

**Комитет образования администрации  
Балаковского муниципального района Саратовской области  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 65» г. Балаково Саратовской области**

Утверждено:

И.о. заведующего МАДОУ детский сад № 65  
г. Балаково Саратовской области



/С.А. Кулак/

Приказ № 167 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
программа «Какой я разный»  
(Социально- гуманитарная направленность)**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Составитель программы:  
Макарова Елена Юрьевна**

Принята:  
на педагогическом совете  
МАДОУ детский сад № 65  
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

г. Балаково

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....                                      | 3  |
| 2. Учебно-тематический план.....                                   | 7  |
| 3. Методическое и диагностическое обеспечение программы .....      | 21 |
| 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы..... | 24 |
| 5. Материально-техническое обеспечение Программы.....              | 25 |
| 6. Работа с родителями.....  | 27 |
| 7. Методическое обеспечение программы.....                         | 28 |
| 8. Приложение 1. (Описание этюдов, упражнений и игр Программы)...  | 30 |

## **1. Пояснительная записка.**

В данной программе используется новый подход к развитию социального интеллекта и социальных эмоций. Развитие межличностных отношений, социальных эмоций происходит не только через осознание и понимание своих эмоциональных состояний, рефлексивность своих переживаний, а развитие внимания к другому, чувства общности и сопричастности с ним за счет снижения фиксации на собственном “Я” ребенка. В играх и упражнениях программы нет соревновательного момента (так как соревновательный компонент игры направляет внимание ребенка на собственные качества и достоинства, порождает демонстративность, конкурентность, соперничество в отношениях с другими детьми), поэтому такие игры, как “Летел лебедь”, “Мяч по кругу” и др. используются в программе не в традиционном варианте, а модифицированном.

В данной программе использован также комплексный подход. В ходе работы дети знакомятся также с навыками релаксации и саморегуляции, снятия эмоционального напряжения и негативных эмоций, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Работа по данной программе проводилась с учетом как возрастных, так и специфических особенностей эмоционально-личностной сферы детей этого возраста.

К возрастным особенностям относятся следующие:

- \*возрастная мотивационная непоследовательность ребенка;
- \*нестабильность и непрогнозируемость поведения;
- \*неадекватное влияние оценок личности ребенка, а также отрицательных замечаний;

\*недостаточная сформированность рефлексии, связанной со сферой самосознания;

\*эмоциональная возбудимость, интенсивность и непосредственность эмоционального реагирования на внешние события.

**Цель** – развитие социального интеллекта и эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, коррекция нарушений развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций, формирование навыков позитивного межличностного общения.

### **Задачи:**

\*коррекция психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения (состояний агрессивности, тревожности), мышечных зажимов, преодоление двигательного автоматизма, освоение приемов саморасслабления);

\*обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений;

\*формирование умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;

\*формирование способности правильно оценивать отношение к себе других людей;

\*развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям;

\*формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;

\*освоение позитивных форм поведения и отношения к себе и окружающим; формирование чувства самооценности и ценности другого человека;

\*развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

**Методы и приемы, используемые при реализации программы:**

- релаксация;
- психогимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- игротерапия;
- арт- и сказкотерапия.

Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет и включает в себя 30 занятий (приложение 1; приложение 2), проводимых в течении двух лет. Занятия проводятся 2 раза в месяц в форме мини-тренингов продолжительностью 25-30 минут. Также занятия могут проводиться в рамках динамического часа. Оптимальное количество детей в группе — 8 человек.

### **Принципы работы по организации деятельности:**

- ✓ Отношение к детям, к их потребностям - уважительное, доброжелательное. Не допускается малейшее пренебрежение их настроением, самочувствием.
- ✓ Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость, уникальность.
- ✓ Недопустимы менторская позиция, упреки и порицание за неуспех.
- ✓ Занятия проходят в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.
- ✓ Успех переживается детьми как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.
- ✓ У детей создается на занятиях чувство безопасности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое “Я”, безопасно проявлять свои эмоции и чувства.
- ✓ Ценится постепенность развивающее - коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

### **Ожидаемые результаты:**

## Ожидаемые результаты (целевые ориентиры) освоения детьми Рабочей программы.

- снижение психоэмоционального напряжения;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- снятие скованности;
- снижение тревожности, агрессивности;
- пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности;
- создание положительного эмоционального настроения;
- развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, артикуляционного аппарата, мелкой моторики;
- улучшение в целом психологического здоровья детей.

## 2. Учебно-тематический план (перспективный план работы кружка). Содержание занятий

| Основные цели и задачи занятия   | Содержание занятия   |
|--|--|
| <b>Занятие 1</b>   |  |
| <p>- Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.</p> <p>- Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.</p> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Назови себя»;</li> <li>• <u>разминка</u>: игра «Змейка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>релаксационный блок</u>: игра «Флажок»;</li> <li>• <u>коммуникативный блок</u>: игры «Жучок», «На тропинке»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>• <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 2</b>   |  |
| <p>- Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между</p>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Снежный ком»;</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие эмоционального напряжение, преодоление двигательного автоматизма.</li> <li>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: игра «Флажок»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Жучок», «Мостик»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>  |
| <b>Занятие 3</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.</li> <li>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.</li> </ul>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: этюды «Штанга», «Качели»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Жучок», «Путанка»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>                            |
| <b>Занятие 4</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.</li> <li>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умений видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Ток»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: этюды «Штанга», «Качели», игра «Змейка»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Пожелания», «Продолжи движение»;</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 5</b>   |  |

|  |   |
|--|---|
| <p>- Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</p> <p>- Знакомство с понятием «эмоциональный мир человека», обогащение словаря эмоций.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.</p> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Ток»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: игры «Стоп», «Запретный номер»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: упражнение «Мимика в рисунках»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Чей голос?», «Молекула»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>                          |
| <p><b>Занятие 6</b></p>  |   |
| <p>- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.</p> <p>- Знакомство с понятием «эмоциональный мир человека», обогащение словаря эмоций.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.</p>           | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Ток»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнение «Солнышко и тучка», игра «Запретный номер»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: упражнение «Мимика в рисунках»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Молекула», «Чей голос- 2»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <p><b>Занятие 7</b></p>  |   |
| <p>- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное</p>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Поздороваться с соседом справа»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Иголка и нитка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнение «Солнышко и тучка», игра</li> </ul>   |



|   |   |
|---|---|
| <p>поведение с поведением других детей.</p>   | <p>«Пожалуйста»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Напряжение - расслабление»</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Лабиринт»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>  |
| <p><b>Занятие 8</b></p>   |   |
| <p>- Коррекция эмоционального состояния через снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</p> <p>- Осознание своих эмоциональных переживаний;</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.</p>                      | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Поздороваться с соседом слева»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Иголка и нитка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: игры «Пожалуйста», «Замри»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Что и когда я чувствую»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Передай движение»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <p><b>Занятие 9</b></p>   |   |
| <p>- Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения.</p> <p>- Осознание своих эмоциональных состояний.</p> <p>- Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей, умения согласовывать свои действия с действиями других детей.</p> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Расставить посты»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: игры «Противоположные движения», «Замри»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Что и когда я чувствую»</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Передай движение», «Хлопки»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>   |
| <b>Занятие 10</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</li> <li>- Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.</li> <li>- Осознание своих эмоциональных переживаний.</li> </ul>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение – приветствие «Здравствуйте»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Расставить посты»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: игры «Запретное движение», «Змейка-2»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Передай настроение»</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Атомы и молекулы»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 11</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психического напряжения.</li> <li>- Освоение приемов саморасслабления.</li> <li>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</li> <li>- Формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики.</li> <li>- Развитие мимических движений.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение – приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка-2»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Пингвины», «Солнышко и тучка»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Инсценировка»</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Атомы и молекулы»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>             |

| <b>Занятие 12</b>  |  |
|--|--|
| <p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие:</u> упражнение - приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка:</u> игра «Сороконожка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок:</u> парная игра «Зоопарк» - «Канон»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок:</u> игра «Загадочный стук»</li> <li>● <u>коммуникативный блок:</u> игры «Летел лебедь»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия:</u> упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание:</u> упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 13</b>  |  |
| <p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие:</u> упражнение - приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка:</u> игра «Сороконожка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок:</u> парная игра «Зоопарк» - «Канон»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок:</u> игра «Загадочный круг»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок:</u> игра «Зеркало»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия:</u> упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание:</u> упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>     |
| <b>Занятие 14</b>  |  |
| <p>- Снятие психического напряжения.</p> <p>- Освоение приемов саморасслабления.</p> <p>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</p> <p>- Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми</p>                 | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие:</u> упражнение - приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка:</u> игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок:</u> парная игра «Зоопарк» - «Канон»;</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>друг друга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Мое настроение»</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Интересная походка»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
|--|--|

### Занятие 15

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психического напряжения.</li> <li>- Освоение приемов саморасслабления.</li> <li>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</li> <li>- Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.</li> <li>- Формирование способностей осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние, понимать эмоциональное состояние окружающих людей.</li> <li>- Обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений.</li> <li>- Формирование умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте»</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Игры с песком», «Ива - тополь»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Мое настроение»</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Слепой и поводырь»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
|--|--|

### Занятие 16

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психического напряжения.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов саморасслабления.</li> <li>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</li> <li>- Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны,</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Комплименты»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>:</li> </ul> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние, правильно оценивать отношение к себе других людей.</li> </ul>   | <p>упражнения «Ива - тополь», «Пылинки»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Какое у меня сегодня настроение»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Летел лебедь»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>   |
| <p><b>Занятие 17</b></p>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психического напряжения.</li> <li>- Закрепление приемов саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.</li> <li>- Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, формирование чувства ценности других и самооценности.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника.</li> <li>- Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Конкурс хвастунов»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Игра с песком»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Мое настроение»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Выбери партнера»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <p><b>Занятие 18</b></p>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Развитие чувства близости с</li> </ul>   | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Связующая нить»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Солнышко и тучка», игра «Запретное движение»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Какое у меня сегодня настроение»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнение «Волшебники», игра</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>другими людьми, принятия детьми друг друга.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>   | <p>«Радио»</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>   |
| <p><b>Занятие 19</b></p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков невербального общения.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Связующая нить»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Солнышко и тучка»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Какие эмоции гостили у меня вчера?»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнение «Как живешь?», упражнение «Волшебники», игра «Радио»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <p><b>Занятие 20</b></p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</li> </ul>   | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Поздороваться различными способами»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Цветок», игра «Четыре стихии»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Колокол»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнение «Молекула», игра «Сосед, подними руку»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>   |
| <b>Занятие 21</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</li> </ul>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Доброе слово»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Сороконожка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «После дождя», «Пылинки»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: упражнение «Колокол»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнение «Молекула», игра «Сосед, подними руку»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 22</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника.</li> <li>- Формирование навыков позитивного восприятия другого.</li> <li>- Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Сороконожка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: этюд «Потянулись - сломались», упражнение «Воздушный балл»</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Колокол»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Дотронься до...», упражнение «Молекула»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>прощание:</u> упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>   |
| <b>Занятие 23</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков невербального общения.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие:</u> упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;</li> <li>● <u>разминка:</u> игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок:</u> этюд «Потянулись - сломались», упражнения «Танец морских волн»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок:</u> игра «Глаза в глаза»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок:</u> игра «Дотронься до...», упражнение «Скажи без слов»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия:</u> упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание:</u> упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 24</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно выражать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>   | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие:</u> упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Я хотел бы быть таким, как ты»;</li> <li>● <u>разминка:</u> игра «Иголка и нитка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок:</u> этюд «Кораблик», упражнения «Танец морских волн»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок:</u> игра «Ассоциации»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок:</u> игра «Хорошие новости»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия:</u> упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание:</u> упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>                        |
| <b>Занятие 25</b>  |  |



|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.</li> <li>- Помочь ребенку почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми; формирование чувства ценности других и самооценности.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Поздороваться различными способами», игра «Подарки»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Иголка и нитка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: этюд «Качели», упражнения «Пылинки»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Тренируем эмоции»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнение «Прогулка по ручью»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <b>Занятие 26</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно выражать свое эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его, понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Иголка и нитка»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Игры с песком», этюд «Качели»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Тренируем эмоции»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнение «По грибы»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>  |
| <b>Занятие 27</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Развитие умения правильно</li> </ul>   | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка - 2»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнение</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> </ul>   | <p>«Надувная кукла», этюд «Дискоотека кузнечиков»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Тренируем эмоции»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: упражнения «Живая скульптура», «Гусеница»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>   |
| <p><b>Занятие 28</b></p>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение элементам техники выразительных движений.</li> <li>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние.</li> <li>- Формирование навыков позитивного общения.</li> <li>- Развитие навыков совместной деятельности, умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других детей.</li> </ul> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Штанга», «Танец огня»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Походка и настроение»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игра «Строим цифры»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul> |
| <p><b>Занятие 29</b></p>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</li> <li>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние.</li> </ul>  | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Поймай последнего»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: упражнения «Огонь и лед», «Танец</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>- Формирование навыков позитивного общения.</p> <p>- Развитие навыков совместной деятельности: развитие умения сотрудничать со сверстниками; умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других детей.</p>   | <p>огня»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «Колечко»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: игры «Строим ответы», «Тень»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «До свидания»</li> </ul>  |
| <p><b>Занятие 30</b></p>   |  |
| <p>- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.</p> <p>- Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.</p> <p>- Обучение элементам техники выразительных движений.</p> <p>- Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.</p> <p>- Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние.</p> <p>- Формирование умения согласовывать свои действия с действиями других детей.</p> <p>- Развитие чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга; формирование чувства ценности других и самооценности.</p> | <p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>приветствие</u>: упражнение - приветствие «Общий круг»;</li> <li>● <u>разминка</u>: игра «Змейка - 2»</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>релаксационный блок</u>: этюд «Потянулись - сломались», упражнения «Ожерелье»;</li> <li>● <u>эмоциональный блок</u>: игра «На что похоже настроение»;</li> <li>● <u>коммуникативный блок</u>: этюд «Согласованные действия», игра «Психологическая лепка»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>рефлексия</u>: упражнения «Понравилось – не понравилось»;</li> <li>● <u>прощание</u>: упражнение – прощание «Связующая нить», «До свидания»</li> </ul> |

### 3. Методическое и диагностическое обеспечение программы.

Технологии и диагностические процедуры, позволяющие наиболее эффективно реализовать программу:

Результативность, эффективность программы можно выявить путем психодиагностического обследования. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения коррекционно-развивающих занятий по данной программе – входящая диагностика (по результатам входящей диагностики формируются группы) и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка).

При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

\*для оценки уровня развития социального интеллекта – Методика оценки развития социального интеллекта детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста Я.И.Михайловой, состоящая из двух субтестов: “Истории с завершением” и “Группы экспрессий”;

\*для выявления нарушений развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций (в блоке межличностного взаимодействия и блоке потенциальной агрессии) – Проективная методика личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций О.А.Ореховой “Домики” (для детей 6-11 лет);

\*для выявления нарушений (высокого уровня тревожности) в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок” - Детский тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен ;

\*дополнительно при помощи наблюдения и анкетирования родителей и учителей можно выявить поведенческие нарушения – агрессивность и тревожность ребенка (анкета для определения уровня агрессивности ребенка, разработанная Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко, и диагностическая таблица для выявления типа неконструктивного поведения ребенка, разработанная М.Э.Вайнер.

Критерии уровня сформированности, развитости психологических качеств, особенностей, свойств, состояний, функций, компетенций:

При оценке уровня развития социального интеллекта по Методике Я.И.Михайловой – социальный интеллект считается хорошо развитым, достаточно сформированным, если суммарный балл находится в диапазоне 14 и выше баллов - для детей 6-7-летнего возраста.

При оценке вариантов личностного развития и нарушений на уровне базовых и социальных эмоций по Методике О.А.Ореховой – на нормальный вариант эмоционально-личностного развития указывают:

- отсутствие инверсий “цветового градусника” (уровень базовых эмоций);

- отсутствие деформаций в блоках личностных отношений (уровень социальных эмоций); особое внимание обращается на блок межличностного взаимодействия (так как в этом блоке оцениваются коммуникативные эмоции, возникающие на основе потребности в общении, желании делиться переживаниями, найти отклик, чувства симпатии, расположения, уважения) и блок потенциальной агрессии.

- при выявлении нарушений в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок” по Детскому тесту тревожности - на нормальный уровень тревожности в межличностных отношениях “ребенок - ребенок” указывает выбор ребенком веселого лица (не менее 2 из 5) в рисунках – ситуациях №1(игра с младшими детьми), №3 (объект агрессии), №5 (игра со старшими детьми), №10 (агрессивное нападение), №12 (изоляция).

**Основные требования к уровню усвоения детьми программы кружковой работы.**

По данным сравнительного анализа входящей и итоговой диагностики после проведения курса коррекционных занятий по данной психологической программе у ребёнка:

- \*должна наблюдаться нормализация (снижение) уровня тревожности в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок”;

\*у детей, имеющих по результатам входящей диагностики нарушения в системе базовых эмоций, при итоговом психодиагностическом обследовании этих нарушений не должно наблюдаться или снижение уровня;

\*у детей, имеющих по результатам входящей диагностики деформацию социальных эмоций в блоке межличностного взаимодействия, при итоговом психодиагностическом обследовании эти нарушения не должны фиксироваться;

\*у детей, имеющих по результатам входящей диагностики деформацию социальных эмоций в блоке потенциальной агрессии, при итоговом психодиагностическом обследовании эти нарушения должны отсутствовать.

Должно произойти заметное снижение агрессивности многих проблемных детей; уменьшится количество демонстративных реакций; улучшится климат в группе; дети больше должны общаться между собой, научиться самостоятельно разрешать многие конфликты.

По данным сравнительного анализа входящей и промежуточной диагностики уровня развития социального интеллекта у детей, имеющих по результатам входящей диагностики недостаточный уровень развития социального интеллекта (ниже среднего и низкий уровень), после проведения половины занятий полного курса должно наблюдаться качественное изменение уровня развития социального интеллекта в сторону повышения.

После прохождения полного курса (данные итоговой диагностики) должно произойти качественное изменение уровня развития социального интеллекта в сторону повышения у детей 6-7 лет с недостаточным уровнем развития социального интеллекта.

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Одним из важных условий реализации данной программы является создание необходимой материальной базы и развивающей среды для формирования творческой личности ребенка.

## **Методы стимулирования и мотивации дополнительной образовательной деятельности.**

1. Поощрение и создание ситуации успеха на занятии.
2. Познавательные игры.
3. Выставка творческих работ.

### **Педагогические технологии и методики, использующиеся при реализации программы:**

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- технология дифференцированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология личностно ориентированного обучения;
- технология педагогической поддержки;
- технология проблемного обучения.

### **Методы и приемы организации дополнительной образовательной деятельности.**

1. Словесные (беседы, рассказ).
2. Наглядные (демонстрация, показ иллюстраций).
3. Практические (конкретные игровые задания и способов деятельности по аналогии (образцу)).
4. Проблемно - поисковые (самостоятельный творческий подход к делу).
5. Методы работы под руководством педагога (инструктаж).

### **Условия реализации программы:**

1. Заинтересованность детей.
2. Организации процесса обучения в интересной доступной форме.
3. Наглядность обучения.
4. Наличие инструментов и материалов для работы.
5. Наличие помещения, соответствующего санитарно – гигиеническим нормам и требованиям.
6. Мебель в соответствии с возрастом детей.

## **5. Материально-техническое обеспечение Программы.**

В детском саду созданы хорошие условия для проведения кружковой работы и обеспечения психологического благополучия детей. Функционирует комната психологической разгрузки и кабинет педагога-

психолога. Зоны, на которые разделены эти помещения, несут различные функциональные назначения:

**-Зона коррекционно - развивающих занятий:** (столы для занятий, доска, технические средства обучения).

Здесь проводятся как индивидуальные, так и групповые занятия. Сидя за партами, работая у доски, ребенок приобщается к условиям школьной жизни, что оказывает положительное влияние на процесс его адаптации к школе. Привыкая к оценке своей работы у доски, у всех на виду, в условиях детского сада, дети с проблемами в общении и обучении приобретают уверенность, смелость, а при целенаправленной работе у них формируется мотивация на преодоление страхов и желание учиться в школе.

**-Зона недирективной терапии:**

«Центр воды и песка», спортивный уголок – для снятия психо-эмоционального и физического напряжения, агрессии. Импульсивные и агрессивные дети, попадая в эти условия, с наслаждением просеивают песок, перемывают камешки и ракушки, перебирают и раскладывают по ячейкам желуди, шишечки.

**-Зона игровой терапии:**

служит для устранения возможного психоэмоционального напряжения ребенка при контакте с психологом.

**-Зона релаксации и расслабления:**

Мягкое ковровое покрытие, диван, мягкие кресла, магнитофон, аудиотека с музыкой для релаксации, увлажнитель воздуха, «Люстра Чижевского» для аэроионизации воздуха, аромалампа для ароматерапии.

После напряженных коррекционных занятий дети нуждаются в релаксационном воздействии. Его усиливает наблюдения за струями воды в небольшом фонтанчике и «водопаде». Фонтанчик своим журчанием обогащает впечатление естественного природного окружения.

В процессе таких занятий снимается усталость, раздражительность, внутренняя напряженность, дети успокаиваются, восстанавливают



эмоциональное равновесие. Очень важно научить ребенка уже в дошкольном возрасте самостоятельно снимать все эти негативные личностные проявления. Ведь не секрет, что уставший, возбужденный, импульсивный, агрессивный ребенок просто не сможет успешно усваивать информацию на занятиях.

**-Зона организационно - планирующей деятельности:**

- письменный стол, компьютер, 2 принтера для цветной печати раздаточного и демонстрационного материала к занятиям и черно-белой печати текстовых документов, стеллажи для хранения вспомогательного материала и методической литературы.

Здесь же проводятся занятия с детьми с использованием развивающих и диагностических компьютерных программ научно – производственной компании «Амалтея», а также обучающих и развивающих компьютерных игр. Игровая форма заданий, яркие красочные изображения, динамичность, достигаемая посредством использования современных компьютерных технологий, делают занятия не только поучительными, но и увлекательными для детей.

## **6. Работа с родителями.**

На протяжении всего курса занятий проходят групповые и индивидуальные консультации для родителей. Перед началом работы по программе проводятся первичные беседы, консультации с родителями детей.

На первичной консультации родители заполняют анкету и диагностическую таблицу для получения дополнительных данных о ребенке. Такую анкету и диагностическую карту заполняет и воспитатель на каждого ребенка. Сведения о выявленных результатах диагностических обследований родители получают в ходе индивидуальных консультаций; родителям даются рекомендации, как вести себя с ребенком и закреплять в домашних условиях сформированные на занятиях умения и навыки. Воспитатель специально разрабатывает психологическую карту группы, в которой показывается результат обследования в графиках и диаграммах, расписываются рекомендации по работе с группой в целом и с каждым ребенком в отдельности.

## **7. Методическое обеспечение Программы.**

- Крюкова С.В., Донскова Н.И.: «Удивляюсь, злюсь, боюсь...». Программы групповой психологической работы с дошкольниками. Изд-во Генезис, 2014г.

- Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду» М., 2003г.
- О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников». М.:Генезис, 2005г.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб.: Речь, 2005
- Лютова Е.К., Моница Г.Б.Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными детьми». СПб.: Речь, 2005
- Трясорукова Т.П. «Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения». Ростов-на-Дону: Феникс, 2015г.-29с.
- Трясорукова Т.П. «Психомоторика. Коррекционно-развивающие игры для детей дошкольного возраста». Ростов-на-Дону: «Март», 2014г.-27с.
- Кокорева А.В. «Использование сенсорной комнаты в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в поведении». Журнал «Психолог в детском саду».- 2008 №4.
- Колос Г.Г. «Сенсорная комната в дошкольном учреждении. М.: АРКТИ, 2006г.
- Л.М. Костина «Игровая терапия с тревожными детьми».
- Е.А. Алябьева «Психогимнастика в детском саду» (Методические материалы в помощь психологам и педагогам).
- Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе «В мире детских эмоций» (Пособие для практических работников ДОУ).
- О.А. Шорохова «Играем в сказку. Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников».
- Грабенко Т.М. «Основы сказкотерапии». СПб.: Детство-Пресс, 2011г.
- Грабенко Т.М. «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии». СПб.: Детство-Пресс, 2007г.

- Смирнова Т.П. «Психологическая коррекция агрессивного поведения детей». –Ростов н/Д.: Феникс, 2005г.
- Епанчинцева О.Ю. «Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста». – СПб.:Детство-Пресс, 2011г.
- Чистякова М.И. «Психогимнастика». М.: Просвещение. ВЛАДОС, 1995.-160с.
- Захаров А.И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» СПб., 1997г.
- Кэмпбелл Р. «Как справляться с гневом ребенка». СПб., 1997г.
- Мак-Кей М., Роджерс П. «Укрощение гнева». СПб., 2015г.
- Эберлейн Г. «Страхи здоровых детей». М., 1991г.
- Титарь А.И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: практическое пособие для ДОУ». М.: АРКТИ, 2008
- О.П. Радынова «Музыкальные шедевры». Авторская программа и методические рекомендации, конспекты бесед о музыке, комплект аудиокассет.
- М.Л. Лазарев «Здравствуй!». Физкультурно - оздоровительная программа.
- Н. Ф. Сорокина, Л. Г. Миланович«Театр- творчество - дети». Программа развития творческих способностей средствами театрального искусства.
- <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> - Федеральный государственный образовательный стандарт ДО.

## Приложение 1.

### Описание этюдов, упражнений и игр Программы

## I. Упражнения и игры вводной части

1. Упражнение – приветствие «Здравствуйте». Все дети и воспитатель встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

2. Игра «Назови себя». Дети садятся полукругом на стульчики вместе с воспитателем, который предлагает всем участникам назвать себя любым именем, которое сохраняется за ребенком на все время занятий (можно выбрать любое имя или название животного).

3. Игра «Змейка» (вариант 1). 2-3 человека встают друг за другом и бегут по классу мимо других участников, которые по очереди за ними пристраиваются. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединился к «змейке» и побежал круг по группе.

4. Игра «Снежный ком». Дети становятся в круг. Один ребенок называет свое имя, следующий повторяет имя предыдущего ребенка и называет свое, следующий называет имена двух предыдущих детей и называет свое и так далее.

5. Упражнение «Ток». Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

6. Упражнение «Поздороваться с соседом справа». Дети по очереди по кругу здороваются с соседом справа, называя его имя и улыбаясь.

7. Игра «Иголка и нитка». Дети становятся друг за другом. Первый из них – «иголка» - бегаёт, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

8. Упражнение «Поздороваться с соседом слева». Дети по очереди по кругу здороваются с соседом слева, называя его имя и улыбаясь.

9. Упражнение «Здравствуйте». Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, и, встречаясь друг с другом, улыбаются, здороваются: «Здравствуй, (имя ребенка)» и продолжают движение.

10. Упражнение «Расставить посты». Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в две шеренги, друг напротив друга.

11. Упражнение «Расставить посты». Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – полукругом.

12. Упражнение «Общий круг». Поздороваться глазами со всеми по кругу. Начинает воспитатель, он заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, то слегка дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.

13. Игра «Сороконожка». Все встают в затылок друг друга, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу.

14. Игра «Поймай последнего». Все играющие становятся в колонну по одному, обхватив друг друга за пояс. По сигналу ведущего стоящий впереди старается поймать последнего в колонне. Вся колонна извивается змейкой, пытаясь не допустить этого. Во время увертывания играющие не имеют права расцепляться.

15. Упражнение «Здравствуйте». Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, встречаются друг с другом, хлопают в ладоши и здороваются.

16. Упражнение «Комплименты». Стоя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!», затем он дарит комплимент своему соседу и так далее.

17. Упражнение «Конкурс хвастунов». Дети стоят в кругу. «Сейчас мы проведем конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается.

Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит (стоит) рядом справа от вас, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может похвастаться. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвастается своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективная оценка – реальные это достоинства или придуманные. Неважен также масштаб этих достоинств – это могут быть и громкий голос и аккуратная прическа и т.д. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвастаться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости, воспитатель им помогает, или высказывает свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким – либо маленьким призом.

18. Упражнение «Связующая нить». Дети стоят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает воспитатель, показывая тем самым пример. Когда клубок вернется к воспитателю, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

19. Упражнение – приветствие «Здравствуйте». Все дети и воспитатель встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

20. Игра «Доброе слово». Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

21. Игра «Я хотел бы быть таким, как ты». «В каждом человеке есть много прекрасных черт. Давайте подумаем, какими достоинствами обладает каждый из ребят нашей группы, и в чем бы вы хотели быть на него похожи. Подумали? А теперь по кругу подходите к каждому и говорите ему: «Я хотел бы быть таким же... (умным, красивым, радостным и пр.), как ты». Дети должны подойти к каждому ребенку.

22. Игра «Подарки». Дети стоят в кругу. Воспитатель говорит, что сейчас каждый может подарить и получить подарок. Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается к сидящему рядом и описывает то, что он придумал преподнести (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д.). Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий подарок благодарит и дарит что-то следующему по кругу. Воспитатель следит, чтобы все дети получили свои подарки.

## II. Упражнения, этюды, игры основной части

### 1. Релаксационный блок

1. Игра «Флажок». Дети ходят под музыку. Когда воспитатель поднимает флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

2. Этюд «Штанга». Дети «поднимают» тяжелую штангу и потом бросают ее и отдыхают (повторяют 4 – 5 раз).

3. Этюд «Качели». Дети стоя качаются на качелях. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

4. Игра «Стоп». Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Стоп».

5. Игра «Запретный номер». Дети становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число,



которое нельзя произносить, вместо него ребенок, которому выпадает произнести это число, хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

6. Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

7. Игра «Пожалуйста». Дети за воспитателем повторяют движения лишь в том случае, если он к показу добавляет слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-либо движение.

8. Игра «Замри». Дети прыгают под музыку ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается, и играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки.

9. Игра «Противоположные движения». Дети стоят в две шеренги, друг против друга. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой: если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и так далее.

10. Игра «Запретное движение». Дети стоят полукругом. Воспитатель стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять свои вверх. А все остальные мои движения повторяйте за мной». Воспитатель делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию. Если детям понравилась игра, можно предложить любому желающему побывать вместо воспитателя в роли ведущего.

11. Игра «Змейка - 2». Дети стоят друг за другом. Воспитатель говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, воспитатель переходит в хвост змейки, а ребенок,

который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде воспитателя его сменяет новый ведущий и т.д.

12. Упражнение «Пингвины». «Говорят в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

13. Игра «Зоопарк». Дети воображают себя животными – жителями зоопарка. По команде воспитателя дети с помощью мимики, пантомимики, жестов, интонации изображают того или иного животного. Команды можно повторять и давать с различным временным интервалом:

Зайчики – дети прыгают;

Лошадки – дети ударяют ногой об пол;

Аист – дети стоят на одной ноге, поджав другую;

Лягушки – дети скачут впрыскаду;

Курочки – дети ходят, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.

14. Игра «Канон». Играющие стоят в колонне друг за другом и поочередно поднимают левую руку, потом правую руку, потом обе руки.

В дальнейшем цепочку движений целесообразно дополнить и усложнить. Например, так: левую руку в сторону, правую руку в сторону, обе руки в стороны, левую руку за голову и т.д. Желательно, чтобы дети играли молча, в полной тишине.

15. Упражнение «Игра с песком». Вобрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками!). Повторить игру с песком 2 – 3 раза.

16. Упражнение «Ива - тополь». Дети идут по кругу. На один хлопок – дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На два хлопка

– становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад).

17. Упражнение «Пылинки». Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос, пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол на корточки (расслабленная поза). Пылесос собирает пылинки: кого он коснеет, встает и уходит в сторону.

18. Этюд «Цветок». Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко (дети сидят на корточках, сжавшись и опустив голову). Из семечка проклюнулся росток (сидя на корточках, распрямились). Из ростка вырос прекрасный цветок (медленно поднимаются). Нежится на солнце цветочек, подставляет теплу и свету свои лепестки, подставляет свою голову солнцу, поворачивает ею вслед за солнцем.

19. Игра «Четыре стихии». Играющие стоят в кругу. Воспитатель договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки над головой, «огонь» - произвести вращение руками в локтевых суставах.

20. Этюд «После дождя». Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшавившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Упражнение повторяется несколько раз.

21. Этюд «Потянулись - сломались» (по В.Баскакову). Исходное положение стоя, руки и все устремлено вверх, пятки от пола не отрывать. Психолог говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол (сели на корточки)... лежим (сидим), отдыхаем, хорошо».

Упражнение повторяется несколько раз.

22. Упражнение «Воздушный балл». Воспитатель предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка.

Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

23. Упражнение «Танец морских волн». Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Воспитатель – «ветер» - включает спокойную музыку и дирижирует «волнами». При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки – вторые. Море может быть спокойным, когда рука на уровне груди.

«Волны» могут быть мелкими, могут быть большими – тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать; еще сложнее, когда «волны» перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

24. Этюд «Кораблик». Воспитатель говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду». При слове «Буря!» вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение повторяется несколько раз.

25. Упражнение «Надувная кукла». Воспитатель разбивает детей на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, сидит на корточках в расслабленном виде (или лежит на полу). Другой – накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем куклу сдувают, несильно нажав ей на живот, воздух постепенно выходит из нее со звуком «с-с-с», она опять опадает. Затем дети меняются ролями. Воспитатель следит, как упражнение выполняется детьми.

26. Этюд «Дисотека кузнечиков». Воспитатель предлагает превратиться всем в кузнечиков – попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, стгибают лапки, весело скачут по «полю».

27. Упражнение «Танец огня». Дети тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром (улыбаются друг другу).

28. Упражнение «Огонь - лед». По команде воспитателя «Огонь!» - стоящие в кругу дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Воспитатель несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

29. Упражнение «Ожерелье». Дети встают в плотный круг. Они – «бусинки» красивого ожерелья, тесно прижимаются друг к другу, бегают по «шее» хозяйки, так же плотно прижавшись. Воспитатель подходит к «ожерелью» и пытается его «разорвать». Если ему это удастся, «бусинки» рассыпаются по полу, хаотично бегают по нему. Воспитатель ловит их, по очереди крепко держа за руку первую, та – вторую пойманную воспитателем, вторая – третью и т.д., пока не соберет снова все «ожерелье» и не сделает его плотным и крепким. После проведения упражнения дети описывают свои эмоции.

## 2. Эмоциональный блок

1. Упражнение «Мимика в рисунках». Дети рассматривают карточки с изображением различных эмоциональных состояний и называют настроение, которое они символизируют.

2. Игра «Напряжение - расслабление». Дети садятся на пол (или приседают на корточки), сгибают ноги в коленях, руками обнимают колени,

подбородок прижимают к коленям – напряжение. Расслабление – свободная поза. После проделанных упражнений обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

3. Игра «Что и когда я чувствую». Воспитатель спрашивает у детей, какие чувства могут испытывать люди. Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость, страх и т.д. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек со схематическим изображением эмоционального состояния одну из карточек и рассказать, когда он бывает таким (Я радуюсь, когда... Мне страшно, когда... и т.д.).

4. Игра «Передай настроение». Правила игры те же, что и в игре «Передай движение», только ведущий должен придумать настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится следующий ребенок.

5. Игра «Инсценировка». Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит воспитатель (Я съел шоколадку... У меня болит зуб... Мне купили велосипед... Я поссорился с другом... и т.д.).

6. Игра «Загадочный стук». Из числа играющих выбирается водящий. Он выходит из класса и стучит в дверь: угрожающе, нетерпеливо, радостно, настойчиво, робко, как-то иначе (по выбору). Остальные дети должны понять эмоциональный подтекст стука. Ребенок, который угадал первым, становится водящим и игра продолжается.

7. Игра «Мое настроение». Воспитатель, а затем каждый из детей по очереди показывает свое настроение без слов (при помощи мимики), остальные угадывают.

8. Упражнение «Какое у меня сегодня настроение». Дети выбирают одну из предложенных пиктограмм - ту, которая соответствует их эмоциональному состоянию в данный момент, и называют свое эмоциональное состояние. Воспитатель помогает детям увидеть различия в эмоциональном состоянии разных людей.

9. Упражнение «Колокол» (Данное упражнение обязательно проводится под строгим контролем воспитателя, детям объясняется, что от них зависит безопасность другого сверстника). Дети образуют несколько небольших кружков (по 5 – 6 человек). Дети в кругу стоят тесно и плотно прижавшись друг к другу, один ребенок – в центре. Стоящему в центре нельзя переступать с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола.

После проведения упражнения обязательно обсуждается, что чувствовал ребенок, находящийся в кругу в роли «языка колокола».

10. Упражнение «Глаза в глаза». Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Воспитатель предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции. Например, «я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем» и т.д.» Потом дети обсуждают, какая эмоция передавалась и воспринималась.

11. Упражнение «Ассоциации». Ребенок жестами, мимикой изображает другого ребенка, его особенности, привычки, как он их видит, остальные дети отгадывают, кого он изображает.

12. Упражнение «Тренируем эмоции». Детям предлагается нахмуриться, как осенняя туча, а потом улыбнуться как кот на солнышке. Позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, а потом испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу. Устать, как папа после работы, а потом отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак. Воспитатель следит, чтобы упражнение выполнялось всеми детьми.

13. Упражнение «Походка и настроение». Воспитатель показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем

кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

14. Упражнение «Колечко». Дети садятся в круг. Воспитатель прячет в ладонях колечко. Детям предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший обязательно объясняет, как он догадался, по каким внешним признакам. Игра повторяется несколько раз, пока дети не наиграются.

15. Упражнение «На что похоже настроение». Дети стоят в кругу. Они по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше воспитателю: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Воспитатель обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

### 3. Коммуникативный блок

1. Игра «Жучок». Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно.

2. Игра «На тропинке». На полу или чертится, или раскладывается узкая полоска. Воспитатель обращает внимание детей на полоску: «Это – узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может пройти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по равные стороны тропинки. Ваша задача – пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Психолог



помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными за тем, как по тропинке проходит очередная пара.

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание? Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнеров уступит дорогу своему товарищу.

3. Игра «Мостик». Задание такое же, как и в игре «На тропинке», только одному из детей в паре ведущий завязывает глаза, а другой ребенок должен провести его так, чтобы его «слепой» партнер не упал в воду.

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание?

4. Игра «Путанка». Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Воспитатель говорит: «Держите друг друга за руки очень крепко и ни в коем случае не отнимайте рук. Сейчас вы закроете глаза, а я вас запутаю. Вы должны будете распутаться, ни разу не разорвав ваш круг». Дети закрывают глаза, воспитатель запутывает их; поворачивает детей спиной друг к другу, просит перешагнуть через сцепленные руки соседей и так далее. Таким образом, когда дети открывают глаза, вместо круга получается куча – мала. Дети должны распутаться, не разнимая рук.

5. Игра «Пожелание». Дети сидят в кругу и, бросая друг другу мячик, говорят добрые пожелания.

6. Игра «Продолжи движение». Дети стоят в кругу. Воспитатель предлагает одному из них быть ведущим. «Сейчас ведущий начнет делать какое-нибудь движение. По моему хлопку он замрет, а его сосед подхватит и продолжит это движение. И так по кругу». Воспитатель предлагает ведущему начать любое движение (поднять руки, сесть на корточки, повернуться вокруг себя и так далее). После хлопка ведущий должен замереть, а его сосед продолжить это движение. Так движение проходит весь круг и возвращается к ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока в роли ведущего не побывают все желающие.

7. Игра «Чей голос» (вариант 1). Дети стоят в кругу. Все закрывают глаза повязками. Ведущий пересаживает несколько человек. Затем тот, до кого

воспитатель дотрагивается рукой, произносит слова: «Я здесь». Все должны угадать, чей это голос.

8. Игра «Чей голос» (вариант 2). Выбирается ведущий, который садится спиной к группе. Затем один из детей, на которого показал воспитатель, произносит: «Ты мой голос не узнаешь, кто сказал – не угадаешь». Ведущий должен узнать по голосу, кто из детей произнес эту фразу. Следующим ведущим становится ребенок, голос которого угадали. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывал в роли ведущего.

9. Игра «Молекула». Дети бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит воспитатель, все собираются в круг, плотно прижимаясь друг к другу.

10. Игра «Лабиринт». Из стульев, повернутых друг к другу спинками, воспитатель расставляет на полу запутанный лабиринт с узкими проходами. Затем говорит: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись друг к другу лицом. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери захлопнутся, и вы не сможете больше выбрать наружу». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет как бы спиной, повернувшись лицом к партнеру. После того, как первая пара прошла весь лабиринт, начинает движение вторая пара. Дети вместе со взрослым следят за ходом игры.

Обсуждение игры.

11. Упражнение на сплоченность группы «Хлопки». Руки всех детей вытянуты вперед. На счет «три» все должны одновременно хлопнуть в ладоши (повторяется 4 – 5 раз).

12. Игра «Передай движение». Дети становятся в круг и закрывают глаза. Воспитатель находясь в общем кругу, начинает игру, придумывает какое-нибудь движение, затем будит своего соседа и показывает ему свое движение, тот будит следующего и показывает ему свое и так – по кругу,

пока все дети не проснутся и не дойдет очередь до последнего. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

13. Игра «Атомы и молекулы». Игроки – атомы беспорядочно движутся. По сигналу воспитателя они в течение десяти секунд, пока психолог считает до десяти, объединяются в молекулы определенной величины (по 2 – 5 атомов). Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают из игры. Воспитатель каждый раз называет такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один игрок оставался лишним.

14. Игра «Летел лебедь». Играющие образуют круг и вытягивают руки в стороны, причем левая ладонка каждого ребенка лежит под правой ладонкой соседа слева, а правая ладонка, соответственно, на левой ладонке соседа справа. Дети по кругу накрывают своей правой ладонкой правую же ладонку соседа слева и при этом хором, в такт хлопкам, приговаривают: «Летел лебедь, сказал девять» или любое другое число не больше двадцати. Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот ребенок, на котором счет завершается, должен отдернуть вовремя руку, чтобы его не осалили. Если ему это удалось, то он начинает игру снова и он же определяет новое число.

15. Игра «Зеркало». Выдирается водящий, остальные – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения. Воспитатель следит за правильностью отражения.

16. Игра «Интересная походка». Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Воспитатель приглашает желающих в круг, и дети по очереди показывают свой вариант походки. Желательно, чтобы походку каждого типа изображали по 2 – 3 человека.

17. Игра «Слепой и поводырь». Дети делятся на пары. Одному из детей завязывают платком глаза, он – «слепой», его партнер – поводырь. Поводырь должен провести «слепого» через различные препятствия, которые заранее созданы психологом из стульев, столов, коробок и т.д. Цель поводыря – провести своего «слепого» товарища по комнате так, чтобы он не споткнулся и не упал. После прохождения маршрута дети меняются ролями.

Потом обязательно обсуждается, что чувствовал «слепой».

18. Игра «Выбери партнера». Дети стоят в кругу. «Сейчас вы должны будете разделиться на пары. Каждый из вас молча должен выбрать себе партнера, но так, чтобы другие этого не заметили. Например, я хочу, чтобы моим партнером стала Маша, я смотрю на нее и незаметно ей подмигиваю. Попробуйте договориться с тем, кого вы выбрали глазами. Все договорились? Сейчас мы выясним, кто не сумел договориться. На счет три подбегите к своему партнеру и возьмите его за руку». Упражнение повторяется несколько раз, воспитатель должен при этом следить, чтобы дети менялись парами.

19. Упражнение «Волшебники». Один из детей превращается в «волшебника». Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить. Он ощупывает кисти рук и угадывает, кто это. Воспитатель подводит к «волшебнику» по очереди 3 – 4 ребенка. «Волшебники» меняются.

20. Игра «Радио». Дети сидят в кругу. Воспитатель садится спиной к группе и объявляет: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка (подробно описывается кто-нибудь из группы: цвет волос, глаз, рост, сережки, какие-то характерные детали одежды). Пусть она подойдет к диктору». Дети слушают и смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

21. Игра «Сосед, подними руку». Дети сидят в кругу. Воспитатель спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков

и громко произносит: «Руки». Этот игрок продолжает стоять неподвижно, а оба соседа должны поднять руку: справа – левую, слева – правую. Кто ошибется, меняется ролями с воспитателем (водящим). Задача играющих – ни разу не стать водящим.

22. Игра «Дотронься до...». Все играющие одеты по-разному. Воспитатель говорит: «Дотронься до... синего!» Все дети должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета меняются, кто не успел дотронуться – становится ведущим. Воспитатель следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

23. Упражнение «Скажи без слов». Воспитатель говорит одному из детей тихо на ушко (по очереди) фразу, которую нужно передать остальным невербально. Предлагаемые варианты: там; я; здесь; он; толстый; тяжелый; болит живот; холодно; большой; маленький и т.д. Дети должны догадаться, что им «говорит» ребенок.

24. Упражнение «Хорошие новости». Дети сидят (стоят) в кругу, перекачивают друг другу мяч. Ребенок, к которому прикатился мячик, по желанию рассказывает о том, что хорошего произошло у него вчера (позавчера; за те дни, когда не было занятий). Остальным детям при этом предлагается внимательно послушать говорящего, не перебивая его. По окончании рассказа дети могут задавать вопросы.

25. Упражнение «Прогулка по ручью» (Н.Л.Кряжева). На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. «Туристы» выстраиваются друг за другом в одну цепь, кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину «ручья» в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам «ручья». Оступившийся попадает ногой в «ручей» и встает в конец цепи.

26. Упражнение «По грибы». Детям предлагается изобразить с помощью позы, мимики, жестов какой-либо из грибов: съедобный или несъедобный.

Водящий (ребенок) – «грибник», он бродит между «грибами» и по внешним признакам пытается рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб Съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» - и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» - уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

27. Упражнение «Живая скульптура». Участники свободно стоят вместе. Воспитатель предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Воспитатель выполняет роль скульптора в течение всего упражнения. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

28. Упражнение «Гусеница». Дети становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящего. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некоему заданному маршруту. На пути ставятся стулья, усложняется маршрут. Необходимо выполнить задание, не уронив шарики.

Разобрать после проведения упражнения - как играющие координировали свои действия? Захотел ли кто-то взять на себя роль лидера, руководителя движения? Что чувствовали дети?

29. Игра «Строим цифры». Дети спокойно двигаются по помещению. По команде воспитателя: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 4, 5 и т.д.)», - дети выполняют задание. Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения, или наоборот. Игра проводится несколько раз.

30. Игра «Строим ответ». Эта игра – вариант игры «Строим цифры». Воспитатель усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру – ответ. Например,  $5+2$ , вы построите 7;  $8-3$ , вы построите цифру 5». Игра проводится несколько раз.

31. Игра «Тень». Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т.д. Все остальные встают в линию за ним на небольшое расстоянии. Они – его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

32. Этюд «Согласованные действия». Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия: пилку дров; греблю в лодке; перемотку ниток; перетягивание каната; передачу хрустального стакана; парный танец и т.д. Затем обсуждается, у кого получился самый слаженный хороший показ.

33. Игра «Психологическая лепка» (Н.Л.Кряжева). Воспитатель просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например, морскую звезду, и показать, как она движется. Можно предложить ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

### III. Упражнения заключительной части

1. Упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Воспитатель записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

2. Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

3. Упражнение – прощание «До свидания». Дети, взявшись за руки, плотно собираются в круг. Затем, проговаривая по слогам «До сви – да – ни - я», расходятся, делая круг шире, и в конце опускают руки.