

**Всероссийский профессиональный педагогический
конкурс «Педагог-психолог России»**

**Коррекционно-развивающая программа
для детей дошкольного возраста**

«Саквояж эмоций»

**Педагог-психолог
Г(О)БУ Центр «Семья»
Трубицына Ирина Николаевна
e-mail: trubicinair@gmail.com
тел. 9191633055**

Липецк, 2021год

Пояснительная записка

Актуальность и направленность программы.

На сегодняшний день не вызывает сомнений тот факт, что практически все российские дети нуждаются в той или иной психологической поддержке, поскольку находятся под влиянием ряда неблагоприятных факторов. Один из них – это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная.

Следующее, на чем необходимо остановиться, это возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети. Они отличаются от детей, которых жили и развивались в XX столетии. Сегодня стали другие формы активности. Повсеместно родители стараются ребёнка вовлекать в раннее обучение, чем раньше, тем лучше. Как показывают физиологи - это является фактором риска нарушения здоровья детей. В настоящее время становление личности ребёнка, его социальная компетентность напрямую связана с эффективностью его взаимодействия в социуме на протяжении всей жизни. Поэтому важно помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом, развивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности, развитие эмоционального интеллекта. Игра в дошкольном возрасте является основным фактором познания окружающего мира, овладения знаниями и умениями, полученные в результате игровой деятельности

Современная тенденция развития системы образования России одним из приоритетов определяет сохранение и укрепление психического здоровья детей. Данное направление отражено в требованиях государственного образовательного стандарта (ФГОС ДО) в разделе «Социально-коммуникативное развитие», а также включено в содержание федеральных и региональных комплексных программ по воспитанию и развитию детей на всех этапах дошкольного детства.

Предлагаемая коррекционно-развивающая программа «Саквояж эмоций» направлена на развитие у детей дошкольного возраста 4-5 лет базовых эмоций (грусть, страх, злость, радость), а также на развитие эмоционального интеллекта. Основные направления формирования эмоционального интеллекта у детей ориентированы на развитие способности различать эмоции и состояния человека, понимание своих эмоций и эмоций окружающих людей, на формирование социального поведения и коммуникативных навыков.

Цель программы: развитие социальной компетентности, психологического и физического здоровья детей дошкольного возраста, внешней и внутренней саморегуляции, первичной рефлексии.

Задачи:

1. Развитие базовых эмоций.
2. Формирование умения распознавать базовые эмоции у себя и других людей.
3. Развитие социального поведения.

4. Снятие психо-эмоционального напряжения, снижение тревожности.

Участники программы: дошкольники 4-5 лет.

Структура программы:

Психологическое здоровье можно описать как систему, включающую 3 компонента, которые отражены в программе.

Аксиологический компонент. Ему соответствует как принятие самого себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

Инструментальный компонент. Включает в себя умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент. Определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Представленные компоненты в программе помогают достичь следующих целей:

1. Формирования у дошкольников умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки.
2. Формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, личностной рефлексии.
3. Формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свои поступки, делать выбор.
4. Формирование эмоциональной децентрации, т.е. умения понимать не только свои эмоции, но и окружающих его людей, а также произвольной регуляции поведения.

Программа коррекционно-развивающих занятий состоит из 2 этапов.

1 этап – коррекционно-развивающая программа с целью развития социальной компетентности, психологического и физического здоровья, внешней и внутренней саморегуляции, первичной рефлексии.

2 этап – проведение консультаций для родителей и их психологическое сопровождение.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия.
2. Знакомство с базовыми эмоциями.
3. Обучение рефлексивным навыкам.
4. Подвижные игры.
5. Игровой массаж.
6. Снятие эмоционального напряжения.
7. Ритуал прощания.

Условия проведения:

Занятия проводятся в групповой форме (возможен вариант проведения индивидуально) в отдельном кабинете на 6-8 участников.

Периодичность занятий:

1 раз в неделю, в течение 4 месяцев.

Продолжительность занятий: 1 академический час.

Выбор упражнений для занятий.

Предлагаются подвижные игры и упражнения, сопровождающие стихотворной речью и привлекающие внимание ребенка. В программе представлены ролевые, коммуникативные, психогимнастические игры, игровой массаж и релаксационные упражнения, игры и задания на развитие воображения. Сочетание подобранного комплекса позволяет формировать и развивать, как физическое, так и психическое здоровье ребенка, что является важным фактором формирования успешной личности.

Через игру и движение ребенок усваивает базовые эмоции, развивает эмпатию, воображение, учится чувствовать свое тело и управлять им. Занятия создают благоприятный эмоциональный фон.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе.

К участию в освоении программы не допускаются дети, которые имеют отклонения в поведении, эмоционально-волевой сфере и нуждаются в медицинской помощи со стороны невролога или психиатра.

Способы, обеспечивающие гарантию прав участников программы.

Гарантия прав участника программы обеспечивается «Правилами группы», которые транслируются ведущим на каждом занятии.

Ответственность педагога-психолога.

1. Несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий.

2. Хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате проведения коррекционно-развивающих занятий, если ознакомление может нанести ущерб ребенку и его окружающим.

3. В ходе занятий взаимодействовать с родителями (лицами, их заменяющих) детей, посещающих занятия, обмениваться информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации.

Требования к специалисту:

1. Специалист должен уметь оценивать навыки группового взаимодействия (все ли вовлечены в ход занятия, есть ли дети имеющие признаки социально-отвергаемого ребенка).

2. Управлять эмоциональными проявлениями детей и направлять их положительное взаимодействие в группе.

3. Проводить занятия на эмоционально-высоком уровне для достижения поставленных целей.

4. Иметь навыки консультативной работы с родителями.

Требования к материально-технической оснащённости занятий.

Занятия проводятся в комнате, где содержится зона с детскими столами и стульями по количеству участников, для проведения творческих заданий и свободная зона с ковриками для подвижных игр и релаксации. В помещении должны отсутствовать лишние предметы, которые могут мешать детям свободно передвигаться.

Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещения.

Материалы для проведения занятий.

1. Альбомы, краски, карандаши, ластик.
2. Цветная бумага, вата, бумага А4.
3. Мягкие игрушки (зайчик, медвежонок, лисенок и т.д.).
4. Фасоль, горох или другие крупы.

Технические средства.

1. Ноутбук (компьютер, музыкальный центр) для проведения игр, упражнений.
2. Ксерокс для размножения раздаточного материала.

Ожидаемые результаты.

1. Участники программы научатся распознавать базовые эмоции и понимать причину их возникновения.
2. Научатся принимать правила группы и взаимодействовать внутри нее.
3. Снизится уровень эмоционального напряжения.
4. Дошкольники овладеют первичными навыками саморегуляции, которые позволят управлять своим состоянием и телом.
5. Дети научатся концентрировать свое внимание и контролировать свои действия, движения.
6. Способствуют формированию отзывчивости, способность сопереживать близким, сверстникам, животным.
7. Уважать и проявлять терпимость к другим.
8. У детей появится способность к формированию социально приемлемых форм поведения в социуме и т.д.

Контроль за организацией и реализацией программы.

Контроль за реализацией программы осуществляется педагогом-психологом, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику развития участников.

В процессе реализации программы родители также отслеживают происходящие изменения в поведении, эмоционально-волевой сфере детей.

По окончании курса родители получают рекомендации по дальнейшему взаимодействию с детьми и их развитию и эмоциональному воспитанию.

Учебно-тематический план.

№п/п	Темы	Задания	Цель	Кол-во часов
1.	Мои новые друзья	1. «Мое имя». 2. «Волшебная палочка». 3. Ходьба по массажному коврику. 4. Ходьба по шнуру. 5. «Самолет» 6. Дых. упр. «Понюхай цветок». 7. Игровой массаж. «Белка» 8. «С мамой в гости». 9. «Тихий час для зайчат». 10. «Мое настроение»	Обучение положительному и принятию других людей; обучение рефлексивным умениям. Снятие психо-эмоционального напряжения	До 45 мин.
2.	Как веселятся и грустят животные?	1. «Здравствуй, я котик». 2. «Вежливый котик». 3. «Раз, два, три – замри». 4. «У птички болит крылышко». 5. «Великан». 6. «Акробат» 7. Игровой массаж «Кошечка». 8. «Кто как веселится». 9. «Тихий час для котят». 10. «Мое настроение»	Формировать умение различать эмоции радость и грусть. Развитие эмпатии и взаимопомощи. Снятие психо-эмоционального напряжения	До 45 мин.
3.	В гостях Страшилки и Весельчака	1. «Здравствую, весельчак». 2. «Дружные лепилки» 3. «Страшный - веселый». 4. «Чего боялся зайчик?» 5. «Ау»	Формировать умение распознавать эмоции страха, радости. Уметь называть их в конкретных случаях. Снятие психо-	До 45 мин.

		6. «Ползание под стулом» 7. Игровой массаж «Строим дом». 8. «Забей гол» 9. «Тихий час для гномиков». 10. «Мое настроение»	эмоционального напряжения.	
4.	Радуюсь, боюсь и злюсь	1. «В гости к мышонку» 2. «Семейка Гномс». 3. «Пальчики-ладошки». 4. «Покажи чувства руками». 5. «Листочек падает». 6. «Кто в домике живет?» 7. Игровой массаж «Лошадки». 8. Походи как... 9. Тихий час для гномиков». 10. «Мое настроение»	Научить распознавать основные эмоции, причины их возникновения. Развитие эмпатии, регуляции своего поведения. Снятие психо-эмоционального напряжения.	До 45 мин.
5.	Как узнать эмоцию	1. «Привет, меня зовут». 2. «Кто лучше разбудит?» 3. «Что чувствует кошечка?» 4. «Отгадай эмоцию?» 5. «Кто пришел к нам в гости?» 6. «Я иду на день рождения». 7. Игровой массаж «Мишка косалапый» 8. «Вот так...!» 9. «Тихий час для гномиков». 10. «Мое настроение»	Формирование у детей дошкольного возраста эмоциональной отзывчивости, поддержание межличностных отношений, распознавание эмоций по голосу и поведению. Снятие психо-эмоционального напряжения.	До 45 мин.
6.	Я учусь заботиться	1. «Превращения». 2. «Поехали, поехали». 	Формировать социально значимые	До 45 мин.

		3. «Мама упала» 4. «Встану я утром». 5. «Перышко» 6. «У кого больше любимок?» 7. Игровой массаж «Приходите, приходите» 8. «Покажу, как я люблю». 9. Тихий час для мышат». 10. «Мое настроение»	эмоции, умение сочувствовать тем, кто нуждается в заботе и внимании. Развитие навыков продуктивного общения. Снятие психо-эмоционального напряжения.	
7.	Вредная обида.	1. Приветствие «Пальцы-зайцы». 2. «Мы солдаты». 3. «Кто как обижается» 4. «Ссора» 5. «Кто больше знает мирилок?» 6. «Утро-вечер» 7. «Если ДА похлопайте, если НЕТ потопайте». 8. «Ветерок» 9. Тихий час для мышат». 10. «Мое настроение»	Формировать умение распознавать и понимать эмоцию обиды, понимать реакции и состояния других людей, регулировать свое поведение Снятие психо-эмоционального напряжения.	До 45 мин.
8.	Мирись и не дерись	1. Приветствие «добрые и злые» 2. «Поссорились и помирились». 3. «Дай мне игрушку». 4. «Чувство замри». 5. Самолет летит, самолет отдыхает». 6. «Веселые ходилки» 7. «Чистые ладошки». 8. «Танец веселых ребят» 9. Тихий час для	Развивать умение принимать различные роли, принятие своего имени, своих качеств, своего нахождения в группе. Снятие психо-эмоционального напряжения.	До 45 мин.

		ребят».		
		10. «Мое настроение»		
9.	Эмоции в природе	1. «Имя шепчет ветерок» 2. «Что чувствует природа». 3. «Пальчиковый бассейн». 4. «Ветерок, ветер, ураган». 5. «Вверху - внизу». 6. «Поменяйтесь местами». 7. «Нежный ветерок» 8. «Танец радости» 9. Тихий час для лягушат». 10. «Мое настроение»	Развивать навыки продуктивного взаимодействия в группе, различать и называть эмоции, проявлять уважение и терпимость друг к другу. Снятие психо-эмоционального напряжения.	До 45 мин.
10.	Как плачет природа?	1. «Имя шепчут волны». 2. «Какое настроение у природы». 3. «Капелька, льдинка, снежинка». 4. «Как природа плачет?» 5. «Обиженный кустик» 6. «Птенец в яйце». 7. Игровой массаж «На лугу», «Бегемотик». 8. «Нарисуй настроение» 9. Тихий час для мышат». 10. «Мое настроение»	Развивать навыки взаимодействия, соблюдение правил игры. Умение адекватно реагировать на проигрыш. Снятие психо-эмоционального напряжения	До 45 мин.
11.	Природа обиделась	1. «Имя шепчут облака» 2. «Ветер-ветерок-ураган». 3. «Шум дождя». 4. «Волшебный мешочек». 5. Я пожалею...» 6. «Лодочка на реке».	Умение распознавать эмоции в повседневной жизни.	До 45 мин.

		7. «Игровой массаж «Дятел» 8. «Что звучало?» 9. «Тихий час для мышат» 10. «Мое настроение»		
12.	Что положу я в саквояж?	1. «Привет, как настроение?» 2. «Не дам!» 3. «Любимые игры». 4. «Ладонка-шарик». 5. «Кто перед тобой» 6. «Мишка днем и ночью». 7. «Дождь и солнце» 8. «Препятствие». 9. «Что положу я в саквояж?». 10. «Моё настроение».	Актуализация полученных детьми знаний, умение распознавать эмоции в группе сверстников. Развитие взаимопомощи	До 45 мин.

Занятие 1 Мои новые друзья.

Упражнение 1. «Моё имя».

Инструкция: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит детей назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает. (Аня – Анечка, Дима – Димочка)

Упражнение 2. «Волшебная палочка».

Инструкция: ведущий дотрагивается до ребенка «волшебной палочкой» и «превращает» его в какое-либо животное. Ребенок старается изобразить это животное, а остальные придумывают, как можно назвать его ласково. Например, заяц – зайчик- зайчишка и т.п. Используются известные детям животные: волк, лиса, кошка, собака.

Упражнение 3. «Ходьба по массажному коврику».

Инструкция: ведущий предлагает детям походить по коврику босыми ногами. Дети медленно переступают ногами, представляя себе, что двигаются по узкой тропинке. Взрослый следить за тем, чтобы дети наступали полностью на всю стопу, и читает стихотворение:

По тропинке мы пройтись

Вышли спозаранку.

Эта узкая тропа

Вела нас на полянку.

Упражнение 4. «Ходьба по шнуру».

Инструкция: Ведущий кладёт на пол толстый шнур или провод и предлагает детям походить, двигаясь от одного конца к другому, приставляя мысок одной ноги к пятке другой.

Мы по узенькой тропинке

Медленно идем с тобой.

Чтобы в яму не свалиться

Не крути ты головой.

Упражнение 5. «Самолёт»

Инструкция: взрослый читает текст и выполняет движения вместе с детьми.

Хлоп-хлоп-хлоп мои ладошки.

Топ-топ-топ, топчут ножки.

Руки вверх мы поднимаем,

Руки вниз мы опускаем.

А теперь ты пилот

И садишься в самолёт

(взрослый сгибает руки в локтях перед грудью)

Мотор гудит: ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж

(крутит медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит: у-у-у-у-у-у-у

(разводит руки в стороны, поочерёдно делает наклоны влево и право)

Мы летали и летали,

(делают 2 круга по комнате)

Мы летали и летали,

Мы летали, веселились

И на коврик приземлились.

Дыхательное упражнение 6. «Понюхай цветок»

И.п. Дети садятся напротив ведущего на стулья или на пол. Взрослый располагается напротив них с изображением цветка.

Инструкция: взрослый показывает детям, как надо нюхать цветок: вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот (шумно). Далее дети выполняют упражнения вместе со взрослым.

Повторить 3-5 раз.

Игровой массаж 7. «Белка»

Инструкция: взрослый читает текст и показывает движения сначала на правой руке, потом на левой, а дети повторяют.

Сидит белка на тележке

(круговыми движениями гладит ладонь)

Раздаёт она орешки:

Мишке толстопятому

(поглаживает большой палец)

Зайке усатому

(следующий палец)

Лисичке-сестричке (следующий палец)

Воробью (следующий палец)
Синичке (следующий палец)
Кому в роток
(поглаживает подушечки пальцев)
Кому в зобок, кому в лапочку.

Упражнение 8. «С мамой в гости».

Инструкция: Ведущий изображает какое-либо животное со словами «Я -мама зайчиха» Вы мои зайчата. Сейчас мы пойдем в гости.

Дети должны вслед за ведущим превратиться в зайчат, в детей своей мамы. Ведущий-мама показывает, как она любит своих детей.

Упражнение 9. «Тихий час для зайчат».

Инструкция: Ведущий предлагает маленьким зайчатам отдохнуть. Показать, как они откусывают кусочки моркови - обедают. Гладят свои животики. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-зайчата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 2 «Как веселятся и грустят животные?»

Упражнение 1. «Здравствуй, котик».

Инструкция: ведущий берет предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я котенок» — «Здравствуй, я Сашенька».

Упражнение 2. «Вежливый котик».

Инструкция: ведущий в роли котенка по очереди ласкает каждого ребенка (лапками гладит по головке) со словами «Хороший(-ая) Сашенька, Машенька» и т.д. Затем дети по очереди выбирают игрушку и ласкают друг друга. Ведущий помогает им произносить фразу «Хороший Сашенька...».

Упражнение 3. «Раз, два, три - замри».

Инструкция: по команде ведущего дети замирают в позах, которые он показывает: зайцев, петушков, котят, волка, медведя и т.п. (3–4 раза).

Вопросы для детей :

- Какое у вас настроение?
- Что вы делали, чтобы появилось весёлое настроение? (играли, гладили друг друга).
- Когда у вас еще бывает веселое настроение?

Упражнение 4. «У птички болит крылышко»

Инструкция: Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Старается показать, что он грустит. Ведущий предлагает ребятам пожалеть птичку. Первым жалеет сам ведущий-котенок, затем другие дети надевают котенка на руку и его лапками гладят «птичку» со словами «Птичка-Саша — хорошая».

Вопросы для детей:

- Какое настроение было у птички?
- Почему она грустила?
- Как вы помогли птичке?
- Когда у вас бывает грустное настроение?
- Что вы делаете, чтобы появилось веселое настроение?

Упражнение 5. «Великан»

И.п. Спина прямая. Руки подняты вверх, ладони параллельно друг другу, глаза смотрят на ладони. Ноги прямые.

Инструкция: ведущий читает текст и ходит на носочках, не сгибая ног в коленях. Дети повторяют движения за ним.

Великан такой большой –

Достает облако рукой!

С ним трудно нам соревноваться,

Но будем мы тренироваться.”

Повторить 3-5 раз

Упражнение 6. «Акробат»

И.п. Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги прямые.

Инструкция: ведущий читает текст и ходит на пятках, не сгибая ноги в коленях. Дети повторяют за взрослым.

На арене акробат

Показать таланты рад.

Он на пятках ходит ловко,

Спинку держит и головку,

Посмотрите на него-

Ходит долго и легко.

Повторить 3-5 раз

7. Игровой массаж «Кошечка»

И.п. Дети сидят на полу, ноги вытянутые, прямые.

Инструкция: взрослый показывает движения от стопы до бедра и обратно сначала на правой ноге, потом на левой, поглаживая, разминая, слегка похлопывая. Дети повторяют. Во время массажа взрослый читает текст:

Кошка к нам играть пришла,

Мягко лапкой провела.

По ноге, по ножке

Гладит лапкой кошка.

Вверх. Погладила по ножке.

Вниз. Погладила немножко.

Вот спасибо, кошечка!

Погладь ещё немножечко!

Упражнение 8. «Кто как веселится».

Инструкция: ведущий говорит о том, что дети, когда веселятся - смеются, собаки - весело лают, а котята - весело мяучат. Затем дети хором показывают, как весело лают собаки, мяучат котята, чирикают воробышки и т.д.

Упражнение 9. «Тихий час для котят».

Инструкция: ведущий предлагает детям превратиться в котят. Показать, как они откусывают кусочки колбаски - обедают. Гладят свои животики. Показывают что хотят спать. Затем дети укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее приготовленном ватмане.

Занятие 3. В гостях у Страшилки и Весельчака

Упражнение 1. «Здравствуй, Весельчак».

Инструкция: ведущий говорит ребятам о том, что в гости к ним пришел гномик Весельчак хочет с ними подружиться, но сначала надо поздороваться. Дети по очереди говорят «Здравствуй гномик, я Лена»

А кто хочет поздороваться с волком Страшилкой? (дети по желанию здороваются)

Упражнение 2. «Дружные лепилки».

Инструкция: ведущий предлагает ребятам из пластилина слепить любое животное и устроить парад животных.

Ведущий просит каждого ребенка рассказать о своем животном .

Упражнение 3. «Страшный - веселый»

Инструкция: в центр комнаты ставятся два стульчика. Ребенок в роли какого-нибудь животного поочередно садится то на один стульчик, то на другой, изображая то страшное, то веселое животное.

Упражнение 4. «Чего боялся зайчик?»

Инструкция: Ведущий рассказывает детям историю:

«Жил-был маленький зайчик. Все было у него хорошо: были любимые мама, папа, братик, сестра, дедушка и бабушка. Но одно было у зайчика плохо -он чего-то боялся. Чего он боялся? (Дети отвечают.)

Итак, зайчик боялся (перечисляется то, что скажут дети) лисы, волка и медведя».

Далее ведущий спрашивает, что случилось с зайчиком, дети придумывают свои рассказы.

Упражнение 5. «Ау».

Инструкция: Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему: «Ау!». Водящему необходимо догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

Упражнение 6. Ползание под стульями на спине и животе.

Инструкция: взрослый ставит стулья друг за другом в виде тоннеля и говорит детям, что надо будет двигаться по тоннелю под стульями на спине.

Дети ложатся на спину и ползут на спине под стульями, как могут. Взрослый находится рядом и следит, чтобы дети не испугались и не ударились.

Вопросы для детей:

- Какое у вас настроение?

- Кому было страшно?

Упражнение 7. Игровой массаж «Строим дом»

Инструкция: взрослый показывает движения от стопы до бедра и обратно сначала на правой ноге, потом на левой, поглаживая, разминая, слегка похлопывая. Дети повторяют. Во время массажа взрослый читает текст:

Мы строга́ли досоч́ки,

(взрослый гладит по ноге ладонью сверху вниз)

Чтобы́ были́ глад́кими (гладит снизу вверх)

Краси́ли мы́ досоч́ки,

(ведет по ноге пальцами рук снизу вверх)

Чтобы́ ста́ли я́ркими.

(ведет по ноге пальцами сверху вниз)

Мы пи́лили досоч́ки на ровные́ поло́сочки,

(ребром ладони «пилит» по ноге)

Их ря́дом сло́жили,

(похлопывает по ноге ладонями)

Мо́лотком приби́ли.

(легко и ритмично постукивает по ноге кулаком)

Упражнение 8. «Забей гол»

Инструкция: взрослый на стол складывает из кубиков ворота. Делает шарик из небольшого кусочка ваты или бумаги и кладет на стол. Взрослый показывает детям, как надо «забить гол». Ребёнок должен стараться делать выдох сильным настолько, чтобы шарик влетел в ворота.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 9. «Тихий час для гномиков».

Инструкция: Ведущий предлагает детям превратиться в гномиков. Показать, как они откусывают кусочки яблока - обедают. Гладят свои животики. Показывают, что хотят спать. Затем дети укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 4. Радуюсь, боюсь и злюсь.

Упражнение 1. «В гости к мышонку»

Инструкция: ведущий предлагает детям пойти в гости к мышонку. Но для этого они должны с ним поздороваться и сказать свое имя. Дети друг другу по кругу передают мышонка и называют свое имя.

Упражнение 2. «Семейка Гномс».

Инструкция: ведущий рассказывает про семейку Гномс и показывает детям поочередно картинки с изображением гнома, который злится, радуется, боится. Просит их угадать чувство ребенка (если дети не могут этого сделать,

то он помогает им), а затем просит изобразить это чувство (при этом сам ведущий тоже изображает его).

Упражнение 3. Пальчики – ладошки.

Инструкция: взрослый читает текст, сопровождая движениями, дети повторяют. После того, как взрослый вместе с детьми проиграет, дети самостоятельно делают движения, взрослый читает только текст.

Пальчики – братцы
Любят подраться (взрослый хлопает в ладоши)
Встанут напротив друг друга,
Проверяют, чья сила упруга (надавливает пальцами одной руки на пальцы другой).

Толкаются, толкаются,
С места не сдвигаются.
Потом выходят на борьбу по одному.
Пальчик с пальчиком соревнуются (хлопает пальцы о пальцы, начиная с большого)

Тук-тук-тук-тук.
Закончится состязание,
Начнется веселое гулянье.
Раз – похлопаем в ладошки,
Два- ещё, ещё немножко,
Три – ладошки веселей,
А четыре – все быстрее.

Упражнение 4. «Покажи чувства руками».

Инструкция: Дети, ориентируясь на образец ведущего, показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают и кусают друг друга (злятся), сжимаются в кулачки и дрожат (боятся).

Упражнение 5. «Перышко падает».

Инструкция: ведущий поднимает в метре над столом лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Ведущий снова поднимает лист бумаги — дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно опустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги.

Упражнение можно повторить несколько раз.

Упражнение 6. «Кто в домике живет?»

Инструкция: Дети «забираются в домики», то есть каждый над своей головой смыкает руки уголком в виде крыши. Ведущий стучится в каждый домик со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя, потом отвечает на вопросы ведущего: «Что ты любишь больше всего?» «В чем ты самый-самый?» и т.п.

Упражнение 7. Игровой массаж «Лошадка».

Инструкция: взрослый показывает движения от стопы до бедра и обратно сначала на правой ноге, потом на левой, поглаживая, разминая, слегка похлопывая. Дети повторяют. Во время массажа взрослый читает текст:

На лошадке я скачу,

Взад-вперед, взад-вперед.

Скачу я сколько захочу

Взад-вперед, взад-вперёд.

Упражнение 8. «Походи как...».

Инструкция: Дети встают и ходят по кругу, как зайчики радостные, испуганные, злые, затем, как медведи злые, испуганные, радостные

Упражнение 9. «Тихий час для гномиков».

Инструкция: Ведущий предлагает детям превратиться в гномиков. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики. Показывают, что хотят спать. Затем дети укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 5. Как узнать эмоцию?

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста эмоциональной отзывчивости, поддержание межличностных отношений, распознавание эмоций по голосу и поведению. Снятие психо-эмоционального напряжения.

Упражнение 1. «Привет, меня зовут...».

Инструкция: дети по очереди говорят фразу «Привет, меня зовут ... и называют свое имя и показывают свое настроение. Остальные должны отгадать эмоцию.

Упражнение 2. «Кто лучше разбудит?»

Инструкция: Один ребенок ложится на коврик в центре группы - он «уснул». Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку» по-разному (словами и прикосновением), но ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кому удалось разбудить наиболее ласково.

Упражнение 3. «Что чувствует кошечка?»

Инструкция: Ведущий на ушко загадывает детям одно из изученных чувств (радость, страх, грусть). Ребёнок изображает его при помощи мяуканья. Остальным необходимо догадаться, какое чувство было загадано.

Дети делают вывод, что чувство можно узнать по голосу.

Упражнение 4. Отгадай эмоцию?»

Инструкция: Ведущий принимает на себя роль мамы и произносит слова «Подойди ко мне» с разной интонацией. Дети должны догадаться, что хочет сделать мама: приласкать или отругать?

Упражнение 5. «Кто пришел к нам в гости?»

Инструкция: ведущий отводит в сторону двух-трех детей и договаривается, кто какое животное будет изображать. Гости по очереди

входят в круг и изображают животных. Ведущий активизирует доброжелательное отношение к ним словами: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки и т.п.». Детям необходимо сначала догадаться, какие звери к ним пришли, а потом — что чувствовали эти звери (радость). Затем ведущий спрашивает: «Как вы догадались, что звери радостные, ведь они молчали?». Делается вывод, что чувство можно узнать по выражению лица.

Упражнение 6. «Два зайчика».

Инструкция: Ведущий выбирает двух детей. Одному из них на ушко дает задание показать, как зайчик идет на день рождения к ежику, другому — как зайчик идет домой и прячется от лисы. Дети угадывают, какой из зайчиков идет на день рождения, какой прячется от лисы. Затем определяют, что первый зайчик чувствовал радость, а второй — страх.

Делают вывод, что чувство можно узнать по походке (хорошо, если лица детей при этом закрыты масками).

Упражнение 7. Игровой массаж «Мишка косолапый»

И.п. Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленях.

Взрослый читает текст и ходит на внешней стороне стоп. Дети повторяют движения за взрослым.

Вышел мишка косолапый,
Помахал нам грозно лапой
И пошёл в свою берлогу,
Не сказав нам, где дорога.

И.п. Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленях.

Взрослый читает текст и ходит на внутренней стороне стоп. Дети повторяют движения за взрослым.

Вслед за мишкой шел малыш-
Медвежонок в штанишках.
За своим за старшим братом
Поспевал едва....куда там!
За большим и не успеть!
Надо дома бы сидеть!

Упражнение 8. «Вот так».

Инструкция: ведущий рассказывает историю, сопровождая ее действиями (дети повторяют действия ведущего): «Жил на свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). Радовался солнцу, когда просыпался, радовался папе и маме и говорил им радостно: «До-брое утро!» (вот так). И радостно шел в детский сад (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку и испугался (вот так), закричал «А-а!» (вот так) и побежал быстрее к садику. Но собака-то быстрее бежит, чем мальчик. Тем более что это была большая собака, а он — маленький мальчик. Собака догнала маленького

мальчика и лизнула его, и вильнула весело хвостом. Мальчик остановился и рассмеялся (вот так). И мы с вами тоже можем немного посмеяться (вот так)».

Упражнение 9. «Тихий час для ежат».

Инструкция: Ведущий предлагает детям превратиться в ежат. Показать, как они откусывают кусочки яблока - обедают. Гладят свои животики. Показывают, что хотят спать. Затем дети укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 6 «Я учусь заботиться!»

Цель: формировать у детей социально значимые эмоции, умение сочувствовать, тем, кто нуждается в заботе, любви и внимании. Развитие навыков продуктивного общения. Снятие психо-эмоционального напряжения.

Упражнение 1. «Превращение».

Инструкция: ведущий просит ребенка назвать свое имя и превратится в животное. Ребятам необходимо показать это чувство в роли названного животного (мишка – боится, котёнок- радуется, щенок – злится).

Упражнение 2. «Поехали, поехали».

Инструкция: ведущий предлагает ребятам отправиться в путешествие: на поезде, самолете, пароходе, велосипеде, пешком. Все вместе дети показывают и озвучивают самолет, поезд и т.п.

Упражнение 3. «Маша упала».

Инструкция: ведущий выбирает ребенка, которому нужно понарошку заплакать. Ребенок садится на стульчик, а все остальные по очереди подходят к нему и утешают его.

Ведущий задает вопросы:

1. Зачем мы утешали Машу?
2. Как она себя чувствовала сначала?
3. Как чувствовала после того, как ее погладили, успокоили?

Ведущий вместе с детьми делает вывод, что своей заботой мы можем помочь другому.

Упражнение 4. «Встану я утром».

Инструкция: ведущий читает текст, а дети показывают к нему действия: «Встану я утром, глазки протру, бочок почешу, сильно потянусь, надену ботинки, шнурки завяжу, открою я дверку, выйду из дома и пойду... Куда я пойду?». Дети отвечают: «В детский сад». Затем ведущий продолжает: «В детском саду я позанимаюсь, потом поиграю, потом поем, хорошо посплю, приду я домой — и к маме на ручки, поглажу ее». Все вместе дети кричат: «Ой, как хорошо!».

Упражнение 5. «Перышко».

И.п. Дети садятся напротив взрослого на пол.

Инструкция: взрослый показывает, как надо сдувать пёрышко с ладони. Он кладёт на свою раскрытую ладонь перышко или кусочек ваты и подносит свою ладонь к своему рту.

1. Взрослый медленно набирает воздух через нос (рот закрыт), делает вдох, затем аккуратно и медленно дует на перышко (губы вытянуты в трубочку), пытаюсь на одном дыхании сдуть его, но не резко. Затем взрослый кладет перышко или кусочек ваты на раскрытую ладонь ребёнка и располагает около его рта. Ребёнок повторяет все действия взрослого и сдувает перышко со своей ладони. Остальные дети повторяют.

Повторить 3 раза.

2. Взрослый отодвигает ладони детей немного дальше от их рта. Дети сдувают перышко. Взрослый обращает внимание на то, что выдох стал сильнее.

Повторить 3 раза.

3. Взрослый отодвигает ладони ещё сильнее. Дети снова сдувают перышко. Взрослый обращает внимание на то, что их выдох стал ещё сильнее.

Повторить 3 раза.

Упражнение 6. «У кого больше «любимок»?

Инструкция: ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» - людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше людей, которых любит каждый ребенок.

Вывод, что любить так много людей — это большая радость.

Игровой массаж 7. «Приходите, приходите».

Приходите, приходите (дети машут рукой правой, потом левой)

К нам на угощение.

На столе стоит тарелка, (дети рисуют на своей ладони указательным пальцем кружочки)

А на ней – печенье.

И попьём мы вместе чаю, (дети сгибают к ладошке и разгибают пальчики)

Каждый будет очень рад.

А потом гулять пойдем мы (дети гладят руку от ладони к сгибу локтя)

В наш красивый дивный сад.

Ну а если на тарелке (щекочет ладошку)

От печенья будут крошки,

Отдадим мы крошки птичкам,

Пусть полакомятся тоже.

Упражнение 8. «Покажу, как я люблю»

Инструкция: можно показать человеку, что ты его любишь, погладив его. Далее один из ребят превращается в «маму», другой - в ее «дочку», и они «показывают», как они любят друг друга. Следующие пары - «папа» и «сын», «бабушка» и «внук» и т.п.

В конце упражнения обсуждается, кто и как сумел удачнее всех показать, «как он умеет любить».

Упражнение 9. «Тихий час для зверят».

Инструкция: Ведущий предлагает детям превратиться в зверят. Показать, как они обедают. Гладят свои животики. Показывают, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 7. Вредная обида.

Цель: формировать умение распознавать и понимать эмоцию обиды, понимать реакции и состояния других людей, регулировать свое поведение. Снятие психо-эмоционального напряжения.

Упражнение 1. Приветствие «Пальцы-зайцы».

Инструкция: дети превращают свои пальчики в зайчиков и скачут ими по столу, приветствуют друг друга, называя свои имена.

Упражнение 2. «Мы - солдаты».

Инструкция: ведущий просит ребят представить, что они превратились в солдат, защищающих свою страну, и им нужно четко выполнять команды. По команде «по коням» - громко топать, «в разведку» - шептать «тсс...», «в атаку» - кричать «ура!», «за пулеметы» - хлопать.

Упражнение 3. «Кто, как обижается».

Инструкция: ведущий рассказывает ребятам о мальчике Ване, который утром обиделся на всех: на маму - за то, что кашу дала невкусную, на кота, за то, что он его поцарапал, на брата за то, что не разрешил свой пистолет взять в детский сад.

Далее дети по очереди садятся на «волшебный стульчик» и изображают обиженного. Затем ведущий продолжает свой рассказ о том, как обиженный Ваня вышел на улицу, увидел обиженную собаку (дети показывают обиженную собаку), а потом обиженного полицейского. Пришел в детский сад, а там обиженная воспитательница (дети показывают) детей воспитывает. Обиженная няня кашу по тарелкам раскладывает. Смотрел-смотрел на них обиженный Ваня и как рассмеется (все смеются). Все ребята вместе с ведущим проговаривают: «Не стоит обижаться - лучше рассмеяться».

Упражнение 4. «Ссора».

Инструкция: ведущий выбирает двух ребят на роли котика и собачки. Предлагает детям показать, как они поссорились. Потом ссорятся волк и медведь, лиса и зайчик.

Вывод, что ссорятся всегда двое, значит, и мириться нужно двоим.

Упражнение 5. «Кто больше знает мирилок?»

Инструкция: ведущий играет роль слоника, который по очереди ссорится с каждым из ребят. Детям необходимо придумать, как по-разному помириться со слоником (например, мизинчиком или словами «Мир, мир навсегда, ссора, ссора - никогда»).

Упражнение 6. «Утро - вечер».

Инструкция: дети «превращаются» в цветы. Когда ведущий говорит: «Пришел вечер, цветочки закрылись и заснули», дети кладут руки на колени и опускают голову. А когда ведущий говорит: «Но вот пришло утро, цветочки проснулись и потянулись к солнышку», дети поднимают голову и тянут руки вверх. Так повторяется несколько раз.

Упражнение 7. «Если «да» - похлопай, если «нет» потопай».

Инструкция: ведущий предлагает детям угадать, какое из высказываний ведущего - верное, и в этом случае похлопать, а в случае неверного высказывания - потопать.

«Дима узнал, что идет в кинотеатр на любимый мультфильм и расплакался».

«Катя подошла к Ире и отняла у нее карандаши. Ира разозлилась и сказала, что так делать нельзя»;

«Витя увидел своего лучшего друга Мишу и расстроился».

«Оля обманула своего брата Колю и он с ней поссорился».

Вопросы:

- Какое настроение появляется, когда люди обижаются и злятся друг на друга? А когда ссорятся?

Вывод, что обида и злость дружат с ссорой.

Упражнение 8. «Ветерок».

Инструкция: дети подносят раскрытые ладони к своему рту, делают вдох через нос (рот закрыт) и медленно дуют на свои руки (губы вытянуты трубочкой).

Взрослый обращает внимание детей на то, что выдуваемый воздух холодный, рукам стало холодно.

Упражнение 9. «Тихий час для лисят».

Инструкция: ведущий предлагает детям превратиться в лисят. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики. Показывают, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 8. Мирись и не дерись.

Цель: Развивать умение принимать различные роли, принятие себя и своих качеств, своего нахождения в группе, умение выражать свои эмоции. Снятие психо-эмоционального напряжения.

Упражнение 1. Приветствие «Добрые - злые».

Инструкция: Дети делятся на две группы. Одна группа показывает злых животных, другая - добрых, приветствуют друг друга, называя свои имена. Затем группы меняются.

В конце все вместе изображают добрых и приветствуют друг друга, называя свои имена.

Какое приветствие вам больше понравилось: доброе или злое?

Упражнение 2. «Поругались-помирились».

Инструкция: дети вытягивают руки вперед собой, не опуская на стол, сгибают в локтях, ладони рук «смотрят друг на друга», пальцы прижаты друг к другу.

Выполнять упражнение на счет раз-два.

По команде «раз» выбросить пальцы рук веером вперед – пальчики поссорились. Руки остаются согнутыми в локтях, пальцы напряжены и расставлены. По команде «два» соединить и расслабить пальцы – пальчики помирились.

Упражнение 3. «Дай мне игрушку».

Инструкция: детям нужно произнести фразу «Дай мне игрушку» испуганно, со злостью, обиженно, радостно.

Дети вместе со взрослым делают вывод, что просить можно по-разному, от этого зависит настроение. Вспоминают, когда они ссорились и с кем. Как мирились?

Упражнение 4. «Самолет летит, самолет отдыхает».

Инструкция: дети поднимают руки, как крылья самолета, напрягают их (потому что нужны очень сильные крылья, чтобы самолет летел). Затем опускают их вниз расслабленными - самолет прилетел, крылья устали и хотят отдохнуть.

Упражнение 5. «Чувство, замри!»

Инструкция: ведущий говорит слова: «Раз, два, три, радость (страх, обида, злость), замри!». Дети с помощью мимики изображают названное ведущим чувство.

Упражнение 6. «Веселые ходилки».

Инструкция: взрослый под счёт раз-два показывает движения на носочках, на пятках, на внешних сторонах стоп, на внутренних сторонах стоп:

Раз-два, раз-два –

На носочках мы идем,

Раз-два, раз-два –

Громко песенку поем.

Раз-два, раз-два –

Мы на пяточках идем,

Раз-два, раз-два –

Снова песенку поем.

Раз-два, раз-два –

А теперь пойдем вот так (ходит на внешней стороне стоп)

Раз-два, раз-два –

Отбивая каждый шаг (ходит на внутренней стороне стоп)

А теперь в ладошки хлоп!

И на месте дружно стоп!

Раз-два, раз-два (марширует на месте)

Не кружится голова.

Игровой массаж 7. «Чистые ладошки».

Инструкция: взрослый вместе с детьми совершает движения как при мытье рук.

Мы ладошки мыли с мылом

И водой смывали.

Чистым полотенцем

Ручки вытирали.

Упражнение 8. «Танец веселых ребят».

Инструкция: Дети становятся в круг и берутся друг за друга мизинчиками. Затем начинают двигаться по кругу сначала медленно, потом быстрее и быстрее, стараясь, чтобы круг не разорвался.

Упражнение 9. «Тихий час для ребят».

Инструкция: ведущий предлагает детям лечь на коврики, погладить свои животики. Показывают, что хотят спать.. Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 9. Эмоции в природе.

Цель: развивать навыки продуктивного взаимодействия в группе, развитие способности различать и называть эмоции, проявлять уважение и терпимость друг к другу. Снятие психо-эмоционального напряжения.

Упражнение 1. «Имя шепчет ветерок».

Инструкция: ведущий просит детей представить, что с ребятами хочет подружиться ветерок. И он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка, как если бы его позвал ветерок, то есть тихонечко: «Ваня-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их может позвать дождик или камешки на дороге.

Упражнение 2. «Что чувствует природа?».

Для выполнения этого упражнения необходимы аудиозаписи из серии «Расслабьтесь вместе с природой»: «Стихающая гроза», «Лесная капель» и т.п.

Инструкция: ведущий говорит детям о том, что природа тоже умеет чувствовать, например, в грозу она явно злится, пугает, в дождик — грустит, в солнечный день — радуется. Затем дети закрывают глаза, слушают отрывки из аудиозаписей и определяют чувство природы, которое они слышали.

Упражнение 3. «Пальчиковый бассейн».

Инструкция: взрослый высыпает в большую миску или контейнер горох вперемешку с фасолью. Помещает «в пальчиковый бассейн» несколько мелких предметов, игрушек. Дети по очереди опускают руки, и не подглядывая, не вынимая предмет, рассказывают о предмете: из чего он сделан, какой формы и только после этого вынимают.

Упражнение 4. «Ветерок, ветер, ураган».

Инструкция: дети поднимают руки вверх и изображают по команде ведущего ветер, ветерок, ураган в различном порядке, затем присваивают им те или иные чувства (спокойствие, радость, любовь, злость).

Упражнение 5. «Вверху-внизу».

Инструкция: взрослый предлагает детям посмотреть в окно и сказать, что находится над ними. Дети рассказывают, что они видят вверху (солнце, небо).

Взрослый спрашивает детей, что они видят, находясь в комнате и, подсказывает:

Посмотри вверх над собой,
Что у нас над головой?
Потолок вверху и люстра,
Выше – крыша, дым с трубой.
Ещё выше – небо, солнце,
Птиц веселый хоровод
И серебряный красивый
Пролетает самолет.
На носочки поднимись,
Вверх руками потянись...
До луны достать старайся,
Стой спокойно не качайся.
Повторить 3 раза.

Упражнение 6. «Поменяйтесь местами».

Инструкция: ведущий бросает двум участникам по игрушке. Детям нужно быстро поменяться местами.

Упражнение 7. «Нежный ветерок».

Инструкция: ведущий предлагает детям по очереди «превратиться» в ветерок и приласкать остальных так, как это бы сделал ветерок.

Упражнение 8. «Веселый танец».

Инструкция: дети становятся в круг, берутся за руки. Затем все вместе скачут, как радостные лягушки в солнечную погоду, как радостные бельчата, а потом прыгают, как радостные ребята на солнечной прогулке.

Упражнение 9. «Тихий час для лягушат».

Инструкция: ведущий предлагает детям превратиться в лягушат. Показать, как они обедают. Гладят свои животики. Показывают сонным кваканьем, что хотят спать. Затем дети укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 10. Как плачет природа?

Упражнение 1. Имя шепчут волны».

Инструкция: ведущий просит детей представить, что с ребятами хочет подружиться море. И оно зовет их по имени. Дети хором проговаривают имя каждого ребенка по очереди, как если бы его позвало море. Потом они придумывают, как их может позвать ручей или лужица во дворе.

Упражнение 2. «Какое настроение у природы?».

Инструкция: для выполнения этого упражнения можно использовать аудио-записи из серии «Расслабьтесь вместе с природой». Дети определяют чувство природы на слух.

Упражнение 3. «Капелька, льдинка, снежинка».

Инструкция: с помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверх полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

Упражнение 4. «Как природа плачет?».

Инструкция: ведущий говорит детям о том, что ребенок обычно плачет, когда его обижают. Предлагает придумать, в каких ситуациях плачет природа, кто и как может ее обидеть.

Упражнение 5. «Обиженный кустик».

Инструкция: один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

Упражнение 6. «Птенец в яйце».

Инструкция: один из детей садится в центр круга, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который находится в своем яйце.

Ведущий комментирует: «Но стал наш птенец расти быстро, быстро, вот уже тесно ему в яйце. И плечами он двигает, как будто просит: «Пустите меня». К птенцу подходит другой ребенок, изображающий маму птенца, которая помогает ему выйти, разбивает яйцо. Птенец вылезает, трясет руками и ногами. Мама радуется ему. Затем птенец засыпает, а мама гладит его со словами: «Какой хороший птенец».

Игровой массаж 7 «На лугу», «Бегемотик».

И.п. Дети лежат на спине.

Инструкция: взрослый показывает движения, дети повторяют.

На лугу

На лугу, на лугу (взрослый поглаживает осторожно живот по часовой стрелке)

Стоит миска творогу.

Прилетели две тетери (пощипывает бока снизу вверх)

Поклевали, (постукивает двумя пальцами)

Улетели (быстро убирает руки с живота).

Бегемотик

Греет толстый бегемотик

Свой на солнышке животик!

Так лежит он целый день,

Поворачиваться лень!

Упражнение 8. «Нарисуй настроение».

Инструкция: взрослый раздает детям картинки с изображением погоды (дождик, солнышко, тучки, ветер и т.д.). Дети выбирают краски и раскрашивают.

Взрослый вместе с детьми делает вывод, что краски на картине тоже могут показать настроение в природе.

Упражнение 9. «Тихий час для бегемотиков».

Инструкция: ведущий предлагает детям превратиться в бегемотиков. Показать, как они обедают. Гладят свои животики. Показывают, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 11. Природа обиделась.

Упражнение 1. «Имя шепчут облака».

Инструкция: ведущий просит детей представить, что с ребятами хочет подружиться облако. И оно зовет их по имени. Дети хором проговаривают имя каждого ребенка по очереди, как если бы его позвало облако.

Упражнение 2. «Ветер, ветерок, ураган».

Инструкция: дети изображают сначала веточки дерева - на ветру, при ветерке или урагане, затем тоже самое с листочком.

Упражнение 3. «Шум дождя».

Инструкция: детям предлагается изобразить звуки дождя с определенной громкостью, которую задает ведущий. Дети сначала одним пальчиком стучать по ладошке, потом стучать двумя пальчиками, «дождик усиливается». Потом трем – «дождик» стучит еще сильнее. Дети стучать по ладошке четырьмя пальчиками и пятью. В конце «дождик стучит громко (дети хлопают в ладоши).

Упражнение 4. «Волшебный мешочек».

Инструкция: для игры необходимо иметь несколько природных объектов (например, кусочек дерева, цветка, камешки, ракушки т.п.), которые кладутся в непрозрачный мешочек. Дети по одному достают предметы и стараются отгадать.

Обсуждение: Какое настроение у вас было?

Упражнение 5. «Пожалею...».

Инструкция: каждый ребенок выбирает для себя картинку с природным объектом, который «обидели», и объясняет, что с ним произошло. Например, речка - ее замусорили, цветок – сорвали и выбросили, лужица - залили бензином и т.п. (Если детям будет трудно, помогает ведущий.) Затем ребенок садится в центр круга и грустит, а остальные жалеют и ласкают его.

Ведущий задает вопросы детям:

- Как мы ещё можем обидеть природу?
- Что надо делать, чтобы природа на нас не обижалась?

Упражнение 6. «Лодочка на реке».

И.п. дети лежат на животе, руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые. Дети приподнимают прямые руки и ноги по команде взрослого.

Инструкция:

1. На счёт взрослого «раз» ребёнок прогибается и поднимает прямые руки. На счёт взрослого два-три-четыре ребёнок держит руки поднятыми и тянет вперед. По команде «пять» ребёнок опускает прямые руки.
2. На счёт взрослого «раз» ребёнок поднимает прямые ноги. На счёт взрослого два-три-четыре ребёнок держит их поднятыми. По команде «пять» опускает прямые ноги.
3. По команде взрослого «раз» ребёнок прогибается и поднимает обе прямые руки и ноги. На счёт взрослого «два-три-четыре» ребёнок держит их поднятыми и тянет руки вперед, по команде взрослого «пять» ребёнок опускает прямые руки и ноги.

Повторить 3 раза.

Игровой массаж 7.

И.п. Дети лежат на животе.

Инструкция: дети делятся на пары. Один ребёнок лежит на спине, второй слушает взрослого и повторяет движения на спине лежащего. Взрослый выполняет движения и читает текст.

Дятел

Дятел лечит старый дуб.

И стучит он – стук да стук (взрослый кладет ладони на спину ребёнка и постукивает указательными пальцами).

Вредный жук – короед.

Попал к дятлу на обед (пощипывает спину ребёнка)

Дятел лес спасает, жуков уничтожает (осторожно хлопает ребёнка по спине, а затем барабанит пальцами).

Ночь! Становится темно.

Дятел спать пойдет в дупло (слегла щекочет подмышки)

Взрослый следит за тем, чтобы дети осторожно делали друг другу массаж, не причиняя боль.

Повторить 4 раза.

Упражнение 8. «Что звучало?»

Инструкция: взрослый и дети вместе рассматривают различные предметы и слушают, как они звучат. Например, как шуршит бумага или пакет, как звенят ключи, стучит ложка в стакане, как гремит шарик в банке и т.д. Затем дети по очереди отгадывают «что звучало», стараясь определить на слух.

Сначала взрослый предлагает детям отгадать один звук. По мере освоения можно предлагать два и более.

Упражнение 9. «Тихий час для мышат».

Инструкция: ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Занятие 12. Что положу я в саквояж.

Упражнение 1. Привет, как настроение?

Инструкция: дети по очереди говорят фразу своему соседу: Оля, привет. Как настроение? Ребенок отвечает и задает эту же фразу.

Упражнение 2 «Походить как...».

Инструкция: ведущий предлагает детям взяться за руки и походить как веселый дождик, грустный дождик, грустные снежинки, веселые снежинки и т.п.

Упражнение 3. «Любимые игры».

Инструкция: Дети вспоминают игры, наиболее понравившиеся им на занятиях, и играют в них.

Упражнение 4. «Ладонка-шарик».

Инструкция: вместе с ведущим дети превращают свои ладони в шарики (сжимают в кулачок), солнышко (пальчики в стороны, напряжены), дождик (пальцы расслаблены), флажок (пальцы напряжены, сжаты вместе).

Упражнение 5. «Рассмотри, кто перед тобой».

Инструкция: в большом листе бумаги щипковым движением делается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

Упражнение 6. «Мишка ночью и днем».

Инструкция: дети по просьбе ведущего изображают мишку сначала ночью (спящего), затем днем (играющего). Затем грустного и счастливого мишку, злого и доброго, маленького и большого.

Упражнение 7. «Дождь и солнце».

Инструкция: взрослый рассказывает детям о том, что когда на улице хорошая погода и светит солнышко, можно гулять во дворе. А когда льёт дождь, нужно спрятаться от дождика и сидеть дома. Если взрослый произносит слово «солнышко», дети бегут по комнате, но как только услышат слово «дождь» должны сесть на корточки и закрыть голову руками.

Игра повторяется несколько раз.

Упражнение 8. «Препятствие».

Инструкция: взрослый предлагает детям походить по комнате с преодолением препятствий (например, в виде кубиков). Для этого нужно разложить на полу кубики по одной прямой на расстоянии 20-30 см друг от друга, так чтобы дети смогли без особого труда сделать шаг, переступая через них. Взрослый читает текст, показывает движения, дети внимательно слушают и выполняют.

Через маленькие кочки
Мы научимся шагать.
Сделал шаг - стоять, не падать,
Равновесие держать!

На прогулку мы пошли,
В лес дремучий забрели.
Ходим мы среди ветвей,
Непролазных зарослей!
Чтоб не падать, не стонать,
Надо ноги поднимать.
Ноги выше поднимай!
Осторожнее шагай!

Упражнение 9. «Что положу я в саквояж?»

Инструкция: ведущий вместе с детьми вспоминает с какими эмоциями они познакомились.

Вопросы.

1. Какие эмоции вы узнали?
2. Можно ли их определить по голосу, по выражению лица?
3. Когда к нам приходит обида, грусть и злость? Зачем они к нам приходят?
4. Когда приходит радость? Зачем она к нам приходит?

Ведущий вместе с детьми в саквояж смайлики с эмоциями. И обсуждают для чего все эмоции нужны человеку.

Упражнение 10. «Моё настроение».

Инструкция: дети выбирают смайлики с разными эмоциями и заполняют его на заранее подготовленном ватмане.

Список литературы.

1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. - М.: Академия, 2001. -117 с.
2. Колганов В.Н «Нейропсихологическое сопровождение развития детей 3 - 5 лет»
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 2001.- 98 с.
4. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. Ярославль: Академия развития, 2004. -- 160 с.
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. -- 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
6. Мухина В.С. Детская психология. М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2007. -- 352 с. «Мир психологии».
7. Рылеева Е.В. Путешествие в мир эмоций: Демонстрационные материалы для фронтальной работы. Раздаточные материалы для индивидуальной работы. Педагогическая технология "Открой себя". М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2000.
8. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». М: Генезис, 2017г.
9. Шишова Т. Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом "Искатель", 2007.
10. Шишова Т. Страхи - это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом "Искатель", 1997.