

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Катюша» г. Волгодонска

Программа

занятий по развитию социально-коммуникативных навыков у детей 5-6 лет "ЛУЧЕЗАРИКИ"

Составитель:
педагог-психолог Найдёнова С.А.

г. Волгодонск
2022

Пояснительная записка

Государство, в настоящее время, пытается восстановить утраченное в гражданах страны, а так же и в детях, чувство гражданственности и патриотизма. В ФГОС впервые определил такую образовательную область как «Социально – коммуникативное развитие». Актуальность этой области заключается в необходимости подготовки дошкольников к жизни в многонациональном и демократическом обществе, с разнообразием культур и обычаев. Социально – коммуникативное развитие детей направлено на усвоение норм правил и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

Патриотическое воспитание детей дошкольного возраста одно из основных направлений реализации образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».

Основная цель образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» позитивная социализация детей дошкольного возраста, приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Задачи социально-коммуникативного развития в федеральном государственном образовательном стандарте ДО:

- Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности;
- Развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками;
- Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;
- Формирование готовности к совместной деятельности;
- Формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых в организации;
- Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;

Коммуникативно-личностное развитие – это способность владеть инициативой в общении, способность проявлять активность, эмоционально откликаться на состояние партнёров общения, сформировать и реализовывать собственную индивидуальную программу общения, способность к самостимуляции и к взаимной стимуляции в общении.

Общительность, умение контактировать с окружающими людьми — необходимая составляющая самореализации человека, его успешности в различных видах деятельности, расположенности и любви к нему окружающих людей. Формирование этой способности — важное условие нормального психологического развития ребенка, а также одна из основных задач подготовки его к дальнейшей жизни.

Программа направлена на формирование общей культуры, интеллектуальных и личностных качеств, предпосылок к учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность дошкольников.

Цель программы: Формирование у детей ценных навыков и способов поведения в отношениях с другими людьми, развитие коммуникативных навыков и социальной активности дошкольников.

Задачи программы:

- Способствовать развитию индивидуальности и личной культуры дошкольников;
- Формировать целостное отношение ребёнка к себе и окружающим;
- Расширять и углублять представления о доброжелательном отношении к окружающим;
- Учить понимать эмоциональное и физическое состояние сверстника, поощрять стремление оказывать помощь товарищу.

Принципы программы:

- безоценочность;
- безусловное принятие;
- безопасность и поддержка

При работе позитивно подкрепляются все ответы детей; создается атмосфера взаимного доверия; обеспечивается независимость в выборе и принятии решений; оказывается положительная поддержка личности ребенка.

При проведении занятий исключена всякая критика личности и деятельности детей, принимается и выслушивается все, что говорится ими.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание детьми собственной ценности;
2. Осознание собственных чувств и свободное выражение своих ощущений;
3. Осознание отношений в семье и взаимосвязи с родными;
4. Установление атмосферы доверия, принятие каждого, доброжелательного общения детей друг с другом и со взрослым, сплоченности группы.
5. Развитие умения детей договариваться, приходить к общему решению, помогать друг другу, учитывать мнение партнёра.

I блок "Позитивный образ Я"

Состоит из 3 занятий

Цель: формирование адекватной самооценки

Задачи: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности, дать возможность детям увидеть свои положительные стороны, почувствовать свою значимость.

II блок "Я и мои эмоции"

Состоит из 5 занятий.

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Задачи:

- познакомить детей с основными эмоциями: робость, грусть, страх, удивление, злость, стыд, вина и пр. - учить распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам: мимика, пантомимика, интонация - сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным

III блок "Я и мы"

Состоит из 8 занятий.

Цель: развитие социально-коммуникативных навыков

Задачи:

- развивать эмпатию, желание помогать друг другу - умение находить общие решения в конфликтных ситуациях - установление атмосферы доверия друг к другу, сплоченности группы, объединение детей, создание доброй безопасной ситуации, взаимопонимание - закрепление полученных навыков форм общения в совместных играх

Условия реализации программы:

Наличие групповой комнаты или другого помещения со свободным пространством для встреч, где могут размещаться рабочие зоны: для творческой работы (столы, стулья), для активной деятельности (ковёр).

Предмет программы - коммуникативно-личностная сфера

Объект для развития – дети 5-6 лет

Форма работы – групповая.

Количество занятий – 16

Длительность занятия - 30 минут.

Частота встреч - 1 раз в неделю.

Количество участников групп: 15 - 20 человек.

Методы и приемы работы:

- Арт-терапия
- Игровая терапия
- Сказкотерапия
- Психогимнастика
- Беседы.

Структурные компоненты занятий:

1. Подготовительная часть содержит упражнения на создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и безопасности.
2. Основная часть предполагает выполнение групповых упражнений, направленных на развитие и распознавание эмоциональных состояний, развитие социально-коммуникативных навыков, освоение приемов взаимодействия с людьми.
3. Заключительная часть включает рефлекссию, подведение итогов.

**ТЕМАТИКА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ К ПРОГРАММЕ
факультатива для детей
по развитию социально-коммуникативных навыков "Лучезарика"**

№ п/п	№ занятия	Цели и задачи	Содержание занятий
I БЛОК "Создание позитивного образа Я"			
1	Занятие №1 «Знакомство»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ установление контакта между психологом и детьми, выявление степени готовности к взаимодействию в игре, снижение эмоционального напряжения; создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности, выработка правил работы. ✓ дать возможность увидеть свои положительные стороны, почувствовать детям свою значимость. ✓ расслабление определённых групп мышц 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение "Моё имя" 3. Игра "Имена" 4. Упражнение "Конкурс хвостунов" 5. Упражнение "Штанга" 6. Завершение занятия. Упражнение "Солнышко"
2	Занятие №2	✓ сплочение детского коллектива,	1. Ритуал приветствия "Солнышко"

активизация участников.

- ✓ создание комфортной обстановки для каждого участника.
- ✓ повышение самооценки, развитие навыков позитивного восприятия своих сверстников.

3 Занятие №3

- ✓ снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.
- ✓ **сплочение детского коллектива, активизация участников.**
- ✓ снять мышечное напряжение.
- ✓ развитие внимания детей друг к другу

2. Упражнение «Моё имя».
3. Игра "Разбиться на группы по...".
4. Упражнение "Конкурс хвастунов"
5. Упражнение "Волшебные очки"
6. Завершение занятия. Упражнение "Солнышко"

1. Ритуал приветствия «Солнышко»
2. "Я тебе рад!"
3. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди»
4. «Винт»
5. «Кулачки»
6. «На корабле»
7. «Радио»
8. Ритуал прощания «Солнышко»

II БЛОК "Я и мои эмоции"

4 Занятие №4

- ✓ способствовать сплочению коллектива; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.
- ✓ научить использовать мимику, пантомимику в общении.
- ✓ снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы.

1. Ритуал приветствия «Солнышко»
2. Игра «А я сегодня вот такой!»
3. «Котёл»
4. «Тренируем эмоции»
5. «Коробка переживаний»
6. Ритуал прощания «Солнышко»

5 Занятие №5

- ✓ снять эмоциональное напряжение, сплочение коллектива

1. Ритуал приветствия «Солнышко»
2. «Клубочек»

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ преодоление упрямства, негативизма. ✓ снять мышечное напряжение; ✓ учить управлять своим эмоциональным состоянием ✓ развитие эмоционального интеллекта 	<ol style="list-style-type: none"> 3. «Упрямый капризный ребенок» 4. «Упрямая подушка» 5. «Слушаем тишину» 6. «Как ты себя сегодня чувствуешь?» 7. «Классификация чувств» 8. «Аплодисменты»
6 Занятие №6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ научить использовать мимику, пантомимику в общении. ✓ развитие умений детей рассказывать о себе, открыто выражать свои мысли и желания. изучение и осознание ребенком мимических мышц лица и связанных с их движением эмоциональных выражений, ✓ учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. Игра «А я сегодня вот такой!» 3. «Стройка» 4. «Мимическая гимнастика» 5. «Моё настроение. Настроение группы» 6. «Аплодисменты»
7 Занятие 7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ снятие мышечного напряжения, переключение внимания. ✓ воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу. ✓ учить детей по схеме узнавать эмоциональное состояние и изображать его с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. ✓ развитие эмпатии, сопереживания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. «Позови ласково» 3. «Давайте поздороваемся» 4. «Угадай эмоцию». 5. "Волшебные фанты". «Аплодисменты»
8 Занятие №8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. "Моё настроение"

- ✓ Поднятие эмоционального фона, сплочение коллектива,
- ✓ развитие умений детей выражать свои эмоции

3. «Встаньте дети, встаньте в круг...»
4. «Выбрасываем злость»
5. «Встреча с другом»
6. «Аплодисменты»

III БЛОК "Я и мы"

9 Занятие №9

- ✓ учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.
- ✓ развитие концентрации внимания; воспитание стрессоустойчивой личности; воспитание чувства товарищества.
- ✓ учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, а также способствовать их усвоению и использованию в поведении.
- ✓ научить детей стратегии переговоров и дискуссий в разрешении конфликтов в группе.

1. Ритуал приветствия «Солнышко»
2. «Я лучше всех умею ...»
3. «Слушай хлопки»
4. «Найди и промолчи»
5. Игра «Ссора»
6. Игра «Коврик мира»
7. «Аплодисменты»

10 Занятие №10

- ✓ Осознание принадлежности к семье, роду.
- ✓ снятие мышечного напряжения, переключение внимания.
- ✓ развивать доброжелательность, умение налаживать контакт со сверстниками и взрослыми.

1. Ритуал приветствия «Солнышко»
2. «Назови себя по фамилии, имени отчеству»
3. Игра «Повтори движения»
4. «Давайте поздороваемся»
5. «Магазин вежливых слов»
6. «Аплодисменты»

11 Занятие №11	<ul style="list-style-type: none"> ✓ снять излишнюю двигательную активность. ✓ развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. ✓ снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии. ✓ развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами. ✓ развитие эмпатии, навыков культурного общения. ✓ способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. «Передай мяч» 3. «Зеваки» 4. «Волшебный мешочек» 5. "Вежливые слова" 6. "Школа улыбок" 7. "Закончи предложение" 8. «Аплодисменты»
12 Занятие №12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата; ✓ снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием. ✓ осознание своей уникальности, неповторимости и принадлежности к группе ✓ развитие коммуникативных навыков ✓ установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата; развитие мелкой моторики и воображения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. «Солнышко» «Приветствие» 3. «Слушаем тишину» 4. «Мы разные, но у нас много общего» 5. «Что такое дружба» 6. «Создание рисунка по кругу» 7. «Аплодисменты»
13 Занятие №13	<ul style="list-style-type: none"> ✓ научить использовать мимику, пантомимику в общении. ✓ обучать детей умению видеть хорошее в себе и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. Игра «А я сегодня вот такой!» 3. «Мне в тебе нравится, мне в себе

	в окружающих.	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие эмпатии, развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу. 	<p>нравится»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. "Волшебные средства понимания" 5. «Пресс-конференция» 6. «Аплодисменты»
14	<p>Занятие №14</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение. ✓ развитие навыков саморегуляции ✓ повышение уверенности в себе ✓ снять излишнее эмоциональное напряжение ✓ развитие осознания принадлежности к семье, роду, полу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. «Передай по кругу» 3. «Возьмите себя в руки» 4. «Врасти в землю» 5. «Сбрось усталость» 6. Игра-занятие «Роль мужчины и женщины в семье» 7. «Аплодисменты»
15	<p>Занятие №15</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок. ✓ сплочения группы ✓ развитие эмоционального интеллекта ✓ способствовать формированию у детей умения любить окружающих. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. «Моё настроение. Настроение группы» 3. Игровое упражнение «Пусть встанет тот, кто.....» 4. " Проблемная ситуация" 5. «Спасибо. Пожалуйста!» 6. «Аплодисменты»
16	<p>Занятие №16</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ учить преодолению застенчивости; ✓ помогать осознавать свои положительные качества; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Солнышко» 2. «Мои хорошие качества» 3. «Мамино ожерелье»

- ✓ повышать самооценку.
- ✓ способствовать созданию доброжелательной обстановки, творческому единению группы, созданию единого психологического пространства при завершении работы кружка.

4. «Копилка важных знаний»
5. «Копилка добрых дел»
6. «Ладонь, полная солнца»
7. "Пожелания"
8. «Аплодисменты»

Перспективно-тематический план на 2022-2023 учебный год

№	Дата	Время	С кем провод. занятие	Тема, цель, задачи занятия	Примечание
І БЛОК "Создание позитивного образа Я"					
1	12.01.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 1 «Знакомство» <ul style="list-style-type: none"> • установление контакта между психологом и детьми, выявление степени готовности к взаимодействию в игре, снижение эмоционального напряжения; создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности, выработка правил работы. • дать возможность увидеть свои положительные стороны, почувствовать детям свою значимость. • расслабление определённых групп мышц 	
	12.01.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	13.01.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
2	19.01.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 2 <ul style="list-style-type: none"> • сплочение детского коллектива, активизация участников. • создание комфортной обстановки для каждого участника. • повышение самооценки, развитие навыков позитивного 	
	19.01.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	20.01.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		

				восприятия своих сверстников.	
3	26.01.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 3 <ul style="list-style-type: none"> снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу. сплочение детского коллектива, активизация участников. снять мышечное напряжение. развитие внимания детей друг к другу 	
	26.01.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	27.01.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
II БЛОК "Я и мои эмоции"					
4	02.02.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 4 <ul style="list-style-type: none"> способствовать сплочению коллектива; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость. научить использовать мимику, пантомимику в общении. снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы. 	
	02.02.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	03.02.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
5	09.02.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 5 <ul style="list-style-type: none"> снятие эмоциональное напряжение, сплочение коллектива преодоление упрямства, негативизма. снятие мышечное напряжение; учить управлять своим эмоциональным состоянием развитие эмоционального интеллекта 	
	09.02.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	10.02.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
6	16.02.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 6 <ul style="list-style-type: none"> научить использовать мимику, пантомимику в общении. развитие умений детей рассказывать о себе, открыто выражать свои мысли и желания. изучение и осознание 	
	16.02.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	17.02.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		

				<p>ребенком мимических мышц лица и связанных с их движением эмоциональных выражений,</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок. 	
7	02.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • снятие мышечного напряжения, переключение внимания. • воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу. • учить детей по схеме узнавать эмоциональное состояние и изображать его с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. • развитие эмпатии, сопереживания 	
	02.03.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	03.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
8	16.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии. • Поднятие эмоционального фона, сплочение коллектива, • развитие умений детей выражать свои эмоции 	
	16.03.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	17.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
III БЛОК "Я и мы"					
9	23.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку. • развитие концентрации внимания; воспитание стрессоустойчивой личности; воспитание чувства товарищества. • учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и 	
	23.03.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	24.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		

				<p>враждебность.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, а также способствовать их усвоению и использованию в поведении. • научить детей стратегии переговоров и дискуссий в разрешении конфликтов в группе. 	
10	30.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознание принадлежности к семье, роду. • снятие мышечного напряжения, переключение внимания. • развивать доброжелательность, умение налаживать контакт со сверстниками и взрослыми. 	
	30.03.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	31.03.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
11	06.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • снять излишнюю двигательную активность. • развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. • снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии. • развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами. • развитие эмпатии, навыков культурного общения. • способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах. 	
	06.04.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	07.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
12	13.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата; • снять мышечное напряжение; упражнять в 	
	13.04.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		

	14.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12	<p>концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознание своей уникальности, неповторимости и принадлежности к группе • развитие коммуникативных навыков • установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата; развитие мелкой моторики и воображения. 	
13	20.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • научить использовать мимику, пантомимику в общении. • обучать детей умению видеть хорошее в себе и в окружающих. • Развитие эмпатии, развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу. 	
	20.04.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	21.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
14	27.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение. • развитие навыков саморегуляции • повышение уверенности в себе • снять излишнее эмоциональное напряжение • развитие осознания принадлежности к семье, роду, полу 	
	27.04.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	28.04.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		
15	11.05.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	<p>Занятие № 15</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок. 	
	11.05.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		

	12.05.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12	<ul style="list-style-type: none"> • сплочение группы • развитие эмоционального интеллекта • способствовать формированию у детей умения любить окружающих. 	
16	18.05.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №14	Занятие № 16 <ul style="list-style-type: none"> • учить преодолению застенчивости; • помогать осознавать свои положительные качества; • повышать самооценку. • способствовать созданию доброжелательной обстановки, творческому единению группы, созданию единого психологического пространства при завершении работы кружка. 	
	18.05.23	15 ⁴⁵ -16 ¹⁵	гр №9		
	19.05.23	15 ¹⁵ -15 ⁴⁵	гр №12		

I БЛОК "Положительный образ Я"

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности, сплочение детского коллектива; снижение эмоционального напряжения; повышение самооценки.

Занятие 1

"Знакомство"

Цель: Установление контакта:

- *Здравствуйте, а кто помнит, как меня зовут?*

Дети отвечают.

- *Ой, какие молодцы! Мне очень приятно, что вы помните как меня зовут! А кем я работаю в детском саду?*

Дети отвечают.

- *Да, совершенно верно, психологом! Я очень хочу с вами познакомиться, узнать как вас зовут. Но прежде, чем мы приступим к знакомству, я предлагаю выбрать правила работы. Я расскажу сейчас о некоторых, а ты можешь добавить:*

- уважение друг к другу, не перебивать говорящего, поднимать руку, если хочется что-то сказать;

- активно участвовать во всех играх и упражнениях;
- каждый имеет право высказать свое мнение;

"Моё имя"

Цель: Способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится (Лена, Леночка, Алена, Елена...) и какое не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе.

После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т. д.).

«Имена»

Цель: сплочение детского коллектива, активизация участников.

Собраться в группы по именам и хором прокричать свое имя. Люди с уникальными именами объединяются в одну группу и должны прокричать что-нибудь их объединяющее.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Цель: упражнение помогает человеку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми.

«Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотри внимательно на своего соседа справа. Подумай, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так : Лена – очень умная, очень красива, быстро бегает, весело смеется и т.д.»

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя – лучшего хвастуна. Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать – хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

«Штанга»

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

Ритуал прощания «Солнышко»

Цель: завершение занятия

Содержание: Ведущий поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «До свидания!». Этот ритуал завершает занятие.

Занятие 2

Ритуал приветствия «Солнышко»

Цель: настроить участников на игру и без особого труда построить их в круг.

Содержание: Ведущий поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуйте!».

"Моё имя"

Цель: Способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Придумать прилагательное на первую букву имени: "Я Катя, я красивая."

"Разбиться на группы по.."

Цель: сплочение детского коллектива, активизация участников.

- по цвету волос, по дате рождения, по И придумать название команды.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Цель: упражнение помогает человеку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми.

«Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс – конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом слева. Посмотри внимательно на своего соседа слева. Подумай, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так : Лена – очень умная, очень красива, быстро бегает, весело смеется и т.д.»

После того, как будет пройден круг, дети определяют победителя – лучшего хвастуна. Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать –хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

"Волшебные очки"

Цель: повышение самооценки, развитие навыков позитивного восприятия своих сверстников.

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом, может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае, если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Ритуал прощания «Солнышко»

Цель: завершение занятия.

Содержание: Ведущий поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «До свидания!». Этот ритуал завершает занятие.

Занятие 3

Ритуал приветствия «Солнышко»

"Я тебе рад!"

Цель - снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу игрушку солнышко. Сначала давайте посмотрим на него. Видите, какое оно красивое и тёплое. Когда вы будете передавать солнышко друг другу, почувствуйте тепло, которое от него исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Надя, я рада видеть тебя!".

Упражнение «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди»

Цель: сплочение детского коллектива, активизация участников.

Все по команде не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково.

Это упражнение показывает состояние участников группы: если много кулаков, значит, агрессивность в группе велика, если много открытых ладоней, то группа готова к работе.

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

«Кулачки»

Цель: снять мышечные зажимы в области рук и плечевого пояса.

Ведущий. Сожмите пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче, чтобы косточки даже побелели. Вот так, хорошо! Сильно-сильно! Ручки устали. Распрямите кулачки, медленно. Вот пальцы и расслабились. Ладони потеплели, отдыхают, им легко, приятно. А теперь сделайте вдох-выдох, вдох-выдох... Молодцы!

Руки на коленях, кулачки зажаты.

Крепко, с напряжением пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильней сжимаем –

Опускаем, разминаем.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики!

«На корабле»

Цель: снять мышечные зажимы в области таза и ног.

Ведущий: Начался шторм. Вокруг вода, волны. Вот – вот мы упадем! Расставьте ноги, крепко прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной, выпрямите спину. Сейчас вы похожи на настоящих моряков, уверенных в своих силах. Палубу качнуло. Прижмем правую ногу сильно к полу (левая нога расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямились, расслабились. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу (правая расслаблена). Выпрямились. Вдох-выдох (3 раза).

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую – рассла-а-бля-ем!

Упражнение выполнять сначала для правой, потом для левой ноги. Сядьте!

Снова руки – на колени,

А теперь немного сели.

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело.
Наши мышцы не устали,
А еще послушней стали...

«Радио»

Цель: развитие внимания детей друг к другу

Содержание: Дети садятся в круг. Ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребёнок (подробно описывает кого-нибудь из группы участников - цвет волос, глаз. Рост. Одежду...) пусть он подойдёт к диктору». Дети внимательно смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идёт речь, и назвать имя этого ребёнка. В роли диктора радио может побыть каждый желающий.

Ритуал прощания «Солнышко»

II БЛОК "Я и мои эмоции"

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Занятие 4

Ритуал приветствия «Солнышко»

Игра «А я сегодня вот такой!»

Цель: научить использовать мимику, пантомимику в общении.

Участники стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу «А я сегодня вот такой (ая)!, сопровождая ее каким – либо действием и мимикой, отражающими его настроение. (Например, ведущая улыбнулась и развела руки в стороны). Все дети повторяют это движение и мимику, произнося: «Мария Ивановна сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий участник и показывает, какой он сегодня.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

«Котёл»

Цели: способствовать сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.

Содержание игры: «Котёл» - это ограниченное пространство в группе (например, ковёр). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковру, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становится теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!», Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещается сталкиваться и выходить за пределы ковра. Те, кто нарушает правила, выходят из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.

«Тренируем эмоции»

Попросите ребенка: Нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;

- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

«Коробка переживаний»

Цель: снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы.

Содержание упражнения: ведущий показывает небольшую коробку и говорит: « В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку. Я пущу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.

Ритуал прощания «Солнышко»

Занятие 5

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Клубочек»

Цель: снять эмоциональное напряжение, сплочение коллектива

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь,

чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

«Упрямый капризный ребенок»

Цель: преодоление упрямства, негативизма.

Дети, входящие в круг (обруч), по очереди изображают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...» Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: «ребенок» капризничает, «родитель» уговаривает его успокоиться. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

«Упрямая подушка»

Цель: снятие общей агрессии, негативизма, упрямства.

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», - отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

«Слушаем тишину»

Цели: снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.

По сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

«Классификация чувств»

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем ему необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, объяснить, почему он так их разложил.

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям попладировать себе и друг другу за хорошую работу.

Занятие 6

Ритуал приветствия «Солнышко»

Игра «А я сегодня вот такой!»

Цель: научить использовать мимику, пантомимику в общении.

Участники стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу «А я сегодня вот такой (ая)!, сопровождая ее каким – либо действием и мимикой, отражающими его настроение. (Например, ведущая улыбнулась и

развела руки в стороны). Все дети повторяют это движение и мимику, произнося: «Мария Ивановна сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий участник и показывает, какой он сегодня.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

«Стройка»

Цель: развитие умений детей рассказывать о себе, открыто выражать свои мысли и желания.

Для проведения игры необходимы кубики, используемые в качестве строительного материала.

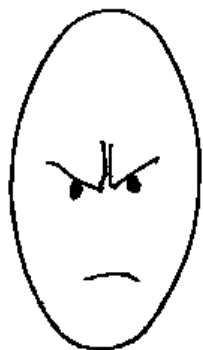
Психолог объясняет детям, что они вместе будут строить дом (заборчик, башню и т. п.). Но прежде чем положить кубик, каждому ребенку нужно рассказать, что-то о себе. Только после этого он может положить свой кубик. В следующий раз ребенок может рассказать, что ему больше всего нравится, затем, что его веселит, от чего ему грустно, чего он боится и т.д.

«Мимическая гимнастика»

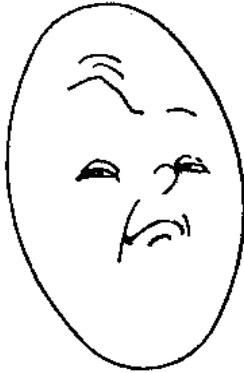
Цель: изучение и осознание ребенком мимических мышц лица и связанных с их движением эмоциональных выражений, тренировку выразительной мимики.

Ребенку предлагается выполнить несколько простых упражнений для развития мимических мышц лица.

- Сморщить лоб, поднять брови (*удивление*). Расслабиться.
- Сохранять лоб и глаза такими в течение некоторого времени,
- Сдвинуть брови, нахмуриться (*сердимся*). Расслабиться.
- Полностью расслабить брови, закатить глаза (*равнодушие*). Расслабиться.



- Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, все тело напряжено (*страх*). Расслабиться.
- Расслабить веки, нос, щеки, опустить уголки губ (*лень*). Расслабиться.
- Расширить брови, сморщить нос (*брезгливость*). Расслабиться.
- Сжать губы, прищурить глаза (*презрение*). Расслабиться.
- Улыбнуться, подмигнуть (*радость, веселье*).



«Моё настроение. Настроение группы»

Цели: учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок.

Каждый ребёнок из группы рисует своё настроение на листе бумаги карандашом одного цвета. Затем работы вывешиваются и обсуждаются. Можно взять один большой лист и предложить детям выбрать подходящий своему настроению цвет карандаша и изобразить своё настроение. В результате можно увидеть общее настроение группы. Игра

рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

«Аплодисменты»

Цели: установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата.

Дети стоят в широком кругу. Взрослый говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам». Воспитатель выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа.

Занятие 7

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Позови ласково»

Цель: воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Угадай эмоцию».

Цель: учить детей по схеме узнавать эмоциональное состояние и изображать его с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Оборудование: картинки со схематическим изображением эмоций.

Вариант 1. На столе картинкой вниз выложить схематические изображения эмоций. Предложить детям по очереди брать любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка — по схеме узнать эмоциональное состояние, изобразить его с помощью мимики, пантомимики и голосовых интонаций. Остальные дети — зрители — должны угадать, какие эмоции изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

Вариант 2. Для изучения интенсивности эмоций задание можно усложнить, предложив одному ребенку изобразить, например, радость, а другому — восторг, (раздражение — ярость, печаль — горе). Задача зрителей — как можно точнее определить эти эмоции.

Игра "Волшебные фанты".

Цель: развитие эмпатии, сопереживания

Поставить 2 коробочки - одна пустая, во второй фанты (бусинки, камешки и пр...). Можно предложить детям превратиться в волшебников и пожелать всем людям, что-то такое, от чего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что мы можем пожелать всем людям, которые живут на земле... Каждый по очереди берёт фант, перекладывает в пустую (волшебную) коробочку и желает всем людям....

Примеры высказывания детей:

- пусть они избавятся от болезней
- пусть все долго живут
- пусть у всех будет дом

- пусть все дружно живут
- пусть все будут счастливы

«Аплодисменты»

Цели: установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата.

Дети стоят в широком кругу. Взрослый говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам».

Воспитатель выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа.

Занятие 8

Ритуал приветствия «Солнышко»

"Моё настроение"

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении — все зависит от фантазии и желания ребенка.

«Встаньте дети, встаньте в круг...»

Цель: Поднятие эмоционального фона, сплочение коллектива, получить больше информации друг о друге.

Порядок выполнения и инструкция. Ведущий начинает игру словами: «Встаньте дети, встаньте в круг, те, у кого светлые волосы». Все светловолосые собираются в центре круга. После жмут друг другу руки и расходятся на свободные места.

Возможные варианты:

- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит мороженое.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, у кого дома есть животные.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кого есть украшения.

- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит манную кашу.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кого есть сестра.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит петь.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кто любит танцевать.
- Встаньте дети, встаньте в круг, те, кого есть друзья.

«Выбрасываем злость»

Цель: развитие умений детей выражать свои эмоции

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

«Встреча с другом»

Цель: развитие умений детей выражать свои эмоции

У мальчик был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе. А его друг с родителями уехал на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды шел мальчик по улице и вдруг увидел, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу! (Выразительные движения: объятия, улыбка.)

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

III БЛОК "Я и мы"

Занятие 9

Цель: развитие социально-коммуникативных навыков.

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Я лучше всех умею ...»

Цели: учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

Содержание игры: дети садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

«Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Найди и промолчи»

Цели: развитие концентрации внимания; воспитание стрессоустойчивой личности; воспитание чувства товарищества.

Содержание игры: дети, стоя, закрывают глаза. Ведущий кладёт предмет на видное для всех место. После разрешения водящего, дети открывают глаза и внимательно разыскивают его взглядом. Первый, кто увидел предмет, не должен ничего говорить или показывать, а молча садится на своё место. Так поступают и другие. Не нашедшим предмет, помогают так: все смотрят на предмет, а дети должны увидеть его, проследив за взглядом остальных.

Игра «Ссора»

Цель: учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, а также способствовать их усвоению и использованию в поведении.

Поссорились

Мы поспорились с подружкой И уселись по углам. Очень скучно друг без друга!
Помириться нужно нам. Я ее не обижала — Только мишку подержала, Только с мишкой
убежала И сказала: «Не отдам!»
(А. Кузнецова)

Вопросы для обсуждения:

- Подумайте и скажите: из-за чего поспорились девочки?
(Из-за игрушки);
- А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?
- А что чувствуют те, кто ссорится?
- А можно обойтись без ссор?
- Подумайте, как девочки могут помириться?

Выслушав ответы, воспитатель предлагает один из способов примирения — автор так закончил эту историю:

Дам ей мишку, извинюсь,
Дам ей мячик, дам трамвай
И скажу: «Играть давай!»
(А. Кузнецова)

Воспитатель акцентирует внимание на том, что виновник ссоры должен уметь признать свою вину.

Игра «Коврик мира»

Цель: научить детей стратегии переговоров и дискуссий в разрешении конфликтов в группе.

Само наличие «коврика мира» в группе побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Для игры необходим кусок тонкого пледа или ткани размером 90х150 см или мягкий коврик такого же размера.

Ребята по очереди, разбившись на пары, тройки встают на коврик и жмут друг другу руки. Можно произносить фразы: "Мы теперь не будем ссориться!" или "Ты мой лучший друг" и пр....

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 10

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Назови себя по фамилии, имени отчеству»

Цель: Осознание принадлежности к семье, роду.

Ход. Ребенку предлагают представить себя, назвать свою фамилию, имя, отчество. При необходимости помогать называть отчество относительно имени отца.

Беседа о фамилии и отчестве.

Игра «Повтори движения»

Цель: развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;

- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Магазин вежливых слов»

Цель: развивать доброжелательность, умение налаживать контакт со сверстниками и взрослыми.

Предварительно с детьми проводится беседа о «волшебных словах».

Воспитатель: У меня в магазине на «полке» лежат вежливые слова: благодарности (спасибо, благодарю), просьбы (прошу тебя, пожалуйста), приветствия (здравствуйте, добрый день, доброе утро), извинения (извините, простите, очень жаль) ласковые обращения (дорогая мамочка, папочка, милая мамочка, бабуля и тд.). Я буду предлагать вам различные ситуации, а вы, чтобы правильно повести себя в них, по очереди подходите к «полке», покупайте у меня нужные слова.

Ситуация 1. Мама принесла из магазина вкусные яблоки. Тебе очень хочется их попробовать, но мама сказала, что нужно подождать до обеда.

Как ты ее попросишь, чтобы она все – таки дала тебе кусочек вкусного яблока?

Ситуация 2. Бабушка устала и лежит на диване. Тебе очень хочется, чтобы она дочитала тебе интересную книжку. Как ты поступишь? Как ты ее попросишь?

Ситуация 3. Мама принесла из магазин твой любимый торт. Ты съел свою порцию, но тебе хочется еще. Что ты будешь делать?

Ситуация 4. Утром вся семья собралась за завтраком. Ты встал, умылся, причесался, оделся и пришел на кухню. Как ты себя поведешь? Что скажешь?

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 11

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, соседу справа со словами "Коля, передай мяч Юле.

«Зеваки»

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Волшебный мешочек»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Детям предлагается оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорятся, взрослый завязывает мешочек и "выбрасывает".

"Вежливые слова"

Цель: развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет), благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения (извините, простите, жаль), прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

В конце упражнения спрашивается, какие чувства вызвали вежливые слова у того, кто их говорил, и у того, кому они были адресованы

"Школа улыбок"

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

Когда люди улыбаются? Какие бывают улыбки? Попробуйте их показать. (Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...) Нарисуйте улыбающегося человека. Улыбающийся человек — какой он?

"Закончи предложение"

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка объяснить тот или иной ответ. Упражнение

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 12

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Приветствие»

Цели: установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата;

Содержание игры: участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним.

Здравствуй друг! Здравуются за руку.

Как ты тут? Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Удивляются.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришёл! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

«Слушаем тишину»

Цели: снять мышечное напряжение; упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.

Содержание игры: по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

«Мы разные, но у нас много общего»

Цель: осознание своей уникальности, неповторимости и принадлежности к группе

Дети рассматривают друг друга; выявляют индивидуальные особенности: делают вывод, что все люди разные.

«Что такое дружба»

Цель: развитие коммуникативных навыков

Педагог предлагает детям рассказать, что значит «Дружить», что надо делать, чтобы дружба была хорошая. Дети высказывают свое мнение.

-Как поступают настоящие друзья?

«Создание рисунка по кругу»

Цели: установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата; развитие мелкой моторики и воображения.

Все сидят в кругу. У каждого участника лист бумаги и карандаш или ручка. За одну минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева. Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и опять передают лист соседу справа. Игра идет пока лист не вернется к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 13

Ритуал приветствия «Солнышко»

Игра «А я сегодня вот такой!»

Цель: научить использовать мимику, пантомимику в общении.

Участники стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу «А я сегодня вот такой (ая)!, сопровождая ее каким – либо действием и мимикой, отражающими его настроение. (Например, ведущая улыбнулась и развела руки в стороны). Все дети повторяют это движение и мимику, произнося: «Мария Ивановна сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий участник и показывает, какой он сегодня.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

«Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»

Цель: обучать детей умению видеть хорошее в себе и в окружающих.

Дети сидят в кругу. Взрослый кидает одному из детей мячик, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» Ребенок ловит мяч и бросает его следующему со словами «Мне в тебе нравится...». Таким образом, дети сообщают друг другу о том, что им нравится в них. Второй круг взрослый начинает словами «Мне в себе нравится...», потом бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...», бросает его следующему ребенку и т. д.

"Волшебные средства понимания"

Цель: развитие эмпатии.

Вводная беседа направлена на осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.) Почему эти средства понимания мы можем назвать «волшебными»? Можем ли мы с вами применять эти «волшебные» средства, когда?

«Пресс-конференция»

Цели: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Содержание игры: участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний любимец», «Мои игрушки», «Мои друзья» и т. д.

Один из участников пресс-конференции – «гость» - садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

Примерные вопросы к теме «Мои друзья»: Много ли у тебя друзей? С кем тебе интереснее дружить с мальчиками или с девочками? За что любят тебя друзья, как тебе кажется? Каким нужно быть, чтобы друзей стало больше? Как нельзя поступать с друзьями? И т. д.

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 14

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Передай по кругу»

Цели: способствовать формированию дружного коллектива; учить действовать согласованно; развивать координацию движений и воображение.

Содержание игры: дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку, и т. д. С более старшими детьми можно играть, не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

«Возьмите себя в руки»

Цель: развитие навыков саморегуляции

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Цель: повышение уверенности в себе

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Сбрось усталость»

Цель: снять излишнее эмоциональное напряжение

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

Игра-занятие «Роль мужчины и женщины в семье»

Цель: развитие осознания принадлежности к семье, роду, полу;

Этапы работы.

1.Подготовительный этап.

Вводная беседа с детьми о семье.

- Сколько человек в вашей семье?

- Как их зовут?

- Что вы любите делать все вместе?

Воспитатель подводит итоги, обобщает ответы детей. Слово семья состоит из двух слов –семь и я. Семья может быть большой и маленькой.

2.Основной этап.

Педагог предлагает детям ответить на вопрос « А чем отличаются мужчины от женщин?» Дети по очереди высказывают свое мнение.

Воспитатель предлагает поиграть и предлагает детям различные ситуации.(участники –дети)

Например: « В транспорте» , « Домашние дела» и т.д.

Воспитатель подводит итог разговора ,говорит о том ,что мальчики- это будущие мужчины , а девочки- будущие

женщины. И у каждого в семье есть свои обязанности.

Рефлексия: «Кто такой настоящий мужчина?», «Какой должна быть настоящая женщина?»

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 15

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Моё настроение. Настроение группы»

Цели: учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок.

Взять один большой лист и предложить детям выбрать подходящий своему настроению цвет карандаша и изобразить своё настроение. В результате можно увидеть общее настроение группы. Игра рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

Игровое упражнение «Пусть встанет тот, кто.....»

Цель: упражнение используется для разогрева группы, сплочения группы.

Все участники садятся на стулья, которые устанавливаются по кругу. В середине круга становится ведущий, а все участники сидят на стульях. Стульев должно быть на одно меньше, чем всех участников.

Ведущий обращается к участникам:

- Пусть встанет тот, кто считает себя грамотным
- Пусть встанет тот, кто считает себя счастливым...
- Пусть встанет тот, кто считает себя любимым.....
- Пусть встанет тот, кто считает себя красивым.....
- Пусть встанет тот, кто считает себя хорошей женой....,
- Пусть встанет тот, кто считает себя самой умной.....
- Пусть встанет тот, кто считает себя неповторимой....

- Пусть встанет тот, кто считает себя ленивой.....
- Пусть встанет тот, кто считает себя бабушкой.....
- Пусть встанет тот, кто считает себя кокеткой..... и т.д.

Ведущий обращается к участникам, задавая им только один вопрос. Участники, которые считают, что им подходит это высказывание, быстренько выходят в круг, а ведущий и все остальные участники стараются, как можно быстрее занять свободное место. Тот, кому не досталось свободного места, задает участникам свой вопрос и т.д.

" Проблемная ситуация "

Цель: развитие эмоционального интеллекта

В гости к детям приходит сказочный герой Незнайка. Он не может понять, почему так громко плачет мальчик Петя, о котором пишется в следующем стихотворении:

Мяч и Петя
Мальчик Петя громко плачет. Почему?
Мальчик Петя громко плачет Потому,
Что у мальчика у Пети
Был большой красивый мяч
И от мальчика от Пети
Он удрал сегодня вскачь.
А удрал тот мяч от Пети Почему?
А удрал тот мяч от Пети Потому,
Что у мальчика у Пети
Этот мяч просили дети Поиграть,
А в ответ на это Петя Закричал:
— Не дам! Не смейте Мяч мой брать!
Не понравилось такое Поведение мячу:
— Я у мальчика такого
Остаться не хочу И от Пети ускачу!
И ускакал...
Вот мяча и нету, значит.

Мальчик Петя громко плачет.
Но подходят вскоре к Пете
Им обиженные дети:
— Мы нашли в кустах твой мяч.
На! Держи его! Не плачь!..
Мальчик Петя засмеялся Почему?
Мальчик Петя засмеялся Потому,
Что на Петю осерчавший,
Что от Пети ускакавший,
Где-то там в кустах пропавший,
Возвратился мяч к нему!
И когда спросили дети:
— Можно в мяч нам поиграть?
— Да! — ответил детям Петя.
Почему? А потому,
Что стало совестно ему!

В. Лившиц

Совместное обсуждение проблемной ситуации:

- Почему плакал мальчик Петя?
- Отчего ускакал от Пети мяч?
- Почему не дал Петя поиграть с мячом детям?
- Что чувствовал в этот момент Петя?
- А что чувствовали дети?
- Что чувствовал Петя, когда дети помогли ему найти мяч?
- Почему он разрешил им поиграть с мячом?

«Спасибо. Пожалуйста!»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий рассказывает детям о том, что есть слова, которые надо произносить с особым чувством. Это слова

«спасибо» и «пожалуйста». Когда мы говорим эти слова, нужно помнить, что при этом мы посылаем другому чувство благодарности, признательности. Затем один из детей подходит к другому и, глядя ему в глаза, произносит: «Спасибо», - мысленно посылая при этом свою любовь и благодарность. Другому необходимо, также излучая тепло, сказать: «Пожалуйста!» После этого он выбирает ребенка, которому он сможет сказать «спасибо», и т. д.

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Занятие 16

Ритуал приветствия «Солнышко»

«Мои хорошие качества»

Цели: учить преодолению застенчивости; помогать осознавать свои положительные качества; повышать самооценку.

Содержание игры: каждый ребёнок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. (Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.)

Упражнение «Мамино ожерелье»

Цель: повышение уверенности в себе

Участники стоят в кругу и держатся за руки. Инструкция. Давайте представим, что это большое прекрасное ожерелье, а каждый из вас – бусинка. Ожерелье находится на шее мамы, переливается разными цветами, а бусинки двигаются быстро по шее (дети ходят по кругу в быстром темпе, с постоянно увеличивающейся скоростью). Но вдруг ожерелье разорвалось, и все бусинки рассыпались (все разбегаются в разные стороны). Нам необходимо выбрать ювелира, который соберет бусинки вместе. (Ювелир ловит одного из участников за руку, второй, не отпуская руки, ловит третьего и т.д. Образуется цепочка. Ювелир соединяет бусинки в ожерелье.) Все бусинки собрались! Как хорошо, когда мы вместе!

«Копилка важных знаний»

Подготовить вырезанные из цветной бумаги кружочки или сердечки. Раздать детям. Дети по очереди выходят и складывают в коробочку, называя всё, чему они научились, что они узнали на занятиях.

«Копилка добрых дел»

Подготовить вырезанные из цветной бумаги кружочки или сердечки. Раздать детям. Дети по очереди выходят и складывают в коробочку, называя добрые дела, которые они делают дома, на улице, на даче, в детском саду и пр.

«Ладонь, полная солнца»

Цель: способствовать созданию доброжелательной обстановки, творческому единению группы, созданию единого психологического пространства.

Материалы: плакат - на большом листе ватмана нарисовано солнце, фломастеры

Ведущий заранее готовит плакат - на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем обводят их, и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т.п.

"Пожелания"

Каждый ребёнок высказывает свои пожелания всей группе.

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия.

Ведущий подводит итог занятию и предлагает детям наградить себя и друг друга за хорошую работу аплодисментами.

Список используемой литературы:

- Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально- коммуникативная игра для детей 4-10 лет. М.: Когито-центр, 1994г.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Ленинград: Лен. Университет, 1988г.
- Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль: Академия Развития, 1996 год.
- Лук А.Н. Эмоции и личность. – М.: Знание,1982г.
- Ландрет Г.П. Игровая терапия: искусство отношений.- М.: Международная Педагогическая Академия, 1994 год.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, Владос, 1995 г.