, расслабленно; иногда они просто «висят» в воде и качаются на волнах». Дети двигаются как медузы. «А теперь,» – говорит ведущий- «я буду превращать вас то в крабов, то в медуз с помощью волшебной музыки, слушайте меня внимательно». Звучит динамичная музыка с четким ритмом. Ведущий объявляет: «Крабы». Затем включается протяжная, спокойная музыка. Ведущий говорит: «Медузы». После завершения движения детей можно попросить нарисовать обитателей моря. Затем ведущий беседует с детьми и спрашивает: «Кем больше понравилось быть и как двигаться, что запомнилось больше, что хотелось нарисовать и что получилось на рисунке». При этом ведущий обращает внимание детей на разницу в движениях «крабов» и «медуз», на опыт напряженных и расслабленных движений.

6. Игры для знакомства с различными типами дыхания. Игры, симулирующие развитие произвольной регуляции дыхания

6.1. «Кто как дышит»

Дети встают в круг. Ведущий спрашивает, знают ли они, как дышат собаки в жаркий летний день, и просит показать это. Он сам демонстрирует и называет «поверхностное дыхание», предлагая попробовать подышать, как собачка всем участникам. Затем

ведущий сообщает детям, что постоянно так дышать для людей вредно, потому что «наш организм при таком дыхании получает мало воздуха».

Ведущий просит детей показать, как они вдыхают приятный аромат цветов, свежий лесной воздух. Он предлагает детям положить руку на грудь, чтобы почувствовать «грудное дыхание». Ведущий обращает внимание детей на то, что так дышать гораздо приятнее.

Ведущий просит детей представить большого толстого медведя. «Медведь так сладко спит в своей берлоге, что его живот вздымается, как гора». Ведущий спрашивает, умеют ли дети дышать, как этот медведь, «животом», т.е., так, чтобы живот поднимался и опускался. Он предлагает всем положить руку на свой живот и подышать.

6.2. «Капитан»

Дети свободно распределяются по залу или встают в круг. Ведущий включает аудиозапись звуков морского прибоя и предлагает детям отправиться в морское путешествие на большом корабле. Каждый участник при этом становится «капитаном». Ведущий говорит: «Море волнуется, но капитаны стоят на палубе прямо, ноги у них на ширине плеч, руки свободно лежат вдоль тела, грудь расправлена, широкие плечи. Капитаны смело смотрят перед собой так, что нос у них не задирается вверх и не опущен вниз. Смелые, сильные гордые капитаны смотрят вперед и глубоко вдыхают свежий морской воздух, дышат «полной грудью»». Ведущий обращает внимание детей, что напрягаться при этом не надо: «капитаны чувствуют себя спокойно и уверенно на своих больших кораблях». Он просит участников положить правую руку себе на низ груди, чтобы почувствовать «диафрагмальное дыхание».

6.3. «Раздуваем паруса»

Дети встают в круг. Ведущий показывает им небольшой платок из тонкой, легкой ткани. «Это наш парус», - говорит ведущий – «чтобы корабль поплыл, нужен ветер. Сейчас каждый из вас попробует стать ветром». Ведущий объясняет участникам, что «ветром» быть не просто: нужно сделать глубокий медленный вдох, а потом подуть на «парус» так медленно, чтобы дыхания хватило надолго, тогда «корабль уплывет далеко». Ведущий по очереди подходит к каждому из детей, а они соревнуются, «чей ветер дольше дует». Ведущий хвалит участников.

6.4. «Пушинка»

Дети встают в шеренгу за черту. Ведущий каждому кладет на ладонь «пушинку» (маленький комочек ваты). По команде ведущего все участники делают глубокий вдох и дуют на свои «пушинки». Они соревнуются, у кого «пушинка» дальше улетит.

6.5. «Воздушный футбол»

В качестве футбольного поля используется стол. На одной стороне стола отмечены «ворота», на другой стороне кладется «мяч» – маленький комочек ваты. Дети по очереди становятся «футболистами»: своим дыханием они должны загнать «мяч» в «ворота».

6.6. «Кто дольше прогудит»

Дети могут сидеть на ковре или стоять, но важно, чтобы спина была прямая, а плечи расправлены (как у «капитанов»). Ведущий предлагает им погудеть: кто дольше сможет это сделать на одном дыхании.

6.7. «Ныряльщики»

Дети могут, свободно распределится по залу. Они имитируют ныряльщиков: по команде ведущего делают глубокий вдох и, задерживая дыхание, приседают – «ныряют»; некоторое время они находятся в этой позе, продолжая задерживать дыхание, а затем полностью выдыхают и встают, вытягивая руки в стороны и приговаривая: «Вот какая рыба!».

7. Релаксационные упражнения

7.1. «Цветы и солнце»

Дети свободно распределяются по залу. Все они – «цветы». Ведущий говорит слова и вместе с детьми делает движения.

1. «Встает солнышко, цветы распускаются и тянутся к нему»: дети делают вдох, тянут руки вверх, встают на носки, задерживают дыхание;

2. «Солнце заходит, цветы закрываются и отдыхают» – дети делают выдох, встают на полные ступни, опускают руки, кладя их свободно на груди, опускают голову, расслабляя шею.

Упражнение сопровождается приятной медленной музыкой.

7.2. «Воздушный шар»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает им «надуть шар». Он говорит слова и прodelьывает движения вместе с детьми.

1. «Сначала шар сдутый, он просто висит»: дети сгибаются, наклоняясь вперед, расслабляют мышцы рук, спины, шеи (важно проверить, все ли участники расслабили шею);

2. «Затем шар начинает надуваться и становится все больше и больше»: дети делают глубокий вдох, поднимают корпус, разводят руки в стороны (показывают размеры шара), напрягают все мышцы вплоть до лица, надувают щеки и задерживают дыхание;

3. «Шар спускается»: дети медленно выдыхают, приводя тело в исходное расслабленное положение.

7.3. «Черепашки»

Дети ложатся на коврики на спину. Они – «черепашки». Ведущий говорит слова и прodelьывает упражнение вместе с детьми.

1. «Черепашки любят греться, подставляя солнышку свой живот»: дети расслабленно лежат, представляя, как живот становится теплым;

2. «Когда появляются тучи, черепашки забираются в свой домик»: дети делают вдох и сжимаются, подтягивая колени и голову к животу и обхватывая колени руками, они напрягают мышцы и задерживают дыхание;

3. «Солнце выходит вновь»: участники выдыхают и возвращаются в исходное положение.

7.4. «Деревья в лесу»

Дети встают в круг. Они – «деревья в лесу». Ведущий говорит слова и прodelьывает движения вместе с детьми.

Исходное положение: ноги на ширине плеч - «деревья прочно стоят на земле»; спина прямая, плечи развернуты – «это очень красивые, стройные деревья»; руки подняты вверх – «красивые веточки тянутся к солнцу».

Движение первое: дети двигают пальцами рук - «подул легкий ветерок, и зашевелились листочки на веточках».

Движение второе: участники свободно машут руками из стороны в сторону - «ветер усилился, и закачались ветки деревьев».

Движение третье: дети сгибают корпус, наклоняются, сильно раскачиваются из стороны в сторону - «ветер стал очень сильным, он раскачивает деревья». Движение четвертое: дети делают глубокий вдох и встают в исходное положение - «ветер утих, деревья потянулись вверх к солнышку».

Движение пятое: дети выдыхают и свободно опускают руки, расслабляя их - «зашло солнышко, и деревья погрузились в сон».

7.5. «Иванушка» (см., описание игры 4. 6.)

7.6. «Дождь – снег – град»

Дети встают в круг, спиной друг к другу по часовой стрелке. Ведущий предлагает им поиграть « в разную погоду». Он дает команды и прodelьывает движения вместе с детьми.

1. «Пошел дождь»: каждый поглаживает спину впереди стоящего участника;
 2. «Пошел снег»: слегка постукивает по спине пальцами рук;
 3. «Пошел град»: постукивает по спине кулачками;
 4. «Пошел дождь»: аналогично первому;
 5. «Вышло солнце»: поворачивается лицом в круг.
- Дети встают спиной друг к другу, против часовой стрелки и игра повторяется.

Каталог игр для третьей части программы

Необходимо помнить, что многие игры универсальны, акцент часто зависит от ведущего.

1. Игры, стимулирующие развитие самосознания, самооценки, рефлексивных способностей

1.1 «В кого я превращусь»

Дети рассматривают сюжетную картинку с изображением нескольких растений, животных, предметов. Ведущий предлагает им представить, что прилетел волшебник, который хочет превратить каждого из них во что-нибудь, изображенное на этой картинке. Участники по очереди отвечают на вопрос, в кого / во что они бы превратились на некоторое время и почему.

1.2. «Чего я хочу»

Ведущий раздает детям разноцветные кольца от игры «Кольцеброс» или мячики, или лепестки картонного цветка и дети по очереди либо, набрасывая / одевая кольцо, либо попадая мячиком в цель- емкость, либо складывая цветок из лепестков, называют свои желания. (Причем, можно задать более узкий вопрос: «Что я хочу сейчас делать?», или предложить детям поделиться своими желаниями- мечтами).

1.3.«О хорошем расскажи»

См. занятие №.1 второй части программы.

1.4. «На что похоже мое настроение?»

См. занятие № 19.

1.5. «Цвет моего настроения»

Дети свободно двигаются по залу под приятную спокойную музыку, каждый находит предмет похожий своим цветом на настроение ребенка.

1.6. «Что я люблю»

Участники встают в круг, бросают друг другу мяч и называют: свои любимые занятия, любимых животных, любимое время года и т.д.

1.7.«Любимое – нелюбимое» (аналогично «съедобному – несъедобному»).

Дети сидят в круге на ковре. Ведущий задает тему (например: «что я люблю есть» или «мои любимые животные», или «я очень люблю, когда...»), а затем катает каждому по очереди мяч и называет занятия, животных, продукты питания, погоду и т.д. Участники должны с радостью поймать мяч или наоборот, оттолкнуть его, выразив несогласие, неудовольствие. (Обычно дети веселятся, игра доставляет им большое удовольствие, особенно, если ведущий периодически подлавливает их, называя что-нибудь по-настоящему неприятное. Игра объединяет группу, снимает напряжение).

1.8.«Как высоко я прыгну?»

На стене прикреплены (друг под другом) на разной высоте «флажки-метки» 3-4-х цветов. Участники встают один за другим на некотором расстоянии от стены (3-4 метра) за «барьер» - веревочку. Ведущий спрашивает первого ребенка: «Как высоко прыгнешь?». Стоя за веревочкой, участник называет в ответ цвет «флажка – метки» (подходить ближе, чтобы оценить высоту, ребенку запрещено). Затем ведущий командует: «Раз, два, три – беги!». Участник подбегает к стене и прыгает, стараясь сорвать «флажок», так он

проверяет свое предположение. То же самое по очереди проделывают все остальные дети. Затем игра повторяется.

1.9. «С какого расстояния я собью кегли?»

Игра аналогичная предыдущей. Детям предлагается, предварительно оценив свои возможности, проверить эту оценку на практике. (Необходимо дать каждому ребенку 3-4 попытки).

1.10. «Какое задание я выполняю?»

Детям предлагаются интеллектуальные задания с заявленным уровнем сложности. Аналогично предыдущим играм участники вначале выбирают для себя желаемый уровень сложности задания, а затем выполняют его. Как и в предыдущих играх, ведущий может стимулировать детей к адекватной самооценке. Он даже может помочь ребенку, если тот упорно ошибается, предложив ему более надежный вариант. Причем речь идет как о завышенных притязаниях, так и наоборот об излишней осторожности.

1.11. «Наимудрейший» или «Что делать, когда трудно»

Ведущий показывает карточки и озвучивает для детей ситуации из детского варианта фрустрационного теста Розенцвейга (или иные «трудные» коммуникативные ситуации). Дети говорят возможные варианты поведения в этих ситуациях. Ведущий поощряет продуцирование как можно большего количества вариантов выхода из ситуации, не стараясь их оценить. За каждый ответ он дает игроку фишку. В конце участники считают, кто сколько фишек накопил – кто «наимудрейший».

1.12. «Кто что хочет»

Каждый участник получает бумажную куклу в соответствии со своим полом и набор одежды, вырезанный из бумаги. Ведущий задает ситуацию: «каждый из вас идет на детский праздник» или « вы идете на прогулку в морозный зимний день». Задание: подбери одежду, которую тебе предложит одеть мама, какую одежду тебе захочется одеть самому, что понравится другим детям.

1.13. «Как вы договоритесь?»

Ведущим задает ситуации, например: вы с мамой на прогулке, ты уже давно играешь со своим другом, мама говорит, что пора идти обедать. Вопросы: «чего хочет мама?», «чего хочешь ты?», «чего хочет друг?», «как вы договоритесь?». Желающие участники по очереди отвечают на поставленные вопросы, дополняя друг друга. Можно предложить детям проиграть ситуацию со сменой ролей.

1.14. «Почему он так поступил?»

Ведущий рассказывает детям истории, например:

-1. В детском саду ребята пошли на прогулку. Петя взял с собой новый резиновый мяч, который он принес из дома. На участке мальчик стоял, крепко прижимая мячик к груди. Воспитатель сказала, Петя поиграй с ребятами. Мальчик вдруг быстро убежал за веранду.

-2. Воспитатель готовила с детьми праздник. Она предложила поднять руки тем детям, кто хочет танцевать на празднике. Вася подпрыгнул с вытянутой вверх рукой и радостно закричал: «Я!»

-3. «Маша угощала детей конфетами. Когда очередь дошла до Славы, мальчик от конфеты отказался».

Каждый раз он просит участников объяснить поведение героя. Можно поощрять ответы детей специальными фишками аналогично игре «Наимудрейший».

1.15. «Кто потерялся?»

Дети с помощью считалки или по желанию выбирают водящего – «детектива». Остальные участники садятся на стулья в один ряд. «Детектив» встает напротив детей так, чтобы хорошо их видеть за «барьер» - веревочку. Ведущий объявляет о том, что потерялся ребенок. Перечисляет приметы конкретного участника игры (например: голубые глаза, светлые волосы, у него есть дома собака, он очень любит рисовать и т.д.). «Детектив» должен угадать, о ком идет речь, и назвать его по имени. Если «детектив» угадал, он и названный им участник игры бегут на перегонки, стараясь первыми прикоснуться к

«волшебной стене». Затем тот, кто «потерялся» становится «детективом» и игра повторяется

1.16.«Телепаты»

Участники игры выбирают водящего, все остальные становятся «телепатами», которые умеют «читать мысли». За ширмой на столике разложены игрушки (2-3). Водящий показывает ведущему так, чтобы никто из детей не видел, ту игрушку, которая ему больше нравится. Затем ведущий убирает ширму и просит всех участников отгадать, какую игрушку выбрал водящий и почему. Ответивший правильно, становится водящим.

2. Игры, стимулирующие развитие интереса к другому, способность присоединяться, тренирующие сензитивность в контакте, способствующие развитию взаимных симпатий и сплочению группы

2.1.«А ну-ка повтори» или «Заводила»

Участники встают в круг лицом друг к другу и начинают двигаться под веселую музыку. Ведущий вначале сам показывает движения, а дети их повторяют, а затем называет следующего «заводилу».

2.2. «Мартышка и зеркало»

Участники разбиваются на пары и встают напротив друг друга. Один из партнеров играет роль «зеркала», а второй «веселую мартышку». Ведущий предлагает показать, как мартышка удивилась, увидев себя в зеркале, как она разглядывает себя, красуется, пытается себя прихорошить, кривляется. «Зеркало» повторяет все движения «мартышки».

2.3.«Скажем слово вместе»

Ведущий предлагает детям предварительно не договариваясь по команде сказать вместе одно из пары слов : «пароход – паровоз», «самолет – самолет».

2.4. «Сколько пальцев»

Участники по команде ведущего пытаются выбросить одно и тоже количество пальцев на руке. Можно использовать аналогичный вариант игры «Камень, ножницы, бумага», пытаясь показать одинаковое. (Обозначения: «камень» - кулак; «бумага» - рука ладонью вниз; «ножницы» - 2-а пальца).

2.5. «Камень, ножницы, бумага»

Соревновательный вариант игры. Участники одновременно показывают какой-то из знаков, стараясь предвидеть действия других и победить (условия: бумага «покрывает камень», ножницы «режут бумагу», камень «тупит ножницы»).

2.6. «Принцесса, воин и дракон»

Игроки делятся на две команды. Ведущий показывает им 3-и роли, обозначенных определенными действиями: «принцесса» - берется за подол воображаемого платья и делает поклон, «воин» - поднимает вверх руку с воображаемым мечом, а «дракон» – «показывает когти» (полусогнутые руки с напряженно выставленными пальцами поставлены перед грудью) и рычит. Дети вместе с ведущим повторяют эти движения. Участники каждой из команд договариваются, кем они будут. По сигналу ведущего, команды, стоящие напротив друг друга одновременно показывают друг другу «свою роль», стараясь предвидеть действия других и победить (условия: «принцесса» победит «воина», т.к. он ее полюбит, «воин» победит «дракона», «дракон» победит «принцессу»). Ведущему следует помогать участникам команд договариваться. Игра может повторяться 4-5раз.

2.7.«На автомобиле»

Участники делятся на пары или тройки. Члены одной группы встают один за другим и берутся правой рукой за веревочку. Первый в группе – «водитель», остальные пассажиры. «Автомобиль» должен проехать по «трассе», объезжая препятствия – кегли так, чтобы ни одна из них не упала. Затем члены экипажа меняются ролями.

2.8.«Мишка проснись»

Выбирается водящий. Он – «медвежонок», который «уснул» – сидит на кресле, отвернувшись от остальных участников. Дети по очереди подходят сзади к «медвежонку» и будят его, приговаривая: «Медвежонок проснись». Водящий должен отгадать, кто из ребят его будил.

2.9.«Жмурки» с отгадыванием пойманного на ощупь

2.10.«Сладкая игра»

Дети садятся в круг на ковре. Ведущий просит их закрыть глаза и не открывать их пока не будет специальной команды. Каждый участник игры держит протянутой ладонь. Ведущий ходит по кругу, припевая: «Я иду, иду, иду и конфету несую, я конфету не съем, а кому-то положу...». Отдельным детям ведущий кладет в ладонь маленькую карамель (могут использоваться другие сладости, например, изюм), а они быстро прячут ее в рот. Затем ведущий просит участников открыть глаза и отгадать, кто из них получил конфету (те, кто получили конфеты, «маскируются»). Игра повторяется несколько раз, пока все участники не получают сладости.

2.11.«Колечко, колечко, выйди на крылечко»

Дети сидят на стульчиках, подставив ладошки лодочкой. Ведущий, а затем водящий (один из детей) также держит руки лодочкой, между ладоней у него колечко или другой мелкий предмет. Он по очереди обходит всех участников, проводя своими руками между их ладоней. Кому-то из участников он незаметно оставляет кольцо. Затем все дети пытаются угадать, у кого колечко. Участник, получивший кольцо выходит вперед, он становится водящим.

2.12.«Сколько прикоснулось»

Выбирается водящий. Он встает спиной к остальным участникам. По команде ведущего дети прикасаются к спине водящего ладонями. Водящий должен сказать, сколько игроков до него дотронулись (важно, чтобы дети умели считать в пределах десятка).

2.13.«Почта»

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий нажатием руки соседа справа или слева «отправляет письмо» кому-то из участников, проговаривая при этом: «Отправляю письмо Пете (называет имя адресата)».

Игрок, почувствовавший пожатие, передает его следующему участнику и т.д., пока адресат не «получит письмо». Почувствовав пожатие руки, адресат должен сказать: «Письмо получил». Затем он отправляет письмо любому другому участнику.

2.14.«Рисуем группой»

Для 6-летних детей лучше поделить общий большой лист бумаги на равные части, задать тему для рисования и предложить участникам рисовать так, чтобы получилась единая картина. Ребята могут договариваться друг с другом в ходе рисования, а ведущий должен помогать им в этом. Дети учатся учитывать друг друга в совместной деятельности. Возможные темы: «В лесу», «Наш город», «Зимой на прогулке», «Календарь наших дней рождений».

«Календарь наших дней рождений».

На большом листе, склеенном из двух ватманов, рисуется круг, который делится на части как именинный пирог в соответствии с количеством детей. Каждый участник рисует на своей части листа время года, в которое наступает его день рождения (лучше расставить детей в порядке следования месяцев).

2.15.«Рисуем вдвоем»

Дети объединяются в пары. Каждой паре выдается лист бумаги и два фломастера разного цвета. Ведущий ставит перед ними задачу: договориться и нарисовать на листе рисунок, рисовать они могут одновременно разными фломастерами. Затем каждая пара дает своей картине название, рассказывает о ней, а также о том, что им помогало во время рисования.

2.16.«Составляем картинку вместе»

Каждой паре участников выдаются пазлы и образец картинка, которую они должны составить.

2.17. «Мигалки»

Участники делятся на пары. Стулья расставляются по кругу. Один из партнеров в каждой паре садится на стул, второй встает сзади. Ведущий встает за спинкой пустого стула. Его задача переманить на свой свободный стул кого-нибудь из сидящих детей. Делает он это, подмигивая конкретному участнику. Задача стоящих игроков – удерживать своего партнера на стуле (удерживать можно за плечи, но лишь тогда, когда водящий подмигнет конкретно этому сидящему игроку).

2.18. «Передаем мяч»

Дети сидят на ковре кругом. Водящий предлагает передать (перекатить) мяч по кругу особым способом, например: только с помощью локтей рук, только с помощью головы, носа, уха ит.д. При этом нельзя касаться мяча другими частями тела.

2.19. «Препятствие»

Дети выстраиваются в шеренгу друг за другом и берутся за руки. Их задача перешагнуть через веревочку, которая натянута на некоторой высоте над полом, не задевая ее и не разжимая рук.

2.20. «Подарки от друзей»

Ведущий беседует с детьми о том, как приятно получать подарки, и что можно подарить своим друзьям. Затем каждому ребенку выдаются листы бумаги по количеству участников, фломастеры или карандаши. Дети рисуют «подарки» для всех членов группы (для каждого на отдельном листе). Это может быть и домашним заданием. В завершении рисунки -подарки дарятся с пояснениями и пожеланиями.

2.21. «Каравай»

Дети встают в круг и берутся за руки. В центр выходит водящий – «именинник». Участники водят хоровод, напевая слова: «Как на ... именины испекли мы каравай...». Водящий выбирает следующего именинника и игра продолжается.

2.22. «Дорисуй»

Дети объединяются в пары. Задача пары нарисовать на листе какой-нибудь предмет, но они не договариваются. Рисуют последовательно: один начинает, а второй должен дорисовать. Затем они меняются ролями.

2.23. «Тайная почта»

На стене прикрепляются конверты разного цвета (их можно подписать, еще лучше наклеить на них фотографии детей). Каждый участник получает набор сердечек из цветной бумаги по количеству членов группы того же цвета, что и его конверт. Дети берут карандаши и фломастеры и рисуют или пишут послания тем ребятам из группы, каким захотят (можно несколько одному, можно всем поровну, можно использовать все сердечки, а можно часть оставить). Когда послание готово (можно даже «отправить» просто пустое сердечко), ребенок кладет его в конверт тому, кому хочет.

Процесс игры обычно увлекает детей. Конверты с «посланиями» от друзей дети получают только на следующем занятии, т.к. ведущий должен проанализировать результаты социометрической игры и, главное, доложить сердечки, тем детям, которые их получили меньше других.

Параметры для анализа ведущего:

- количество отправленных ребенком посланий,
- количество полученных ребенком посланий;
- количество взаимных выборов участника;
- содержание отправленных посланий, их эмоциональный настрой,
- содержание и эмоциональный настрой полученных ребенком посланий,
- информация в целом по группе.

Для ведущего особенно важно, чтобы все дети были приняты в группе, имели взаимные симпатии.

2.24. «Письма от друзей»

Дети получают послания от других членов группы в красочных конвертах.

2.25. «Пожелания друзьям»

Участники катают друг другу мяч и по очереди говорят пожелания.

3. Игры, тренирующие конкретные навыки общения

3.1. «Игрушки знакомятся»

На столике стоят резиновые игрушки (звери, герои мультфильмов).

Дети разглядывают их и выбирают по одной игрушке для себя. Звучит приятная музыка. Ведущий предлагает им взять игрушку, сесть, еще некоторое время рассмотреть ее и придумать имя для своего героя. Участники пытаются представить, как их герой двигается, как он радуется, грустит или сердится. Затем дети знакомят своих героев, по очереди называя их имена и немного рассказывая о них от их имени (например: где живет герой, чем он любит заниматься, есть ли у него друзья).

3.2. «Пойдем, поиграем» (вариант игры третий лишний)

Дети объединяются в пары. Партнеры встают один за другим. Пары распределяются по кругу. У водящего нет пары. Он двигается по внешнему кругу, подходит к одному из игроков и говорит: «Пойдем, поиграем!». Ребенок выражает согласие, затем они с водящим разбегаются в разные стороны вдоль внешнего круга. Когда они встречаются, они должны поздороваться друг с другом за руку, а затем продолжить движение каждый в своем направлении так быстро, чтобы занять свободное место за партнером. Оставшийся без места игрок становится водящим. (Старшим дошкольникам требуется время для освоения правил этой игры).

3.3. «Магазин «Попроси»

Ведущий обсуждает с детьми способы уговаривания другого дать игрушку: вежливо попросить, попросить ласково, назвать по имени, рассказать, как сильно нравится игрушка, посоветоваться с тем, кого просишь, предложить вместе этой игрушкой поиграть, обещать вернуть ее через короткое время, обещать не испортить и не сломать игрушку, обещать что-то дать взамен, обещать рассмешить, чем-то угостить, вместе поиграть так, как захочет тот, кого просят.

Дети делятся на продавцов и покупателей. На столиках расставлены игрушки – это прилавки магазинов. Магазины особенные – в них товары не покупают, а просят. Продавец может отдавать их тому, кто его уговорит, лучше попросит. Трогать игрушки самим покупателям запрещено. По сигналу ведущего магазины начинают работать определенное время (3-5 минут). На это время задача покупателей – получить как можно больше игрушек в разных магазинах; задача продавцов – сохранять игрушки, отдавать их только тем, кто их «действительно заработал». Затем дети меняются ролями, и игра повторяется. Ведущий может помогать детям явно испытывающим затруднения: стимулирует и поддерживает их активность, подсказывает дополнительные способы уговаривания продавца.

3.4. «Можно войти?» или «Гости»

Дети делятся на зайчат и бельчат и распределяются на пары (зайчонок и бельчонок). Каждый участник имеет обруч – домик. Домики бельчат располагаются на полу напротив домиков их партнеров зайчат. По команде ведущего: «Раз, два, три – в гости приходи» зайчата идут в гости к бельчатам. Каждый зайчонок подходит к домику бельчонок и изображает стук в дверь: «Тук, тук, тук!». Бельчонок спрашивает: «Кто там?» Зайчонок отвечает: «Это я зайчонок. Можно к тебе в гости?». Бельчонок соглашается и зайчонок заходит. Бельчонок говорит: «Давай поиграем!». Они играют в ладушки. Ведущий дает команду: «Раз, два, три – из гостей уходи!». Зайчонок говорит: «Мне понравилось играть, но пора домой, до свидания».

Он уходит. Бельчонок прощается, машет ему вслед: «До свидания, приходи еще». Затем по команде ведущего в гости идут бельчата.

3.5.«Рисуем по очереди»

Игра может проводиться в парах или в группе в целом. На каждую пару или группу выдается лист бумаги и фломастер. Дети рисуют по очереди по 20-60 секунд, сменяясь по команде ведущего. Их задача - нарисовать общую картинку. Затем участники по очереди говорят о своих впечатлениях.

3.6.«Похвалилки» или «Мне нравится в тебе...»

Дети сидят на ковре в круге вместе с ведущим. Он катает мяч любому из детей и говорит: «Мне нравится, когда ты улыбаешься» (или «твои голубые глаза», «твоя новая рубашка», «что ты умеешь помогать друзьям» и т.д.). Ребенок, получивший мяч, катает его тому, кому хочет и также хвалит его за любое реальное проявление.

3.7. «Комплимент» или «Наклей, картинку кому хочешь»

Всем участникам ведущий раздает наборы листочков (по количеству членов группы) с клейким краем, на которых простыми символами обозначены человеческие достоинства (например: изображение меча обозначает силу и мужество, изображение розы – красоту и т.д.). Ведущий объясняет детям значение символов. Затем он включает приятную музыку и предлагает детям свободно двигаться по залу и наклеивать листочки на одежду тем ребятам, которые обладают этими качествами. Ведущий сам может принять участие в игре и наклеить листочки тем участникам, которые получают их меньше других. Затем музыка прекращается, дети снимают с себя наклейки и садятся в круг поделиться впечатлениями.

3.8.«Говорю «Да», говорю «Нет»»

Выбирается водящий. Все остальные участники получают цветные кружочки зеленого (он обозначает – «Да») или красного цвета (он обозначает «Нет»). Они не показывают их другим участникам. Все кроме водящего получают также по одной игрушке и садятся в круг. Водящий подходит к любому ребенку из группы и просит у него игрушку поиграть. Участник должен сказать «Да» или «Нет», в соответствии с полученным кружочком и отдать или оставить себе игрушку. Задача водящего за отведенное время собрать как можно больше игрушек.

3.9.«Получи рукавичку»

Ведущий раздает каждому участнику по две рукавички из разных пар (рукавички вырезаны из бумаги и раскрашены). Задача игроков как можно быстрее обменяться с другими участниками группы и собрать пару рукавичек с одинаковым рисунком.

3.10.«Собери свои картинки»

Аналогичная, но усложненная игра. Каждый участник получает набор картинок и задание собрать картинки одного типа (например: всех животных, все цветы и т.д.). Устное задание может дополняться листочком с изображением нужного типа картинок, который прикрепляется участнику на одежду. По команде ведущего дети начинают договариваться между собой и обмениваться картинками.

3.11.«Что у меня на спине»

Аналогично предыдущей игре, но еще более усложненная игра. Задание (т.е. информацию о том, картинки какого типа нужно собрать) не сообщается игроку, а только прикрепляется к его одежде на спину. Каждый участник должен сначала выяснить у других (попросить их посмотреть и сказать ему), что именно он должен собирать, а затем начать обмениваться с партнерами по игре.

3.12.«Клубочек»

Дети вместе с ведущим сидят на ковре. Ведущий предлагает им узнать еще что-то интересное друг о друге. Для этого нужно задать вопрос тому члену группы, которому хочется. При задавании вопроса участники разматывают и передают клубочек, сохраняя ниточку у себя в руках. К концу игры большинство участников оказываются соединенными между собой.

3.13.«День рождения»

Ролевая игра. Выбирается именинник и гости. Гости берут символические подарки. В это время именинник готовит символическое угощение. Гости приходят. Они поздравляют именинника, желают ему здоровья, счастья, хороших друзей, успехов и т.д. и дарят по очереди свои подарки. Именинник благодарит их и угощает. Затем игра повторяется с новым именинником. Желательно, чтобы все дети побывали в этой роли. (Можно ускорить процесс игры, если назначить сразу двух именинников). Можно дополнить игру последующим рисованием на тему «Мой день рождения» и беседой.

4. Игры, стимулирующие развитие невербальных средств общения, креативности

4.1. «Покажи слово» или «Телефон»

Дети встают в шеренгу один за другим. Все кроме первого закрывают глаза. Ведущий показывает первому игроку картинку с изображением какого-то предмета. Задача первого участника «разбудить» следующего и показать ему с помощью жестов, этот предмет (точнее, действия связанные с этим предметом). Далее игра продолжается аналогично. Последний в шеренге ребенок показывает загаданный предмет с помощью жестов первому. Затем идет обсуждение. Начиная с последнего игрока, все по очереди говорят, какой предмет они показывали.

4.2. «Покажи любимое занятие»

Дети встают в круг. По очереди или по желанию они показывают с помощью жестов свои любимые занятия. Остальные участники отгадывают их.

4.3. «В магазине игрушек»

Выбирается покупатель. Остальные игроки становятся игрушками. Каждый из них придумывает какую-то игрушку и ее изображает. Игрушки могут двигаться и произносить какие-то звуки. Ведущий говорит: «Магазин открывается». Покупатель приходит в магазин и рассматривает игрушки. Он может включить любую игрушку прикосновением и полюбоваться на ее движения и звуки. Наконец, он выбирает одну игрушку и покупает ее. Затем он пытается отгадать, какую игрушку он купил. Ребенок, изображавший игрушку сообщает, какую игрушку он показывал. Игрушка и покупатель меняются ролями.

4.4.«Звери, птицы, небылицы»

Участники свободно двигаются по залу под приятную музыку.

Музыка замолкает и водящий произносит: «Звери, птицы, небылицы – звери!». Каждый ребенок должен замереть, изображая какого-нибудь зверя. Водящий ходит по залу и пытается отгадать, кто есть кто или спрашивает у участников. Затем водящим становится другой игрок и игра продолжается.

4.5.«Зоопарк»

Дети садятся в круг. Каждый выбирает, каким животным в зоопарке он будет и придумывает какой-то жест, который может сопровождаться звуками, для изображения этого животного. При этом важно, чтобы жесты и звуки были простыми, и их легко можно было запомнить и повторить. Вначале игроки тренируются: каждый по очереди называет свое животное и его изображает, а все остальные повторяют. Участник, начинающий игру показывает свое животное, а затем любое другое из имеющихся в зоопарке. Тот ребенок, чье животное изобразили, поступает также и игра продолжается.

4.6. «Иностранцы»

Ведущий предлагает детям, что они иностранцы, гости из разных стран и разговаривают каждый на своем языке. Он демонстрирует участникам «тарабарский язык» (любой набор звуков). Игроки тренируются. Затем каждый из них рассказывает о себе на своем языке (примерно 30 сек). Иностранные гости приглашаются в магазин. Они должны на своем языке и с помощью жестов объяснить продавцу, что им нужно. В роли продавца может выступать ведущий или все дети по очереди.

5. Игры, тренирующие способность быть ведущим и ведомым

5.1.«Компьютер и художник»

Дети объединяются в пары. Каждой паре выдается несколько листов бумаги и фломастер. Распределяются роли: один партнер становится художником, второй компьютером. Художник командует компьютером, говорит ему, что и как рисовать. Компьютер должен подчиняться и выполнять все команды. Затем они меняются ролями, и рисование продолжается на другом листе. В конце дети могут поделиться впечатлениями: рассказать кем, им понравилось быть, понятны ли были команды художника, и точно ли их выполнял компьютер.

5.2. «Робот»

Аналогично предыдущей игре участники образуют пары с заданными ролями: робот и человек. На полу в зале расставлены кегли. Робот под руководством человека должен принести одну из них. Отдаваемые человеком команды должны быть понятны роботу – должны подробно описывать все необходимые действия (например: повернуться направо, сделать два шага, протянуть руку вперед, опустить ее, взять кеглю и т.д.).

5.4.«Скачки»

Дети делятся на пары. В каждой паре: лошадь и жокей. Жокей «одевает лошади уздечку» - скакалку. С помощью уздечки (потягивая ее вправо или влево) и команд («поехали», «стоп») жокей может управлять лошастью. Задача каждой пары объехать все препятствия. Партнеры обязательно должны поменяться ролями.

5.6.«Скульптор»

Участники объединяются в пары. В каждой паре есть скульптор и глина. Скульпторы (в течение минуты) должны кого-то из глины слепить, а глина полностью подчиняться. Затем каждый скульптор называет свою скульптуру, и партнеры меняются ролями.

5.7.«Паровозик»

Все дети выстраиваются в шеренгу друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему (кроме первого) или берутся за одну веревочку. Первый ребенок – паровозик. Он ведет весь состав. Под веселую музыку дети двигаются по залу. Через короткие промежутки времени они меняются местами (первый становится последним).

6. Игры, тренирующие «устойчивость» в ситуации соперничества, соревнования, способствующие десенсибилизации страхов

6.1.«Веревочка»

В середине зала на некотором расстоянии друг от друга ставятся два стула спинками друг к другу. Под ними протаскивается веревка или скакалка так, чтобы ее концы лежали на полу между передними ножками стульев. Игроки садятся на стулья. По команде каждый из них бежит по часовой стрелке вокруг стульев. Обежав круг, он должен сесть на свой стул и дернуть за свой конец веревки. Побеждает вытаскивший веревку первым.

6.2«Займи стул»

В середине зала по кругу расставляются стулья (стульев всегда меньше на один, чем участников). Дети двигаются по внешнему кругу под музыку. Когда музыка замолкает, каждый должен занять стул.

6.3.«Пройди по мосту» или «Поединок»

На полу растягивается скакалка, середина которой помечена. Два соперника, вооружившись подушками, встают на концы «моста». По команде они двигаются на встречу друг другу. Задача каждого – проникнуть на сторону противника. Ребенок сошедший с моста выбывает. Для того, чтобы столкнуть соперника с моста игроки могут использовать подушки.

6.4.«Бабочка»

Два водящих встают спинами друг к другу. Они закрывают глаза и вытягивают вперед руки ладошками вверх. Остальные участники ходят вокруг них и дотрагиваются до ладошек водящих. Водящие должны поймать за руку других участников. Пойманные игроки присоединяются к водящим.

6.5.«Разведчики» или «Под обстрелом»

Дети делятся на две команды. Одни становятся разведчиками. Их задача - перейти поле (расстояние от стены до стены помещения) по сигналу ведущего. Остальные дети находятся в засаде за стульями. Им выдаются мешочки с песком. Задача игроков в засаде – не пропустить разведчиков, обстреливая их по команде ведущего мешочками с песком. Ведущий может вместо команд подавать разнообразные сигналы. Участники должны поменяться ролями. Важно, для обеспечения безопасности ввести некоторые правила стрельбы, а также получить от детей согласие на то, что в них могут попасть и обещание не обижаться.

6.7«Чай, чай, выручай (с мягким мячом)»

Водящий стоит в центре зала, в обруче. У него есть мягкий мяч. Остальные участники свободно передвигаются по залу под детскую музыку. Водящий может осалить мячом любого играющего. Тот ребенок, в которого попал мяч, должен замереть. Подвижные участники могут выручить осаленных, подбегая и дотрагиваясь до них рукой.

6.8.«Мигалки» (см. игру 2.17)

6.9.«Палочки»

На столе рассыпаются спички или счетные палочки. Дети сидят вокруг и по очереди берут по одной палочке так, чтобы остальные палочки не сдвинулись. У кого они сдвигаются, пропускает ход. Побеждает тот, у кого больше всего вытянутых палочек в конце игры.