

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 22 «Малыш» Октябрьского муниципального округа

ПРИНЯТО
Протокол заседания
Педагогического совета
от «31» августа 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ № 22 «Малыш»

Ю.С. Ментус

2023



ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ

«Учимся быть вместе»

для детей 5 – 7 лет

Составитель: Задесенец И.А.,
педагог-психолог

с. Покровка
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе важной задачей психологической службы дошкольного образования являются помощь в развитии и социализации детей, подготовка их к школе. Большое количество дошкольников попадают в так называемую «группу риска». Дети «группы риска» имеют различные нарушения. Это недоразвитие высших психических функций: внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, а также негативные изменения в социально-личностной сфере - конфликтность, агрессивность либо, наоборот, замкнутость, боязливость, неадекватная самооценка, проблемы взаимодействия с социальной средой. Кроме того, дети в дошкольных учреждениях имеют разный опыт общения со сверстниками и взрослыми. Поэтому основные задачи психолога при работе с данной категорией детей - профилактика и коррекция психологических изменений личности ребенка, развитие интеллектуальных способностей, оказание помощи в преодолении барьеров в общении.

В основу занятий «Учимся быть вместе» на формирование психологической готовности детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению легла программа социально-коммуникативного развития «Азбука общения» Л.М. Шипицыной, тренинговые занятия, предложенные психологами С.В. Рябцевой и И.В. Спиридоновой. Предлагаемые занятия состоят из двух циклов: для детей 5 – 6 лет и для детей 6 – 7 лет.

Целью которых является комплексное психологическое сопровождение дошкольников, а именно:

- 1) формирование навыков конструктивного межличностного общения и сотрудничества;
- 2) развитие навыков коммуникации, самоконтроля и саморегуляции;
- 3) формирование компонентов психологической готовности к обучению в школе.

Основные **задачи**:

- развитие воображения, памяти, мыслительных операций и речи;
- формирование умения находить выход из сложных ситуаций, управлять своим поведением и эмоциями, выстраивать позитивные отношения друг с другом;
- развитие умения сочувствовать, лучше понимать себя и других, освоение навыков саморегуляции;
- формирование позитивного образа своего Я, умения ценить того, кто рядом.

Каждый цикл включает 15-16 занятий, имеющих определенную структуру:

1. Приветствие. Помогает сосредоточить внимание детей, настроить их на работу. Приветствие представляет собой коммуникативную игру, которая позволяет дошкольникам почувствовать свою значимость для группы и причастность к ней, запомнить определенный речевой оборот.

2. Основная часть. Здесь решаются главные задачи занятия. Эта часть включает игры, упражнения, совместную деятельность детей, беседы, чтение произведений художественной литературы, слушание музыкальных фрагментов, рисование и пр. Основная часть может заканчиваться релаксационным упражнением, которое помогает привести в равновесие эмоциональное состояние воспитанников. В качестве отдыха также используются подвижные игры.

3. Итог занятия. Позволяет детям высказать и обобщить впечатления от занятия, осознать чувства и эмоциональные переживания, развивает рефлекссию.

4. Ритуал прощания. Дошкольники прощаются с психологом.

Занятия проводятся: в группе 5 – 6 лет - один раз в 2 недели (25 минут), в группе 6 – 7 лет – 1 раз в неделю (30 минут).

На занятиях используются следующие основные методы и приемы:

- Игры с правилами на развитие высших психических функций, мелкой моторики, произвольной сферы.
- Игры и упражнения на сотрудничество, развитие навыков межличностного взаимодействия, объединение участников (игры-приветствия, игры- взаимодействия).
- Этюды на развитие эмоциональной выразительности, снятие напряжения, релаксационные игровые упражнения.
- Моделирование и анализ проблемных ситуаций.
- Беседы.
- Рассказы взрослого и детей, сочинение историй.
- Чтение художественных произведений с последующим их обсуждением.
- Слушание музыки, рассматривание рисунков и фотографий.
- Упражнения творческого и подражательно-исполнительского характера.
- Совместная творческая деятельность (рисование).

Виды заданий на занятии могут повторяться, усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей группы.

**Примерный план занятий «Учимся быть вместе»
с детьми группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет**

Занятие	Тема
Занятие 1	«Зачем нужны правила?»
Занятие 2	«Мы разные»
Занятие 3	«Путешествие на остров Гум-Гам»
Занятие 4	«Радость»
Занятие 5	«Грусть»
Занятие 6	«Удивление»
Занятие 7	«Гнев»
Занятие 8	«Обида»
Занятие 9	«Разные чувства»
Занятие 10	«Эмпатия»
Занятие 11	«Делай, как я»
Занятие 12	«Доверие»
Занятие 13	«Дружба»
Занятие 14	«Доверяем друзьям»
Занятие 15	«Мы – команда»
Занятие 16	«Настоящий друг»

**Примерный план занятий «Учимся быть вместе»
с детьми группы общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет**

Занятие	Тема
Занятие 1	«Будем знакомы»
Занятие 2	«Настроение»
Занятие 3	«Мы похожие, мы разные»
Занятие 4	«Ассертивность»
Занятие 5	«Ассертивность» (продолжение)
Занятие 6	«Коллективизм»
Занятие 7	«Добро и доброта»
Занятие 8	«Компромисс»
Занятие 9	«Упрямство»
Занятие 10	«Коммуникабельность»
Занятие 11	«Эмпатия»
Занятие 12	«Отзывчивость»
Занятие 13	«Дружелюбие. Разрешение конфликтов»
Занятие 14	«Дружба»
Занятие 15	«Мы вместе»

Цикл тренинговых занятий
для детей группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет

«УЧИМСЯ БЫТЬ ВМЕСТЕ»

Занятие 1: «Зачем нужны правила?»

Цели:

- учить детей осознанно выполнять правила и нести за это ответственность;
- учить детей сотрудничать;
- развивать волевое (произвольное) внимание;
- помочь детям получить новый положительный опыт;
- воспитание дружеских взаимоотношений детей.

Материалы и оборудование: мяч, игрушечная белочка, магнитофон, диск с записью веселой музыки.

Ход занятия:

I. Организационный момент.

1. Приветствие. Все встают в круг. Психолог говорит:

-Здравствуйте! Я рада вас видеть. Сегодня мы с вами поговорим о правилах. А что такое правила?

Давайте введем в нашей группе правило: начинать занятия с чего-то светлого и радостного. Подойдите друг к другу, поздоровайтесь и поделитесь своей добротой, например, так: «Здравствуй, Настя, я рада тебя видеть!». В ответ скажите тоже что-нибудь приятное, например: «Как хорошо, Даша, что ты пришла». Дети выполняют задание. Затем все хором произносят:

*-Добрый день. Добрый день!
Солнце, свет, земля!*

*Очень рады видеть вас
Мои друзья и я!*

II. Основная часть.

2. Упражнение «Гляделки»

Психолог говорит:

- Чтобы понять другого человека, совсем необязательно использовать слова, например, можно установить «контакт глаз». Для этого нужно встретиться взглядом с кем-нибудь из ребят, внимательно посмотреть друг на друга, а затем поменяться с ним местами.

По окончании психолог задает вопросы:

- Было ли в этом упражнении какое-нибудь важное правило?
- Трудно ли было его соблюдать? Почему?
- Зависел ли успех упражнения от соблюдения правила?

3. Беседа «Белкины вопросы»

Все садятся в круг. Психолог, держа в руках игрушечную белочку, говорит: *«Ребята, к ним в гости пришла Белочка. Она хочет с вами поговорить».* «Белочка» задает детям вопросы:

- Что такое «правило»?
- Кому и зачем нужны правила?
- Что случится, если все перестанут выполнять правила?

- В вашей группе тоже существуют правила? Какие? Кто их придумал?

По окончании беседы психолог помогает детям сделать вывод: **правила могут быть разными и важно всегда стремиться их выполнять.**

4. Игра «Замри»

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

III. Итог занятия

Психолог спрашивает детей, что на занятии им понравилось больше всего и почему.

5. Ритуал прощания. Все встают в круг. Психолог говорит:

Ребята, внимательно посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Молодцы! А теперь давайте посмотрим друг другу в глаза и скажем: «Спасибо, друг!».

Стоя в кругу, все дарят друг другу аплодисменты.

Занятие 2: «Мы разные»

Цели:

- создать доверительную обстановку в группе;
- формировать положительное отношение к сверстникам.

Оборудование и материалы: мяч, непрозрачный мешочек, небольшая игрушка для каждого ребенка, магнитофон, диск с записью веселой музыки.

Ход занятия

I. Организационный момент.

1. Приветствие. Все сидят в кругу. Психолог говорит детям: *«Наше занятие мы начнем с того, что поделимся добротой с другом. Передавая друг другу мяч, поприветствуйте друг друга, например, так: «Здравствуй, Настя, я рада тебя видеть!».* В ответ скажите тоже что-нибудь приятное, например: *«Как хорошо, Даша, что ты пришла».* Дети выполняют задание. Затем все хором произносят:

*-Добрый день. Добрый день! Очень рады видеть вас
Солнце, свет, земля! Мои друзья и я!*

II. Основная часть.

2.Игра «Все - некоторые - только я»

Дети садятся на стульчики. Психолог встает напротив них и говорит о том, что все люди очень разные и в то же время чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом и просит: *«Встаньте те, кто любит мороженое (плавать, ложиться спать вовремя, убирать игрушки)».* Те, кто согласен с высказыванием ведущего, должны встать. Упражнение проводится в быстром темпе. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

3.Упражнение «Дотронься до...».

По сигналу психолога участники находят в одежде друг друга определенный цвет и дотрагиваются до него пальцем. Взрослый напоминает играющим о контроле за силой прикосновения.

4.Игра «Секрет».

Дети по очереди достают из мешочка мелкие игрушки и прячут в руке. Под веселую музыку они гуляют по группе, как только музыка перестает звучать, обмениваются друг с другом игрушками. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не поменяется со всеми остальными. Правило: при обмене игрушками нужно говорить «Давай меняться» и «Спасибо».

III. Итог занятия.

Психолог. Сегодня мне было очень приятно увидеть, чем вы похожи и чем отличаетесь. Вы были очень приветливы и внимательны друг к другу. Мне хочется встретиться с вами еще раз.

5. Ритуал прощания. Все встают в круг. Психолог говорит:

Ребята, внимательно посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Молодцы! А теперь давайте посмотрим друг другу в глаза и скажем: «Спасибо, друг!».

Стоя в кругу, все дарят друг другу аплодисменты.

Занятие 3:«Путешествие на остров Гум-Гам»

Цели:

- сплочение группы, укрепление эмоциональных контактов между детьми;
- развитие доверия и взаимопонимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.
- развитие волевого (произвольного) внимания;
- воспитание дружеских взаимоотношений детей.

Материалы и оборудование: аудиозапись магнитофон, диск с записью ритмичной музыки.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

1. Приветствие«Дружба начинается с улыбки»

Сидящие или стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

II. Основная часть:

1. Упражнение «Чудесный остров»

Все сидят в кругу. Психолог говорит:

- Вы любите путешествовать? Сегодня мы отправимся в путешествие на воздушном шаре. Нас ждут удивительные приключения. Мы летим на чудесный остров под названием Гум-Гам. Расположитесь как можно удобнее и закройте глаза. Расслабьтесь, сделайте два глубоких вдоха и один шумный выдох. Наше путешествие начинается.

Представьте, что вы идете по лесу. Вокруг растут высокие деревья, поют птицы. Солнечные лучи проникают сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вы любуетесь красивыми цветами и растениями, видите, как трудятся муравьи. Вдруг промелькнул какой-то маленький зверек. Может это белочка? Вы замечаете, что тропинка идет вверх, и взбираетесь на гору. На ее вершине вы видите небольшую площадку, на которой стоит воздушный шар. Он уже готов к полету. Вы залезаете в корзину, отвязываете веревку, и шар плавно уносит вас в небо. Вы летите, летите и видите чудесную картину: высокие деревья, пальмы, речку, похожую на голубую ленту. Вы любуетесь красивыми цветами и растениями.

Шар начинает снижаться, он все ниже и ниже, и вскоре вы приземляетесь.

Вы открываете глаза, осматриваетесь. Как вы чувствуете себя после полета?

2. Упражнение «Танец дружбы»

Психолог говорит:

- Вот мы и прилетели на остров Гум-Гам. На этом острове живут люди, которые очень любят танцевать. Для того чтобы с ними подружиться, нужно исполнить «танец дружбы». Островитяне увидят, что мы пришли с мирными намерениями, и будут нам рады.

Звучит аудиозапись ритмичной музыки. Выбирается ведущий. Остальные дети становятся в круг, а ведущий - в центре круга. Ведущий начинает выполнять какие-нибудь однотипные движения в течение 10-15 секунд, а остальные повторяют эти движения за ним. Далее меняется ведущий, и игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли ведущего.

По окончании упражнения психолог задает вопросы:

- Как вы думаете, понравился ли островитянам наш танец? Почему?

3. Упражнение «Необычное приветствие»

Психолог говорит:

- А теперь нам предстоит встретиться с островитянами. Ребята, а что делают люди при встрече?.. Правильно, они здороваются. Но жители острова Гум-Гам делают это по-особенному. Они встают спиной друг к другу, берутся за руки, поворачивают голову набок и говорят «Здравствуйте!». Поприветствуйте друг друга по-гумгамски.

По окончании упражнения психолог задает вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в момент приветствия?

- Удобно ли было так здороваться? Почему?

Комментарии: это упражнение помогает выйти за рамки привычного взаимодействия друг с другом и установить более тесные взаимоотношения.

4. Игра «Поем все вместе»

Психолог говорит:

- Ребята, островитяне на Гум-Гаме любят не только танцевать, но и петь. Давайте сейчас им споем, но очень необычно.

Дети поют хором какую-нибудь всем известную песню. По сигналу ведущего пение прекращается, но участники продолжают петь эту песню мысленно, «про себя». По второму сигналу они снова начинают петь эту песню вслух.

5. Игра «Ладонь в ладонь»

Разделить детей на две команды - «путешественников» и «островитян» и сказать:

- Путешественники решили исследовать остров Гум-Гам и попросили островитян им помочь. Островитяне с радостью согласились.

Включить аудиозапись подвижной музыки. Дети становятся попарно («путешественник» с «островитянином»), прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони стоящего рядом. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Комментарии: игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения. Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на важность взаимоподдержки и взаимопонимания.

III. Итог занятия:

Все садятся в круг. Психолог задает вопросы:

- *Какие чувства вы сейчас испытываете?*
- *Изменилось ли ваше настроение? Если да, то как?*
- *Трудно ли было выполнять упражнения? Если да, то почему?*

6. Ритуал прощания «Подари улыбку»

Дети сидят в кругу, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Занятие 4: «Радость»

Цели:

- познакомить с проявлением чувства радости в мимике и пантомиме;
- учить понимать эмоциональное состояние других людей, понимать причины его возникновения;
- развивать умение совместно переживать общие эмоции.

Оборудование и материалы: фотографии радостных детей; цветные карандаши и фломастеры; лепестки из бумаги и круг из цветного картона; степлер.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1.Приветствие «Комплименты»

Сидя в кругу, все 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 произносит комплимент своему соседу. При затруднении психолог помогает детям.

II. Основная часть:

2.Рассматривание фотографий.

Психолог вместе с воспитанниками рассматривает фотографии с изображением веселых, радостных детей. Спрашивает:

- *Чем похожи эти дети? (У них радостное настроение, они веселые.)*
- *Как вы об этом догадались? (Они улыбаются, смеются, прыгают, поднимают руки.)*

3.Этюд «Тихая – громкая радость».

Психолог предлагает детям показать «тихую радость» - вдохнуть и улыбнуться - и «громкую радость» - подпрыгнуть, вытянув руки вверх и крикнув «Ура!».

Спрашивает: «Когда вы тихо (громко) радуетесь?» Предлагает послушать, как на вопрос «Что такое радость?» отвечали ровесники детей группы:

- Радость - это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая - это когда у одного, а большая - когда у всех.

- Радость - это когда праздник.
 - Радость - это когда никто не плачет.
 - Радость - это я! Потому что мама говорит; «Ты моя радость».
- Просит воспитанников продолжить предложение «Радость -это...»
(Дети отвечают по очереди.)

4. Чтение стихотворения К. Чуковского «Радость».

Психолог предлагает детям послушать стихотворение:

<i>ы» рады, рады</i>	<i>юсыпался из облака</i>	<i>бегите же за мною</i>
<i>тлые березы,</i>	<i>ю-град.</i>	<i>зеленые луга,</i>
<i>и них от радости</i>	<i>роны над полями</i>	<i>над синюю рекою</i>
<i>частают розы.</i>	<i>уг запели соловьями,</i>	<i>чала радуга-дуга.</i>
<i>ы, рады, рады</i>	<i>учьи из-под земли</i>	<i>на радугу</i>
<i>ные осины,</i>	<i>дким медом потекли.</i>	<i>и-раб-каемся,</i>
<i>и них от радости</i>	<i>ы стали павами,</i>	<i>граем в облаках</i>
<i>тут апельсины.</i>	<i>ые - кудрявыми.</i>	<i>птуда вниз по радуге –</i>
<i>е дождь пошел</i>	<i>се мельница - и та</i>	<i>залазках, на коньках!</i>
<i>облака и не град</i>	<i>тясала у моста.</i>	

Затем спрашивает детей:

- Что произошло с природой от радости?
- Какого цвета радость в стихотворении? (*Разноцветная, как радуга.*)

5.Рисование «Цветок радости».

Каждому ребенку психолог дает бумажный лепесток, цветные карандаши и фломастеры и просит раскрасить лепесток «радостными» цветами (желтым, красным, зеленым, голубым, розовым и др.). Затем берет бумажный круг - серединку цветка - и при помощи степлера присоединяет к нему лепестки, раскрашенные детьми.

III. Итог занятия:

Дети рассматривают получившийся цветок, говорят о том, какой он необычный. Психолог прикрепляет цветок в группе на доску – как символ радости и хорошего настроения.

7.Ритуал прощания «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие 5:«Грусть»

Цели:

- расширять представление об эмоции грусти;
- учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;
- учить способам преодоления негативного эмоционального состояния.

Оборудование: фотографии грустных детей; магнитофон, диск с записью грустной мелодии, например, аудиозапись «Ноктюрна № 8» Ф. Шопена.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Здравствуй!».

Психолог протягивает каждому участнику руки ладонями вверх и здоровается с ними по имени. Ребенок кладет свои ладони на ладони взрослого и в ответ приветствует психолога.

II. Основная часть:

2. Слушание музыкального фрагмента.

Психолог предлагает воспитанникам послушать фрагмент музыкального произведения и представить картинку.

Дети прослушивают отрывок из Ноктюрна № 8 Ф. Шопена. Затем по просьбе педагога делятся своими переживаниями, рассказывают, что грустного, по их мнению, могло произойти. Психолог обобщает ответы детей, говорит, что причин для грусти может быть много.

Спрашивает:

- Полезно ли человеку долго грустить?
- Что может с ним произойти? (*Он может заболеть, будет плохо себя чувствовать.*)
- Как помочь человеку избавиться от грусти? (*Улыбнуться, угостить вкусеньким, рассмешить, поиграть с ним, потанцевать и пр.*)

3. Беседа «Грусть».

Взрослый предлагает участникам рассмотреть фотографии грустных детей. Спрашивает:

- Какое настроение у этих детей?
- Как вы догадались?
- Какое лицо у них? (*На лице нет улыбки, уголки рта опущены, дети смотрят вниз.*)
- Как они стоят? (*Голова, плечи опущены, дети слегка ссутулились, их походка медленная, вялая.*)

4. Упражнение «Грустное настроение».

Дети по просьбе психолога принимают грустную позу, делают печальное лицо.

5. Чтение стихотворения И. Лопухиной «Папа котёнка привёл»

а домой пришёл.
а котёнка привёл.
идел котёнок в углу,
эм подошёл к столу,
юхал, залез на стол,
тулку с клубками нашёл,
нул клубки со стола,
эрма тут такая пошла!
клубки по полу катал,
лк нитками всё обмотал,
г котик, ну и шалун!
ко стул примотал к столу.
г сел к столу и поел,
юесть я никак не сумел:

апку мою, и пальто,
мог мне помочь никто!
г сел и порисовал, —
под шкаф карандаш загнал!
г склеил модель «Жигулей»,
эко кот опрокинул клей!
гастал и его черёд,
энец, успокоился кот:
гакушки и до хвоста
г нитками он обмотал.
гвинуть ни ухом, ни лапой.
жалобно смотрит на папу...
а на руки котика взял,
нити с него смотал,

толе и вилки, и ложки
мотаны нитками к плошке.
и пошёл, погулял,
вешалке кот примотал

еле распутать смог —
учился большой клубок!
как папу нежно лизнул,
акал молока и заснул.

Спрашивает детей:

- О ком говорится в этом стихотворении?
- Как чувствовал себя котёнок, когда папа привёл его домой?
- Почему грустит котёнок?
- Что нужно сделать, чтобы котёнок чувствовал себя лучше?

6. Игра «Грустный котёнок». Представьте: папа принес домой маленького котенка. Он напуган, ведь он первый раз в этой квартире. Сейчас мы разобьемся на пары, один из пары будет изображать такого котенка.

Котята, выходите в центр, покажите, как вам грустно в новом доме. Начинаем играть: пусть каждый из детей попробует познакомиться со своим котенком, подружиться с ним, успокоит его, приласкает и уговорит уснуть на коврик. Затем пары должны поменяться ролями, игра продолжается. Можно провести обсуждение, поговорить о том, что чувствовали дети во время этой игры.

III. Итог занятия:

Психолог предлагает дома понаблюдать за мамой, когда она загрустит и каким-нибудь способом утешить ее.

7. Ритуал прощания «Подари улыбку»

Дети стоят в кругу, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Занятие 6: «Удивление»

Цели:

- расширять представление об эмоции удивления;
- учить понимать свои чувства и чувства других людей;
- учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

Оборудование и материалы: пиктограмма удивления; фотографии удивляющихся детей; листы бумаги; цветные карандаши и фломастеры; мелкие игрушки; глубокая чаша; платок.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Дружба начинается с улыбки»

Сидящие или стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

II. Основная часть:

2. Чтение стихотворения С. Маршака «Вот какой рассеянный». Беседа.

*и человек рассеянный
улице Бассейной,
он утром на кровать.*

*эноуважатый!
эноуважаемый
эокоуважатый!*

*ил рубашку надевать,
жава просунул руки –
залось, это брюки...
ажды на трамвае
ехал на вокзал
вери открывая,
сатому сказал; -
бокоуважаемый*

*то бы то ни стало
надо выходить.
ьзя ли у трамвала
зай остановить?
сатый удивился –
мвай остановился.
какой рассеянный
ицы Бассейной!..*

Психолог спрашивает детей:

- Как вы думаете, какое настроение было у Рассеянного?
- Какое лицо было у вагоновожатого?
- Чему можно удивиться?

3. Упражнение «Изобрази удивление».

Педагог демонстрирует воспитанникам фотографии удивляющихся детей и пиктограмму удивления. Дети по просьбе взрослого показывают на лице удивление в движении: брови приподняты, глаза широко открыты, рот приоткрыт, лицо вытянуто, плечи приподняты вверх, руки разведены в стороны. В момент удивления говорят: «Вот это да! Не может быть! Так не бывает!»

4. Упражнение «Фокусник».

Дети по очереди исполняют роль фокусника. Он ловит в воздухе невидимые игрушки и прячет их в чаше, накрывает платком, читает заклинание, снимает платок и достает из чаши настоящие игрушки. Остальные играющие - зрители - очень удивлены.

А теперь послушайте, ребята, какая история произошла с одной вороной.

Ворона была просто замечательная: у нее постоянно возникали какие-нибудь удивительные мысли, и она всегда спешила о них всем рассказать.

Однажды ей приснился необычный сон: будто она стала прекрасной разноцветной бабочкой. Сон был настолько ярким и правдоподобным, что ворона от удивления чуть не упала с ветки, на которой спала. Открыла ворона глаза и увидела, что на нее удивленно смотрит солнце...

Почему ты так на меня смотришь?» - спросила ворона. «Я никогда не видело таких красивых бабочек», - ответило солнце.

Ворона решила, что солнце шутит. Она полетела к озеру и, заглянув в его водную гладь, увидела, что там действительно отражается сказочно красивая бабочка. Ворона тут же полетела оповестить всех об этом замечательном событии. Долго-долго удивлялся весь лес!

Психолог предлагает детям, используя характерную мимику и позу, изобразить удивление солнца, деревьев, зверей и т.д.

5. Рисование «Удивленный человек».

Психолог раздает детям бумагу, цветные карандаши и фломастеры и предлагает нарисовать лицо удивленного человека.

III. Итог занятия:

Психолог спрашивает воспитанников, что их удивило на занятии и почему.

7. Ритуал прощания «Аплодисменты»

Стоя в кругу, все дарят друг другу аплодисменты.

Занятие 7: «Гнев»

Цели:

- расширять представление об эмоции гнева;
- продолжать учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;
- учить способам преодоления негативного настроения, умению проявлять сочувствие, понимание.

Оборудование и материалы: пиктограмма гнева; фотографии сердитых детей; листы бумаги; цветные карандаши и фломастеры.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Поделись улыбкой».

Педагог предлагает детям поприветствовать друг друга улыбкой.

II. Основная часть:

2. Беседа «Сердитый человек».

Дети и психолог рассматривают фотографии и рисунки сердитых детей, определяют их эмоциональное состояние, называют причину, по которой они рассердились. Психолог спрашивает каждого ребенка:

- Когда ты сердишься?
- Что может рассердить твою маму (воспитательницу)?

3. Этюд в парах «Бука и Бяка».

Взрослый читает стихотворение Б. Заходера «Приятная встреча»:

*Встретились Бяка и Бука.
Никто не издал ни звука,
Никто не подал и знака –
Молчали Бука и Бяка.*

*И Бука думал со скукой:
«Чего он так смотрит букой?»
А Бяка думал: «Однако,
Какой он ужасный Бяка!»*

Дети вместе с психологом обсуждают эмоциональное состояние героев. Взрослый предлагает воспитанникам подумать, что нужно сделать, чтобы герои не сердились.

4. Игра «Сердитый котенок» (в парах).

Дети распределяются на пары по желанию. Один играющий - котенок, другой - его хозяин. Первый участник должен показать, как сердится котенок (шипит, выпускает когти, царапается). Хозяину котенка необходимо успокоить его, приласкать, погладить. Тогда котенок успокаивается, начинает тереться о плечики хозяина, мурлыкать. Затем участники меняются ролями, и игра на взаимодействие повторяется еще раз.

Далее происходит обсуждение с детьми способов избавления от «сердиток» (пожалеть человека, приласкать, посочувствовать ему, приободрить, улыбнуться).

Психолог советует участникам выучить простые правила:

- Не злись, не сердись - улыбнись.
- Доброе слово всем приятно.

5. Рисование «Сердитый человек».

Дети по просьбе педагога берут бумагу, цветные карандаши и фломастеры и рисуют лицо сердитого человека.

III. Итог занятия:

Психолог вместе с воспитанниками рассматривает их рисунки, обсуждает полученные впечатления, повторяет правила.

7. Ритуал прощания «Аплодисменты»

Стоя в кругу, все дарят друг другу аплодисменты.

Занятие 8: «Обида»

Цели:

- познакомить с эмоциональным состоянием - обидой, его проявлением в мимике и пантомиме;
- продолжать учиться способам преодоления негативного настроения, умению проявлять сочувствие, эмпатию к сверстникам и взрослым.

Оборудование и материалы: мяч; ведро для мусора; маленькие листы бумаги; иллюстрации с изображением обиженных девочек.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Здравствуйте, все!».

Дети приветствуют друг друга по кругу, потом хором произносят: «Всех приветствуют друзья! Вы и мы, ты и я!»

II. Основная часть:

2. Беседа «Обида».

Психолог читает стихотворение, демонстрируя иллюстрации с изображением обиженных девочек:

*Мы поссорились с подружкой,
Только я сильней была:
Я взяла и все игрушки
У подружки отняла.*

*Я кричала: «Ты плохая!
Я с тобою не играю!»
Отчего и почему?
И сама я не пойму.*

Взрослый спрашивает воспитанников:

- Что чувствуют подружки после ссоры?
- Как помочь им подружиться? (*Попросить прощения, помириться.*)
- Какие способы примирения вы знаете?

Один из понравившихся способов участникам необходимо выучить. Разбившись на пары, дети повторяют способ примирения. Например, сцепившись мизинцами, проговаривают: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись...»

3. Упражнение «Мусорное ведро».

Психолог говорит детям, что скопившиеся обиды очень мешают людям дружить, любить друг друга. Об обидах необходимо рассказывать, их нужно уметь прощать, тогда они проходят, и человеку становится легче жить.

«У вас, наверное, тоже есть обиды на кого-нибудь из детей или взрослых. Предлагаю вам избавиться от них, выбросив в мусорное ведро вместе с листочком бумаги».

Бросая бумагу, дети говорят: «Я прощаю (имя обидчика) за...» Собранные в ведро листочки бумаги выбрасывают.

4. Упражнение «Подарок другу»

Дети бросают друг другу мяч и называют подарки, которые они подарили бы, если бы были волшебниками, например: «Я дарю тебе всегда голубое небо» и т.п.

III. Итог занятия:

Дети повторяют способы примирения и запоминают правило; «Ты обиды не копи, ты обиды расскажи, ты обиды все прости».

5. Ритуал прощания «Речевка»

Дети стоят в кругу, держатся за руки и хором произносят:

<i>мы дружные ребята</i>	<i>ого в беде не бросим.</i>
<i>ребята-дошколята.</i>	<i>тнимем, а попросим.</i>
<i>ого не обижаем.</i>	<i>ть всем будет хорошо</i>
<i>заботиться, мы знаем.</i>	<i>ет радостно, светло.</i>

Занятие 9: «Разные чувства»

Цели:

- закреплять умение различать эмоциональные состояния - радость, грусть, удивление, злость, обида; их проявления в мимике и пантомиме;
- способствовать осознанию зависимости эмоционального состояния и качества общения с окружающими людьми;
- развитие сотрудничества и взаимопонимания

Оборудование и материалы: пиктограммы различных эмоциональных состояний; контурные иллюстрации с изображением различных эмоциональных состояний; цветные карандаши и фломастеры.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Здоровайтесь друг с другом».

Двум детям пожеланию психолог предлагает поздороваться с остальными. Они протягивают руки ладонями вверх сверстнику, здороваясь с ним и называя по имени. Тот, с которым здороваются, отвечает на приветствие, протягивая руки и прикладывая ладони к протянутым ему рукам.

II. Основная часть:

2. Игра «Море волнуется».

Водящий предлагает игрокам на счет три замереть в определенном эмоциональном состоянии. Тот, кто, по мнению водящего, лучше всех выполнил задание, становится на его место. Игра продолжается.

3. Упражнение «Скульптор и глина»

Психолог делит детей на пары и предлагает одному из участников изображать «скульптора», а другому – «глину». «Скульптор» задумывает, изображение какого чувства он будет лепить, и приступает к работе: сначала «разминает глину» (делает легкий массаж), а затем придает ей нужную позу и мимику. По окончании лепки «скульптор» произносит «*Статуя готова!*», а его напарник старается угадать чувство, которое он изображает. Если «статуя» произносит название чувства верно, она «отправляется на выставку» - залезает на стул. В роли «скульптора» должен побывать каждый участник. Остальные участники, ставшие «посетителями выставки», угадывают название скульптуры.

По окончании упражнения психолог спрашивает:

- *Какие чувства вы испытывали, когда «лепили скульптуру»?*
- *Трудно ли быть глиной? Почему?*

4.Беседа «Какие чувства помогают или мешают общаться?».

Психолог показывает детям пиктограммы различных эмоциональных состояний, предлагает подумать, какие состояния помогают общению, а какие мешают и почему. Дети при этом должны вспомнить, как можно изменить эмоциональное состояние другого человека.

5.Рисование «Наши чувства».

Педагог раздает воспитанникам контурные иллюстрации с изображением различных эмоциональных состояний, цветные карандаши и фломастеры. Просит раскрасить эти иллюстрации разным цветом, в зависимости от характера изображения: положительные эмоциональные состояния - красным, желтым, отрицательные - фиолетовым, темно-синим.

III. Итог занятия:

Дети вспоминают правила преодоления негативных эмоциональных состояний.

6.Ритуал прощания «Костер дружбы»

Дети протягивают руки вперед, кладут их на ладонь психолога. Все хором произносят слова, слегка покачивая руки: «Раз, два, три, костер – гори!»

Занятие 10:«Эмпатия»

Цели:

- продолжать формировать положительное отношение к сверстникам через взаимодействие с ними;
- учить проявлять эмпатию друг к другу.

Оборудование и материалы: мяч; аудиозапись веселой музыки; картинки, разрезанные пополам.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1.Приветствие «Передай мяч»

Передавая мяч, дети здороваются и называют друг друга ласковым именем, например: «Здравствуй, Пашенька!»

II. Основная часть:

2. Упражнение «Сбор приветствий»

Психолог просит участников поздороваться друг с другом различными способами: руками, плечом, щечками, коленями и т.д.

3. Игра «Найди себе пару».

Каждый ребенок берет половинку картинки и, пока звучит веселая музыка, находит себе пару - у кого вторая половинка этой картинки.

4. Игра «Я люблю свою лошадку» (в парах). Беседа.

Психолог просит детей распределиться в паре по ролям: один - наездник, другой - лошадка. Ведущий читает стихотворение А. Барто «Лошадка», а дети выполняют определенные движения в соответствии с текстом стихотворения:

Я люблю свою лошадку, чешу ей шерстку гладко, башком приглажу хвостик, смирно поеду в гости!	<i>наездник гладит лошадку по голове, водит рукой по спине, делает движение. наездник поворачивается позади партнера, берет его за руки и под музыку делает движение «т» по группе.</i>
---	---

Затем дети меняются ролями, игра на взаимодействие повторяется.

Психолог обсуждает с детьми их впечатления от игры. Спрашивает:

- Понравилась ли вам эта игра? Почему?
- Кем больше понравилось быть: наездником или лошадкой?

5. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»

Дети сидят на стульчиках по кругу.

Психолог. Солнечный зайчик залетел к нам, он хочет поиграть с вами. Зайчик сел на ваш лоб, не спугните его, а нежно погладьте. Зайчик перебрался на ваши щеки, шею. (Дети слегка поглаживают себе лоб, щеки, шею.) А теперь зайчик у вас в ладошках, осторожно, не спугните его. Давайте его отпустим, лети! (Дети делают движение руками, как будто подбрасывают что-то вверх.)

III. Итог занятия:

Психолог отмечает, как дети заботливо и бережно относились друг к другу, какие приятные чувства они при этом испытывали.

7. Ритуал прощания «Солнечные лучики»

Занятие 11: «Делай, как я»

Цели:

- продолжать формировать положительное отношение к сверстникам;
- учить быть внимательными к проявлениям других людей в парном взаимодействии;
- способствовать сплочению участников в группе.

Оборудование и материалы: мяч; аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Я рад тебя видеть!»

Дети передают мяч по кругу и приветствуют друг друга.

II. Основная часть:

2. Игра «Мои руки хороши, а у соседа лучше» (в парах).

Дети, разбившись на пары, стоят свободно по комнате. Психолог предлагает им дотронуться до названной части тела - сначала своей, а потом товарища - и произнести слова: «Мои руки хороши (*показать на свои руки*), а у соседа лучше (*взять за руки своего товарища*). Мои ноги (нос, плечи, уши, локти, колени, пятки) хороши, а у соседа лучше!»

Педагог должен напомнить воспитанникам о бережном отношении друг к другу.

3. Релаксационное упражнение «Самолет».

После игры участникам нужно успокоиться. Психолог просит их глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно выдохнуть воздух со звуком «у», как будто летит самолет. Далее психолог предлагает участникам посоревноваться, у кого самолет пролетит дольше.

Упражнение выполняется несколько раз до тех пор, пока эмоциональное состояние детей не стабилизируется.

4. Игра «Зеркало» (в парах).

Участники разбиваются на пары по желанию, один из них исполняет роль зеркала. Зеркало отражает действия партнера по игре: причесывается, чистит зубы, умывается, грустит, улыбается, как он.

После этого происходит совместное обсуждение впечатлений от игры.

5. Игра «Ниточка и иголочка».

Взрослый - иголочка, дети - ниточка. Дети берутся за руки и встают друг за другом, взрослый встает впереди. Под спокойную музыку «иголочка» ведет за собой «ниточку» по комнате, меняя направление движения, «рисует узоры» на полу. Дети не должны отпускать руки друг друга. Игра продолжается до тех пор, пока в роли «иголки» не побывает каждый участник.

III. Итог занятия:

Психолог благодарит детей за доставленную радость от совместных игр и предлагает самостоятельно поиграть в понравившиеся игры после занятия.

6. Ритуал прощания «Аплодисменты»

Занятие 12: «Доверие»

Цели:

- способствовать развитию взаимопонимания между детьми;
- содействовать формированию отношений доверия в группе.

Оборудование и материалы: аудиозапись веселой музыки; кубики; повязки для глаз.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Способы приветствий».

Детям необходимо поприветствовать друг друга разными способами: поклоном (как японцы), пожать руку (как деловые партнеры), хлопнуть обеими ладонями по ладоням товарища (как спортсмены), соприкоснуться двумя кулаками (как боксеры), прислониться щекой к щеке (как родственники).

II. Основная часть:

2. Игра «Гипнотизер».

Дети сидят на стульчиках по кругу. Водящий предлагает встать тому, на кого он посмотрит. Поднявшийся ребенок становится водящим, теперь он выбирает взглядом следующего. Правило: выбирать нужно из тех, кто не водил.

3. Игра «Самая дружная пара» (в парах).

Участники распределяются на пары по желанию. Звучит веселая музыка. Одному партнеру завязывают глаза. Другой должен пронести его от одного стульчика к другому, обходя расставленные на полу кубики. Затем происходит обсуждение впечатлений от игры.

4. Упражнение «Похвали друга».

Психолог предлагает воспитанникам похвалить своих товарищей по паре или любого ребенка в группе. Используется следующий речевой оборот: «Я хочу похвалить (имя ребенка) за то, что он аккуратно вел меня (за то, что он красивый, добрый, умный, веселый и пр.)». При затруднениях можно всем вместе подсказать участнику, за что похвалить другого.

III. Итог занятия:

Подводя итог занятия, психолог подчеркивает, что между детьми зародилась дружба: они хотят помогать друг другу, замечают в сверстниках много хорошего.

5. Ритуал прощания «Речевка»

Дети стоят в кругу, держатся за руки и хором произносят:

<i>мы дружные ребят</i>	<i>ого в беде не бросим.</i>
<i>ребята-дошколята.</i>	<i>тнимем, а попросим.</i>
<i>ого не обижаем.</i>	<i>ть всем будет хорошо</i>
<i>заботиться, мы знаем.</i>	<i>ет радостно, светло.</i>

Занятие 13: «Дружба»

Цели:

- содействовать улучшению общения со сверстниками;
- формировать взаимопонимание; развивать умение сотрудничать;
- расширять представление о понятии «дружба».

Оборудование и материалы: кубики; повязки для глаз.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Все-некоторые-только я» (см. занятие 2).

II. Основная часть:

2.Беседа «Что такое дружба?».

Чтение стихотворения М. Пляцковского «Настоящий друг».

Психолог предлагает участникам объяснить, что значит дружить. В ходе обсуждения обобщает ответы детей: дружить - значит не только вместе играть, но и делиться с другом, помогать ему, переживать за него, радоваться его успехам. После этого читает стихотворение:

*Дружба крепкая не сломается,
расклеится от дождей и вьюг
и в беде не бросит,
никого не спросит -
и что значит настоящий,
истинный друг.
поссоримся и помиримся,
не разлить водой!» -
любят все вокруг.*

*Полдень или в полночь
он придет на помощь -
и что значит настоящий,
истинный друг.
он всегда меня сможет выручить,
и что-нибудь приключится вдруг.
Счастливым быть кому-то
трудную минуту -
и что значит настоящий Верный друг!*

Психолог спрашивает воспитанников:

- А вы хотите стать настоящими друзьями?
- Готовы ли вы научиться этому?

3.Игра «Построй башню» (в парах).

Дети произвольно распределяются по парам. Одному партнеру завязывают глаза, другой встает рядом. Участникам нужно вдвоем построить башню из кубиков. Тот, кто видит, берет кубики руками партнера и ставит их поочередно друг на друга. Правило – строить башню только вместе. Затем дети меняются местами, игра-сотрудничество повторяется.

4.Игра «Я хочу подружиться».

Выбирается водящий, который произносит слова «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает внешность одного из детей. Игроку нужно себя узнать, быстро подбежать к водящему, пожать ему руку. Далее на место водящего становится он.

III. Итог занятия:

При подведении итога обсуждаются впечатления детей от совместных действий: что получилось, что не удалось и почему.

5.Ритуал прощания«Речевка»(см. занятие 13).

Занятие 14:«Доверяем друзьям»

Цели:

- продолжать содействовать улучшению общения со сверстниками;
- формировать взаимопонимание, умение доверять другому;
- развивать умение сотрудничать.

Оборудование и материалы: листы бумаги; желтые карандаши или фломастеры; повязки для глаз; аудиозапись веселой музыки.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Всех приветствуют друзья!»

II. Основная часть:

2. Упражнение «Передай предмет».

Звучит веселая музыка. Стоя по кругу, дети передают друг другу воображаемые предметы (большой мяч, холодный снежок, тяжелую сумку, бабочку, горящую свечку и пр.).

3. Рисование «Нарисуй солнышко» (в парах). Беседа.

Дети объединяются в пары и садятся за столы. Там лежат лист бумаги и желтый фломастер. Одному партнеру завязывают глаза и дают в руку фломастер. Другому необходимо, взяв руку товарища (с фломастером), нарисовать на листе бумаги солнышко. Затем дети меняются местами и рисуют еще одно солнышко.

Педагог задает воспитанникам вопросы:

- *Получилось ли у вас солнышко?*
- *Смог ли ты доверить свою руку другу?*

Дети делают вывод о том, что друзья друг другу доверяют.

4. Упражнение «Подари улыбку другу».

Психолог предлагает детям подарить друг другу улыбку, посмотреть по очереди на каждого из круга.

III. Итог занятия:

Детям необходимо вспомнить, кого называют настоящим другом. Затем психолог задает им вопрос: «Получилось ли у вас сегодня помогать друг другу?»

5. Ритуал прощания «Костер дружбы» Дети протягивают руки вперед, кладут их на ладонь психолога. Все хором произносят слова, слегка покачивая руки: «Раз, два, три, костер – гори!»

Занятие 15: «Мы - команда»

Цели:

- развивать групповую сплоченность;
- способствовать принятию каждого ребенка в коллектив;
- учить договариваться друг с другом;
- продолжать упражнять в умении согласовывать свои действия с действиями сверстников.

Оборудование и материалы: листы бумаги с узорами из геометрических фигур; листы цветной бумаги; лист белой бумаги; клей-карандаш; ножницы.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Цветок»

Психолог предлагает детям вспомнить названия цветов, а затем выбрать себе любое название и запомнить. Взрослый исполняет роль садовника, дети - цветов. Садовник «сажает» каждый цветок (дотрагивается до ребенка, а тот садится на корточки),

«поливает» его (слегка касается пальцами, изображая капли). Затем садовник подходит к каждому ребенку и говорит:

- Здравствуй, цветок! Как тебя зовут?
 - Меня зовут (имя) - ромашка, - отвечает ребенок и встает.
 - Здравствуй, (имя) - ромашка, мы тебя любим! - хором говорят дети.
- И так, пока все дети не встанут.

II. Основная часть:

2. Упражнение «Ритм по кругу».

Взрослый задает любой ритм, а дети передают его по очереди по кругу. Затем все вместе начинают отбивать заданный ритм до тех пор, пока не добьются согласованности.

3. Упражнение «Повтори узор».

Дети объединяются в команды по 3-4 человека. На столе у каждой команды лист белой бумаги, цветная бумага, ножницы, клей-карандаш, образец узора из геометрических фигур. Участникам необходимо повторить заданный узор, вырезав детали и наклеив их на чистый лист в определенном порядке. Узор состоит из 6 элементов (простые геометрические фигуры), для каждой команды они разные.

Сложность этого задания в том, что, прежде чем приступить к работе, воспитанники должны решить, кто что вырезает и в каком порядке наклеивает. Психологу необходимо подвести детей к самостоятельным решениям.

III. Итог занятия:

При подведении итога происходит обсуждение, что получилось, а что нет и почему.

4. Ритуал прощания «Аплодисменты».

Занятие 16: «Настоящий друг»

(итоговое)

Цели:

- воспитывать гуманное отношение к сверстникам;
- упражнять в изображении различных эмоциональных состояний, выражении своих чувств и намерений с помощью неречевых средств;
- упражнять в разрешении конфликтных ситуаций в социально приемлемой форме;
- способствовать овладению способами сотрудничества в совместной деятельности – умению договариваться, установлению очередности действий, их согласованности;
- способствовать формированию произвольности поведения;
- способствовать становлению чувства собственного достоинства, формированию положительной самооценки.

Оборудование и материалы: игрушка Петрушка; коробка; фотографии детей в различных эмоциональных состояниях; круглые коврики; эмблемы с надписью «Настоящий друг» - по количеству детей.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие Петрушки.

Психолог здоровается с детьми и предлагает им сесть на стулья.

Психолог. Ребята, вы не видели моего Петрушку? Он так хотел прийти к нам. Куда же он подевался? (*Начинает искать Петрушку, держа его за спиной.*)

Дети подсказывают, куда делся Петрушка.

Петрушка, появляясь из-за спины, здоровается с детьми и знакомится с каждым. Дети называют свои имена и здороваются с Петрушкой.

Петрушка. Ну вот, я им уже и друг.

Психолог. Что-то ты спешишь, Петрушка. Только имена ребят узнал и сразу их стал друзьями считать. Друзьями так не становятся.

Петрушка просит детей научить его быть другом.

II. Основная часть:

2. Беседа «Настоящий друг».

Взрослый просит воспитанников рассказать о своих друзьях. Задает вопрос:

- Как можно отличить, настоящий друг или нет? (*По поступкам.*) Петрушка обобщает ответы детей и просит их проверить, сможет ли он стать хорошим другом.

3. Чтение стихотворения «Мы поссорились с подружкой...».

Педагог читает детям стихотворение «Мы поссорились с подружкой...» (*см. занятие 8*). Задает вопросы:

- О чем это стихотворение?

- Что произошло с подружками?

- А с мальчиками такое может произойти?

- Как вы думаете, какие у девочек-подружек были лица? Покажите. (*Дети изображают мимикой выражения лиц героинь стихотворения.*)

Петрушка вспоминает, что в его коробке есть фотографии этих детей. Он просит участников помочь отыскать их среди других. Из коробки достают фотографии, дети находят нужные, объясняя свой выбор.

Петрушка. Ой! Какие лица у них непривлекательные. Давайте их скорее помирим!

Дети предлагают разные способы примирения и показывают их.

Психолог читает стихотворение до конца:

*Ты прости меня, подружка,
Вот любимая игрушка.
Не играем мы с утра,
Помириться нам пора!*

Петрушка. Я понял, что настоящие друзья если и поссорились, то обязательно помиряются!

4. Игра «Переправа».

Психолог спрашивает участников:

- Как вы думаете, что помешало девочкам дружно играть? (*Они не умели делиться, уступать.*)

- А вы умеете быть дружными? Сейчас мы это проверим. Вас ждет небольшое испытание: на противоположной стороне зала находится интересная игра, добраться до нее можно, только переправившись по кочкам через болото.

Дети разделяются на пары, каждая пара получает 3 «кочки» (круглые коврики) и переправляется на другую сторону зала следующим образом: один из детей встает на первую кочку, второй передает ему следующую, тот переходит на нее, освобождая

первую, ее занимает второй ребенок. Последний передает товарищу третью кочку, тот кладет ее впереди себя, передвигается вперед и т.д.

Петрушка «случайно» оказывается забытым на берегу.

5. Решение проблемной задачи «Как помочь Петрушке?».

Психолог обращает внимание детей на то, что они забыли про Петрушку, и он остался один на том берегу:

- Что делать? Как помочь Петрушке перебраться к нам? *(Предложения детей.)*

Взрослый подводит участников к следующему решению: выстроить из всех кочек мостик до противоположного берега. Дети выстраивают мостик и переправляют Петрушку, он благодарит их, называя друзьями, В награду приносит игру «Собери картинку» (крупные пазлы).

6. Упражнение «Похвали друга».

Дети возвращаются на стульчики, проходя по выстроенному ранее мостику.

Петрушка. Как мне понравилось играть с вами! Каждый из вас заслуживает, чтобы его похвалили.

Психолог предлагает участникам похвалить товарищей по группе. Используется следующий речевой оборот: «Я хочу похвалить (имя ребенка) зато, что он красивый (добрый, умный, веселый)». При затруднениях можно всем вместе подсказать ребенку, за что похвалить другого. Петрушка тоже хвалит детей.

III. Итог занятия:

Психолог. Как вы думаете, ребята, а теперь Петрушка может назвать вас друзьями? Почему?

Петрушка благодарит детей, называя их друзьями, и прощается с ними. Каждому участнику вручается эмблема с надписью «Настоящий друг».

7. Ритуал прощания «Подари улыбку» и «Аплодисменты»

Дети стоят в кругу, смотрят друг другу в глаза и улыбаются, затем все дарят друг другу аплодисменты.

Цикл тренинговых занятий
для детей группы общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет

«УЧИМСЯ БЫТЬ ВМЕСТЕ»

Занятие 1: «Будем знакомы»

Цели:

- учить вступать в контакт и общаться в позитивном ключе;
- развивать умение мыслить логически;
- совершенствовать внимание;
- создать обстановку доверия и эмоционального комфорта; снять психическое напряжение.

Оборудование и материалы: Утенок - игрушка бибабо; мяч; лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; бумажный круг - серединка Цветка Мудрости.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие Утенка

Психолог. Здравствуйте, ребята. С сегодняшнего дня возобновляются наши встречи. На каждое занятие к вам будет приходить Утенок. А вот и он.

Появляется Утенок.

Утенок: Здравствуйте! Я очень рад вас видеть! Давайте по очереди поприветствуем друг друга (*Дети передают мяч по кругу и приветствуют друг друга*).

Ребята, наши занятия называются «Готовимся к школе вместе!». А как вы думаете, что значит быть вместе? (*Ответы детей.*) Конечно, вы догадались: быть вместе - это значит вместе играть и веселиться, вместе думать и рассуждать, вместе находить выход из сложных ситуаций и дружить.

II. Основная часть:

2. Игра «Я хочу подружиться»

Выбирается водящий, который произносит слова «Я хочу подружиться с...», а дальше описывает внешность одного из детей. Игроку нужно себя узнать, быстро подбежать к водящему, пожать ему руку. Далее на место водящего становится он.

3. Беседа «О добрых и злых».

Психолог спрашивает воспитанников:

- Кого называют добрым (злым)?
- Как ведут себя добрые (злые) люди?
- Какие слова говорят добрые (злые) люди?
- Кого из своих знакомых вы можете назвать добрыми людьми? Почему?
- Назовите злых героев из фильмов, мультфильмов. Почему они злые?

4. Тренинг эмоций.

Дети по просьбе психолога показывают мышат :шаловливых; сердитых; веселых; добрых; злых.

По окончании тренинга взрослый побуждает участников сделать вывод, задавая вопрос: «Каким лучше быть: добрым или злым?»

5.Игра «Бывает - не бывает».

Ведущий предлагает игрокам различные словосочетания и предложения, а те должны определить, бывает такое или нет:

- Кошка гуляет по крыше,
- Папа гуляет по крыше.
- Летом дети катаются на санках.
- Солнце красное и т.д.

6.Игра «Мыльные пузыри».

Ведущий. Представьте себе, что вы - мыльные пузыри. Яркие, красивые, разноцветные... Вы все живете в баночке для мыльных пузырей. *(Дети подходят к ведущему-«баночке» и становятся близко друг к другу.)* Почувствуйте, как нам всем тепло и уютно в баночке. А теперь наберем специальной палочкой пузыри и подуем на них -они разлетятся. *(Выполняет ведущий, а игроки-пузыри разбегаются по группе тихо, на носочках.)*

По хлопку взрослого дети садятся на корточки. Ведущий подходит к каждому мыльному пузырю и дотрагивается до его головки. Тот, до кого дотронулся ведущий, возвращается в баночку. Когда все пузыри соберутся в баночке, игра повторяется (2-3 раза).

7.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок: Ребята, с вами так интересно играть, заниматься, узнавать что-то новое... И я решил на каждое занятие приносить вам подарок от тетушки Совы - по одному лепестку от волшебного Цветка Мудрости. На лепестке будет написан секрет - мудрость. А когда все занятия пройдут, мы с вами соберем целый Цветок Мудрости, которым вы по праву будете владеть. Согласны?

Утенок показывает детям первый лепесток Цветка Мудрости и читает: «Дерево живет корнями, а человек – друзьями».

После этого психолог спрашивает у детей, как они поняли эту мудрость. Происходит совместное обсуждение высказывания. Дети прикрепляют лепесток к серединке Цветка Мудрости.

III. Итог занятия:

Психолог предлагает воспитанникам вспомнить, кого называют добрым, а кого - злым. Говорит о том, что увидел на занятии добрых и веселых детей, которые с удовольствием играют и выполняют упражнения все вместе.

9.Ритуал прощания.

Занятие 2:«Настроение»

Цели:

- развивать понимание себя и других;
- познакомить с понятием «настроение» и формами его проявления;
- учить понимать настроение другого человека;

- закреплять навыки счета, умение работать в группе;
- развивать произвольность внимания, самоконтроль.

Оборудование и материалы: «волшебный мешочек»; Утенок - игрушка бибабо; второй лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленным первым лепестком.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Доброе утро!»

Взявшись за руки, дети вместе произносят: «Доброе утро (день)!» сначала тихо, затем обычным голосом, потом громко.

II. Основная часть:

2. Беседа «Мое настроение»

Психолог спрашивает у каждого ребенка:

- Какое у тебя сейчас настроение?
- Какого цвета твое настроение?

Затем советует детям все отрицательные эмоции поместить в «волшебный мешочек» и продолжает задавать вопросы:

- Как можно изменить настроение, если оно плохое?
- Как можно развеселить угрюмого, сердитого человека? (Рассмешить, предложить игрушку, поиграть и т.д.)

После этого педагог предлагает детям улучшить свое настроение и поиграть.

3. Игра «Не пропусти цветок».

Ведущий проговаривает различные слова, а дети спокойно сидят на стульчиках. Как только ведущий назовет любой цветок, дети должны хлопнуть в ладоши. Например, стул, лодка, бумага, *тюльпан* (хлопок в ладоши), гвоздь, рубашка и т.д.

4. Игра «Запрещенное движение»

Ведущий выполняет различные движения, а игроки повторяют за ним. Но заранее договариваются, что одно движение делать нельзя, например, присесть. Задача детей - не выполнить «запрещенное движение», чтобы не проиграть.

5. Игра «Атомы».

Участники в роли атомов врассыпную бегают по комнате. Ведущий называет определенное число. Играющие должны быстро составить группы (встать вместе, взявшись за руки), в каждой из которых столько атомов, сколько назвал ведущий.

6. Этюды на расслабление, снятие напряжения.

Сосулька

У нас под крышей белый гвоздь висит.

Солнце взойдет – гвоздь упадет.

В. Селиверстов

Дети стоят, расслабив туловище.

Садятся на корточки.

Шалтай-Болтай

Шалтай-Болтай сидел на стене.

Шалтай-Болтай свалился во сне.

С. Маршак

они поворачивают туловище вправо-влево,

и этом руки свободно болтаются. Резко

наклоняются вперед

7. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок приносит детям второй лепесток от Цветка Мудрости, на котором написано: «Счастливым быть - никому не досадить».

Психолог спрашивает участников, как они поняли это изречение. После этого происходит обсуждение, затем второй лепесток дети прикрепляют к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Взрослый уточняет с дошкольниками понятие настроения, выражает радость от того, что настроение участников группы приподнятое.

8. Ритуал прощания.

Занятие 3: «Мы похожие, мы разные»

Цели:

- обучать элементам выразительных движений;
- развивать произвольное внимание, мыслительные операции;
- развивать умение ориентироваться в окружающем, понятийные представления;
- обучать приемам расслабления;
- способствовать объединению детей в группе.

Оборудование и материалы : мяч; утенок - игрушка бибобо; третий лепесток от Цветка Мудрости; сам Цветок с прикрепленными двумя лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Передай улыбку».

Дети, сидя на стульчиках по кругу, по очереди соединяют свои ладошки с ладошками соседа и «передают» улыбки друг другу.

II. Основная часть:

2. Знакомство с элементами выразительных движений: мимикой, жестами, позой, походкой.

Утенок. Ребята, я вчера поссорился со своими друзьями. Они мне сказали, что общаться друг с другом можно не только с помощью слов, но и еще как-то. А я им не верю. Разве можно понять другого без слов? А вы как думаете? *(Дети предлагают свои варианты ответа.)*

Психолог просит детей выполнить следующие задания:

- Выполните движения: поднимите брови вверх, сдвиньте их; сильно зажмурьтесь, широко откройте глаза; надуйте щеки, втяните их;
- Покажите жестами: *высокий, маленький, там, я, здесь, он, толстый* и т.д.
- Примите позы: *нам холодно; у нас болит живот; мы несем тяжелую сумку* и т.д.

Утенок. Как здорово у вас получается. Теперь я понял, о чем говорили мои друзья. Свои чувства, настроение и даже какие-то слова можно передать с помощью мимики, походки, жестов. Спасибо, ребята! Пойду, помирюсь с друзьями.

3. Игра «Встаньте те, кто...»

Ведущий произносит фразы: «Встаньте те, кто любит мороженое (умеет и хочет дружить, у кого есть брат или сестра, кому нравится гулять в парке и т.д.)». Те, кто согласен с высказыванием ведущего, должны встать.

4. Упражнение «Послушай, что за окном».

Психолог предлагает детям закрыть глаза и «превратиться в слух». Затем каждый ребенок должен рассказать, какие звуки он услышал за окном.

5. Игра «Дом, улица, детский сад, школа».

Участники передают мяч по кругу и называют слова: *дом, улица, детский сад, школа*. По сигналу ведущего (хлопку) играющие перестают передавать мяч. Тот, у кого остался мяч, называет очередное понятие из перечня, а также слово, относящееся к данному понятию. Например: школа - парта (звонок, урок, учитель).

6. Этюд «Насос и мяч» (в парах).

Дети распределяются по парам. Один играющий - насос, другой - мяч. Насос изображает, как накачивает воздухом мяч, а мяч постепенно надувается. После того как насос прекращает свою работу, мяч медленно и плавно сдувается (приседает, опускает голову и обхватывает руками колени). Затем участники меняются местами, и игра повторяется.

7. Игра «Тропинка».

Играющие распределяются по кругу, в центр которого становится ведущий. По сигналу ведущего «Тропинка» дети идут по кругу; по сигналу «Дождь» - останавливаются, приседают и делают руками «крышу» над головой; по сигналу «Сено» - поднимают руки вперед-вверх по направлению в центр круга, изображая стог сена. Тот, кто ошибся и выполнил команду неверно, выбывает из игры.

8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок приносит детям третий лепесток от Цветка Мудрости, на нем написано: «На вкус и цвет товарища нет».

Психолог с играющими обсуждает прочитанную мудрость и подводит их к пониманию, что все люди очень разные, - и это здорово. Дети прикрепляют к Цветку Мудрости третий лепесток.

III. Итог занятия:

Психолог просит детей вспомнить, чему они научились на занятии. Советует повторить дома элементы выразительных движений.

9. Ритуал прощания.

Занятие 4: «Ассертивность»

Цели:

- развивать умения адекватно выражать свои чувства, правильно оценивать отношение к себе других людей;
- познакомить со способами снятия напряжения, связанного с чувством злости, и регулирования поведения;

- развивать произвольное внимание, воображение, память, умение рассуждать;
- закреплять количественный счет.

Оборудование и материалы: мяч; Утенок - игрушка бибабо; аудиозапись спокойной музыки; четвертый лепесток от Цветка Мудрости с пословицей; сам Цветок с прикрепленными тремя лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Я рад тебя видеть!»

II. Основная часть:

2. Этюды на выразительность жестов

«Тише»

Два мышонка должны найти дорогу, на которой спит котенок. Они идут на носочках, периодически останавливаясь и знаками показывая друг другу «тише». Выразительные жесты: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови подняты.

«Отдай!»

Ребенок просит отдать ему игрушку. Выразительные жесты: руки протянуты вперед ладонями кверху.

«Уходи!»

Ребенок не хочет играть с собачкой. Выразительные жесты: кисти рук расположены вертикально ладонями наружу.

«Иди ко мне»

Мальчик манит к себе малыша, который учится ходить самостоятельно. Выразительные жесты: сидя на корточках, обе руки вытянуты вперед.

3. Упражнение «Сколько звуков?»

Ведущий несколько раз стучит карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько звуков.

4. Игра «Рыбка».

Ведущий изображает одной рукой море (волну) - вытягивает горизонтально перед собой согнутую в локте руку, а другой рукой - рыбку, которая плавает под водой. Дети - рыбаки - сидят тихо на берегу-ковре. Когда рыбка выпрыгивает из воды, рыбаки должны хлопнуть в ладоши - поймать рыбку.

5. Игра «Слушай счет».

Участники стоят по кругу и считают по очереди: 1,2,3... Каждый ребенок называет одно число, следующее по порядку. Игроки заранее договариваются, что число 3 называть не будут, а вместо этого прохлопают в ладоши 3 раза. Далее счет продолжается, и дети по очереди называют числа. Затем участники меняются местами, и счет начинается с другого игрока.

6. Беседа «О злости».

Психолог задает детям вопросы:

- Вам приходилось в жизни злиться?
- Из-за чего вы злитесь?

- Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать?
- Что вы делаете для того, чтобы справиться со своими чувствами?

Утенок. Ребята, а я тоже очень часто злюсь, и в этот момент мне хочется кого-нибудь ударить, обозвать... Но я-то знаю, что за это меня по головке не погладят! Что же делать?

Ведущий предлагает способы, помогающие справиться со своими чувствами:

- Потопать ногами. Сильно сжать пальцы в кулаки, а затем расслабить кисти рук.

Чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии негативным чувствам и мыслям, которые охватили человека.

- Надуть воздушный шарик злостью.

Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик. Завязав его, представить, как этот шарик исчезает в голубом небе.

7.Релаксационное упражнение «Расслабление приятно».

Звучит спокойная музыка. Психолог читает стихотворение:

<i>умеют танцевать,</i>	<i>Очень легкая, простая...</i>
<i>игать, бегать, рисовать,</i>	<i>Замедляются движенья,</i>
<i>еще не все умеют</i>	<i>Наступает расслабленье.</i>
<i>слабляться, отдыхать.</i>	<i>И становится понятно:</i>
<i>шь у нас игра такая -</i>	<i>Расслабление приятно!</i>

Дети сидят на стульчиках с закрытыми глазами и отдыхают, расслабляются.

8.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости»

В конце занятия Утенок приносит детям очередной лепесток от Цветка Мудрости и читает на нем: «Что посеешь, то и пожнешь».

Психолог обсуждает с детьми эти слова и прикрепляет лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Взрослый спрашивает дошкольников, что полезного для себя они узнали на занятии. Просит перечислить изученные способы регулирования поведения и снятия напряжения, советует всегда применять их в жизни.

9.Ритуал прощания.

Занятие 5:«Ассертивность» (продолжение)

Цели:

- продолжать создавать обстановку доверия в группе, развивать групповую сплоченность;
- развивать эмоциональную выразительность, гибкость ума, внимание, быстроту реакции;
- помогать осознать нравственные основы поведения, взаимоотношений с окружающими;
- способствовать снятию психического напряжения.

Оборудование и материалы: мяч; Утенок - игрушка бибабо; пятый лепесток от Цветка Мудрости с пословицей; сам Цветок с прикрепленными четырьмя лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Эхо».

Каждый ребенок проговаривает и прохлопывает свое имя (например, «Света»), а все остальные, как эхо, его повторяют.

II. Основная часть:

2. Этюды на выразительность жестов.

«До свидания!»

От пристани отходит белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!» Дети по просьбе педагога имитируют жестами эту ситуацию.

«Не покажу!»

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечных зайчиков. Дети просят показать, какое оно. Но девочка, прижав зеркальце ладонями к груди и расставив локти, отворачивается из стороны в сторону: «Не покажу!» Воспитанники выполняют описанные в ситуации выразительные движения.

«Я знаю!»

Мальчику-незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю, не имею понятия, ничего не видел». Дети подражают мальчику-незнайке, копируя выразительные жесты.

«Игра в снежки»

Зима. Дети играют в снежки. Выразительные жесты: нагнуться, схватить двумя руками снег, слепить снежок, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко растопыривая пальцы.

3. Игра «Скажи наоборот»

Ведущий называет игрокам различные понятия (высокий, добрый, большой, светлый, много и т.п.), а те должны подумать и назвать противоположное понятие. Например: высокий - низкий, добрый - злой, большой - маленький, светлый - темный, много - мало и т.д.

4. Беседа «О злости» (продолжение).

Психолог задает участникам вопросы:

- Вам нравится злость?
- Какого она цвета?
- На какую погоду она похожа?
- Какие звуки она издает?
- Как мы можем улучшить свое самочувствие, настроение? (Избавиться от злости: сжать пальцы в кулаки, потопать ногами, надуть шарик злостью.)
- А еще как? (Можно рассмешить себя, глядя в зеркало; высказать, рассказать кому-то о своих чувствах, попросить помощи; смыть дурные чувства - принять теплую ванну.)

Взрослый подводит детей к пониманию, что избавляться от злости надо, но давать волю рукам, оскорблять, обижать других, когда ты злишься, недопустимо.

5. Игра «Тух-гиби-дух».

Ведущий. Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни

с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито, произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

6. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок приносит детям пятый лепесток от Цветка Мудрости, на нем написано: «Вражда не делает добра».

Психолог обсуждает с детьми данную мудрость, а затем просит их прикрепить его к волшебному Цветку.

III. Итог занятия:

Психолог спрашивает воспитанников, что им больше всего понравилось на занятии и почему.

7. Ритуал прощания.

Занятие 6: «Коллективизм»

Цели:

- развивать произвольное внимание, связную речь, мелкую моторику, межполушарное взаимодействие;
- регулировать поведение;
- продолжать учить приемам расслабления;
- способствовать преодолению барьеров в общении.

Оборудование и материалы: коробочки по количеству детей; набор предметов - даров (сосновые и еловые шишки, камешки, желуди, грецкие орехи); Утенок - игрушка бибабо; лепесток от Цветка Мудрости с пословицей; сам Цветок с прикрепленными пятью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Назови цветком».

Дети по очереди называют друг друга каким-нибудь цветком. Например: «Настя, ты сегодня - ромашка».

II. Основная часть:

2. Пальчиковая игра «Наши алые цветочки».

Психолог предлагает участникам послушать стихотворение и выполнить движения по тексту двумя руками одновременно:

*ли алые цветочки
пускают лепесточки.*

*ли алые цветочки
ывают лепесточки,*

*Черок чуть дышит,
естки колышет.*

*о засыпают,
эвой качают.*

3. Игра «Нос – ухо – лоб».

По команде ведущего игроки должны дотронуться до той части тела, которую он назовет. Например: «Ухо!» - дети дотрагиваются до уха. Ведущий постоянно меняет последовательность и темп произнесения команд.

4.Игра « “Да” и “нет” не говорите».

Ведущий в быстром темпе задает играющим различные вопросы. Отвечать на них необходимо, не используя слов «да» и «нет».

5.Релаксационное упражнение «Спать хочется».

Педагог предлагает участникам расслабиться и показать, как будто им хочется спать. Дети зевают, закрывают глаза, приподнимая брови. Голову наклоняют вниз, их руки опущены.

6.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок. Ребята, я принес вам шестой лепесток от тетюшки Совы! Давайте узнаем, что там написано. (*Читает.*) «Один в поле не воин».

Психолог вместе с детьми обсуждает значение предложенного высказывания, затем прикрепляет лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Дети по просьбе психолога рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

7.Ритуал прощания.

Занятие 7:«Добро и доброта»

Цели:

- развивать чувство единства, эмоциональной поддержки;
- обобщить представления о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию;
- учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи;
- формировать позитивный образ своего Я.

Оборудование и материалы: мяч; Утенок - игрушка бибабо; седьмой лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленными шестью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1.Приветствие «Передай улыбку» Дети, сидя на стульчиках по кругу, по очереди соединяют свои ладошки с ладошками соседа и «передают» улыбки друг другу.

II. Основная часть:

2.Игра «Попугай»

Ведущий произносит короткое предложение, например «Я иду гулять», с определенным чувством, а дети по очереди должны повторить его за ведущим и угадать, с каким чувством сказано это предложение (радостно, с грустью, вопросительно, с досадой и т.д.).

3.Беседа «Я умею».

Психолог. Ребята, вы многое умеете. Давайте расскажем об этом друг другу.

Дети по очереди называют то, что они умеют делать. Чужие высказывания поддерживают аплодисментами.

4.Беседа «Наши добрые дела».

Психолог побуждает участников порассуждать, задавая им вопросы:

- Вспомните, что доброго вы делали для других людей? *(Дети перечисляют свои добрые дела.)*

-Что чувствовали люди, которым вы делали добро? (Радость, восторг, счастье.)

- С чем можно сравнить добро? (С солнцем, весной, радугой, цветами, мамой.)

5.Упражнение «Подарок».

Играющие сидят по кругу. Взрослый предлагает им преподнести воображаемый подарок соседу справа. Но сначала нужно подумать, что было бы приятно получить в подарок этому человеку (вспомнить, чем он увлекается, во что любит играть). Используется следующий словесный оборот: «Я бы тебе подарил...»

6.Игра «Пожалуйста».

Ведущий выполняет различные движения, сопровождая их словами, например: «Руки на пояс, руки на плечи, руки вниз». Дети должны повторять за ведущим только те движения, которые сопровождаются словом «пожалуйста» (например:«Руки на плечи, пожалуйста»).

7.Релаксационное упражнение «Цветы заснули».

Дети расходятся по комнате и встают, изображая цветы. Приходит педагог – фея сна. Тот, до кого она дотронется, «засыпает»: медленно опускает руки, голову, склоняется вниз, закрывает глаза. Затем фея сна говорит: «Цветочки заснули, а дети проснулись и улыбнулись».

8.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок. А вот, ребята, еще один лепесток от нашего волшебного Цветка. Сейчас узнаем, что на нем написано: «Учись доброму, так и худое на ум не пойдет».

Психолог с детьми обсуждает народную мудрость и прикрепляет седьмой лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Психолог обобщает представления дошкольников о доброте и эмоциональной поддержке.

9.Ритуал прощания.

Занятие 8: «Компромисс»

Цели:

- развивать выразительность движений, мелкую моторику, межполушарное взаимодействие;

- учить анализировать поступки, находить причину конфликта;
- знакомить с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, способствовать их усвоению и использованию в поведении;
- учить действовать согласованно;
- развивать мыслительные операции, внимание.

Оборудование и материалы: Утенок - игрушка бибобо; набор карточек с изображением различных предметов; аудиозапись спокойной музыки; лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленными семью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Доброе утро...»

Дети стоят по кругу и по очереди приветствуют друг друга, называя имя соседа ласково. Например: «Доброе утро (день), Танечка».

II. Основная часть:

2. Пальчиковая игра «Мы слепили снежный ком».

Дети проговаривают текст стихотворения и выполняют соответствующие движения двумя руками:

<i>слепили снежный ком,</i>	<i>с хвостом и головой.</i>
<i>си сделали потом,</i>	<i>сы не тяни —</i>
<i>ик раз вместо глаз</i>	<i>оломинок они,</i>
<i>льки нашлись у нас.</i>	<i>нные, блестящие,</i>
<i>чик вышел, как живой,</i>	<i>то настоящие.</i>

О. Высотская

3. Чтение стихотворения «Подружки» А. Кузнецовой. Беседа.

Утенок приходит к детям с проблемой: «Ребята, вчера бабушка рассказала мне историю про двух девочек, которые поссорились. А я никак не могу понять, из-за чего они поссорились и как же им все-таки помириться. Вы можете мне разобраться?»

Психолог читает стихотворение:

<i>поссорились с подружкой</i>	<i>не обижала —</i>
<i>елась по углам.</i>	<i>ько мишку подержала,</i>
<i>нь скучно друг без друга!</i>	<i>ько с мишкой убежала</i>
<i>ириться нужно нам,</i>	<i>казала: «Не отдам!»</i>

Затем взрослый задает воспитанникам вопросы:

- А вы, ребята, когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?
- А что чувствуют те, кто ссорится?
- Можно ли обойтись без ссор?
- Подумайте, как девочки, про которых я говорила, могут помириться? *(Дети предлагают свои варианты выхода из ситуации.)*

Психолог читает детям продолжение истории про подруг:

*Я пойду и помирюсь,
Дам ей мишку, извинюсь,
Дам ей куклу, дам трамвай
И скажу: «Играть давай!»*

Детям необходимо выучить несколько способов примирения:

- Извиниться.
- Улыбнуться («дружба начинается с улыбки»).
- Предложить поиграть («давай играть вместе»).

4. Игра «Давай думать вместе».

Настоле разложены карточки изображением вниз. Каждый ребенок берет себе карточку и показывает ее остальным детям. Задача игроков - найти себе пару, встать рядом и объяснить, почему встали вместе. Предметы, изображенные на карточках, участники в паре должны назвать одним словом. Например, на карточках нарисованы чашка и тарелка - посуда.

5.Игра «Люди и эльфы».

Группа детей делится пополам: люди и эльфы. Люди удобно сидят на стульчиках, закрывают глаза и отдыхают. Звучит спокойная музыка. Эльфы, набравшись волшебной силы от пузырьковой колонны (или какого-либо другого «волшебного» предмета), подлетают к людям, уставшим за целый день, и делятся с ними радостью, теплом, спокойствием – поглаживают людей по рукам, ногам, голове. Затем участники меняются ролями, игра повторяется.

6.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок приносит лепесток с пословицей: «Ну что же, ребята, пришло время узнать еще одну мудрость: «Говори, да не спорь, а хоть спорь, да не вздор».

Психолог спрашивает детей, как они поняли предложенное выражение. Затем происходит совместное обсуждение высказывания. Восьмой лепесток дети прикрепляют к Цветку Мудрости.

7.Упражнение «Мы вместе, вместе веселее».

Дети, взявшись за руки, говорят эти слова сначала шепотом, затем обычным голосом, потом громко.

III. Итог занятия:

Психолог закрепляет с детьми основы бесконфликтного поведения, советует широко применять на практике знания, полученные на занятии.

8.Ритуал прощания.

Занятие 9:«Упрямство»

Цели:

- создать положительный эмоциональный фон;
- развивать логическое мышление, внимание;
- закрепить правила доброжелательного поведения;
- формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций;
- способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: Утенок - игрушка бибабо; подушка; небольшие игрушки - по количеству детей; девятый лепесток от Цветка Мудрости с пословицей; сам Цветок с прикрепленными восемью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Путаница имен».

Педагог называет фамилии и имена детей группы, намеренно иногда путая их. Если фамилия и имя названы правильно - дети хлопают в ладоши, а если нет - топают ногами.

II. Основная часть:

2. Упражнение «Хитроумные задания».

Утенок. Ребята, тетушка Сова Умная Голова прислала вам хитроумные задания. Давайте попробуем их выполнить. Отгадайте, кто или что это:

- зеленый, длинный, сочный... (огурец);
- бурый, косолапый, неуклюжий... (медведь);
- холодный, белый, пушистый... (снег);
- новая, интересная, библиотечная... (книга);
- маленькая, серенькая, пугливая... (мышь);
- белоствольная, высокая, стройная... (береза).

Закончите предложения:

- Если брат старше сестры, то сестра... (младше брата).
- Если стол выше стула, то стул... (ниже стола).
- Если ручей уже реки, то река... (шире ручья).
- Если поезд едет быстрее машины, то машина едет... (медленнее поезда).
- Если шнурок короче ленты, то лента... (длиннее шнурка).
- Если камень тверже ваты, то вата... (мягче камня).

Молодцы, ребята, со всеми заданиями справились!

3. Чтение истории «Упрямые козы». Беседа.

Психолог предлагает воспитанникам послушать увлекательную историю, а затем ответить па вопросы по ней.

«Жили когда-то на свете две упрямые козы. И вот однажды они встретились на узкой доске, перекинутой через ручей. Вдвоем на доске не разойтись, кому-то надо уступить.

- Эй ты, посторонись с дороги! - закричала одна коза.
- Вот еще, выдумала! Выходит, я из-за тебя пятиться должна? - закричала в ответ другая.
- А почему бы тебе и не попятиться? - настаивала первая. Долго спорили упрямые козы. А потом отступили каждая на тришага, нагнули головы и... ба-бах! Стукнулись лбами, и обе свалились в воду».

Вопросы детям:

- Понравилось вам, как вели себя козы?
- Почему они оказались в воде? (Потому что не умели уступать друг другу.)
- Что чувствовали козы, когда не могли разойтись на узкой доске?
- Почему их назвали упрямыми?

4. Упражнение «История наоборот». Тренинг эмоций.

Взрослый предлагает детям рассказать историю про коз наоборот, а значит, ее название теперь будет не «Упрямые козы». Просит участников придумать

противоположное название (например, «Вежливые (веселые, добрые) козочки»). Психолог задает игрокам наводящие вопросы:

- Две козочки встретились на узкой доске. Как быть? Кто уступит?
- Какие слова должны произнести козочки?
- Как они при этом будут смотреть друг на друга?

Тренинг эмоции: дети по просьбе психолога изображают сначала упрямых, а затем вежливых козочек.

5. Упражнение «Прогони упрямки».

Психолог. Представьте себе, что все наши упрямки спрятались в подушке. Их надо оттуда прогнать. На одной стороне подушки как будто прячутся упрямки, на другой упрямок нет. Каждый участник подходит к подушке и стучит по ней кулаками, а остальные поддерживают: «Сильнее, сильнее...» Затем ребенок слушает, все ли упрямки ушли, - прикладывает ухо к подушке. После этого переворачивает подушку белой стороной и поглаживает ее - руки отдыхают, ребенок успокаивается.

6. Игра «Ёжики».

Дети становятся в две шеренги (мальчики и девочки), лицом друг к другу. Они произносят слова потешки и выполняют движения по тексту:

<i>притона, два прихлопа,</i>	<i>какали, поскакали,</i>
<i>ики, ежики.</i>	<i>ики, зайчики.</i>
<i>овали, наковали</i>	<i>ка дружно, ну-ка вместе,</i>
<i>сики, ножики.</i>	<i>очки, мальчики!</i>

В конце девочки как можно громче говорят слово «девочки», а мальчики - слово «мальчики». Затем игра повторяется, но последние слова участникам необходимо произнести как можно тише.

7. Игра «Береги предмет».

Участники стоят по кругу, у ног каждого лежит небольшой предмет - игрушка. Ведущий медленно идет по кругу и пытается забрать у детей их предметы. При попытке ведущего это сделать ребенок должен присесть и закрыть руками свой предмет. Тот игрок, у которого ведущему удалось забрать предмет, становится ведущим. Игра повторяется.

8. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок. Пришло время нам узнать мудрость от тетушки Совы: «Не будь упрям, да будь прям».

Дети вместе с психологом обсуждают значение этих слов и прикрепляют лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Психолог спрашивает воспитанников, что им больше всего понравилось на занятии и почему.

9. Ритуал прощания.

Занятие 10: «Коммуникабельность»

Цели:

- учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания;

- формировать внимательное отношение к другим людям;
- продолжать развивать произвольную сферу, чувство единства.

Оборудование и материалы: Утенок игрушка бибабо; десятый лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленными девятью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Я рад тебя видеть!».

II. Основная часть:

2. Пальчиковая игра «Гости».

Ладони участников сомкнуты, пальцы прижаты друг к другу. Игроки выполняют движения в соответствии с текстом:

Мама, мама!	<i>тукивают мизинцами друг о друга (Араза).</i>
Что, что, что?	<i>же указательными пальцами (Зраза).</i>
Сидят едут!	<i>ва мизинцами.</i>
И что?	<i>ва указательными пальцами.</i>
Здравствуй, здравствуй!	<i>ещивают средние и безымянные пальцы, располагая их крест-кест (по 2раза в каждую сторону).</i>
Целуй, чмок, чмок!	<i>тукивают средними и безымянными пальцами друг о друга (по 2раза).</i>

3. Проблемная ситуация «История с Катей». Тренинг эмоций.

Психолог предлагает детям послушать историю про девочку Катю и обсудить ее: «Кате на день рождения мама подарила красивую куклу. Катя стала с ней играть. К ней подошла ее младшая сестра Вера и сказала: "Я тоже хочу играть с этой куклой". Тогда Катя ответила...»

- Как вы думаете, как могла поступить Катя? Почему?
- Что ответила Катя?
- Почему?

Тренинг эмоций: дети по заданию психолога разыгрывают сценки с возможными вариантами выхода из конфликтной ситуации.

4. Чтение истории «Утенок Кряк». Беседа.

Психолог. Когда люди не умеют общаться, они могут нагрубить другим, оскорбить их, не хотят уступать. Это часто приводит к тому, что такие люди остаются совсем одни.

- Как вы думаете, почему?
- Хорошо ли человеку быть одному?

А я знаю героя мультфильма, которому нравилось играть с собственной тенью, и вот что из этого получилось:

«Утенок Кряк дружил только со своей тенью и был этим очень доволен. Выйдя гулять во двор, он обрызгал водой цыпленка, ударил мячом козленка. Но как-то раз утенок случайно упал в яму. На помощь ему пришли те, кого он раньше обижал. С тех пор Кряк бросил дружбу с тенью и начал играть с верными друзьями».

- Как вы думаете, интересно ли играть только со своей тенью? Почему?
- Что чувствовал утенок, когда упал в яму?
- Кто выручил утенка из беды?

- Как бы вы назвали цыпленка и козленка? (Верными, надежными, настоящими друзьями.)

5.Игра «Тень» (в парах).

Дети распределяются на пары: один из игроков имитирует тень другого. Тень повторяет любые движения, которые выполняет второй игрок пары.

6.Упражнение «Закончи предложения».

Психолог просит участников подумать и закончить предложения:

- Я обижаюсь, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я грущу, когда...
- Когда мне грустно, скучно, мне может помочь...

7.Игра «Кто старший?»

Один участник выходит из комнаты. Остальные договариваются, кто из них будет водящим - старшим. Затем участник возвращается, а его товарищи начинают делать движения, которые показывает старший. Возвратившийся должен отгадать, кто из детей -старший, за кем все повторяют движения.

8.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утеночек. Вот еще один лепесток с мудрыми словами, давайте их прочитаем: «Друг за друга держаться - ничего не бояться».

Дети вместе с психологом обсуждают эти слова, а затем прикрепляют десятый лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Психолог подчеркивает, как важно внимательно относиться к людям и развивать чувство единства.

9.Ритуал прощания.

Занятие 11: «Эмпатия»

Цели:

- продолжать формировать выразительность движений;
- продолжать развивать мелкую моторику, тактильные ощущения;
- познакомить с понятием «физическая и эмоциональная (душевная) боль»;
- учить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли;
- учить управлять эмоциями, сопровождающими боль;
- способствовать повышению уверенности в себе.

Оборудование и материалы: мяч; «волшебный мешочек»; игрушка лягушонок; лепесток от Цветка Мудрости с пословицей; сам Цветок с прикрепленными десятью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Комплимент».

Дети передают мяч по кругу и говорят друг другу комплименты – приятные, ласковые слова, которые хотелось бы сказать этому человеку.

II. Основная часть:

2. Пальчиковая игра «Мы делили апельсин...».

Дети проговаривают слова песенки и выполняют движения в соответствии с ними:

<i>делили апельсин,</i>	<i>1 долька – для котят,</i>
<i>его нас, а он один.</i>	<i>1 долька – для бобра,</i>
<i>1 долька – для ежа,</i>	<i>1 долька – для волка – кожура.</i>
<i>1 долька – для чижи,</i>	<i>сердит на нас, беда,</i>
<i>1 долька – для утят,</i>	<i>бегайте – кто куда!</i>

3. Игра «Угадай, что в волшебном мешочке».

Педагог выносит участникам «волшебный мешочек» и предлагает на ощупь определить, что в нем лежит (там игрушка лягушонок). Затем читает историю, которая приключилась с лягушонком:

<i>Лягушонок прыгал по дорожке</i>	<i>Как же голосок его был тонок!</i>
<i>И о камешек поранил ножку.</i>	<i>Он листочек к ранке приложил</i>
<i>«Ой-ой-ой!» - заплакал лягушонок,</i>	<i>И к лягушке-маме поспешил.</i>

4. Беседа «О физической и душевной боли».

Взрослый обсуждает с воспитанниками историю лягушонка, задает вопросы:

- Что чувствовал лягушонок, когда ушиб ногу? (*Он чувствовал боль.*)
- А вы когда-нибудь испытывали боль? Замечает, что боль бывает разная.

Физическая боль – больно: когда падаешь; кто-то сильно толкнул, ударил; порезал руку или ногу; обжегся чем-то горячим; ужалила оса или пчела; кто-то укусил (например, злая собака); очень холодно и т.д.

Душевная боль – больно: когда кто-то сердито кричит; кто-то дразнит, обзывает; кто-то не хочет делиться игрушками; кто-то смеется над тобой и т.д.

Психолог предлагает детям определить, какую боль испытал мальчик в следующей ситуации: «Мальчики во дворе играли в прятки.

- Юрка, бежим скорее, заберемся в тот большой ящик - там нас никто не найдет.

Юра изо всех сил побежал к ящику, но нечаянно споткнулся, упал и расшиб ногу. Он громко заплакал. Федя подбежал к Юре.

- Успокойся, пожалуйста, Юра. Потерпи. Сейчас я позову твоего папу. Вот увидишь, все будет хорошо.

Из подъезда вышел Юрин папа.

- Возьми себя в руки, сынок. Ну-ка покажи, что там у тебя? Ничего страшного. Сейчас мы промоем рану, перевяжем колено - и все пройдет, а пока не падай духом. Как говорят: «Терпи, казак, атаманом будешь! До свадьбы заживет!»

Психолог уточняет, что мальчик в этой ситуации ощущал физическую боль. Спрашивает детей:

- Кто помог Юре почувствовать себя лучше?
- Какие слова утешения использовали Федя и Юрин папа?
- Когда вам больно, кто вам помогает чувствовать себя лучше? (*Родные, друзья, врачи.*)

- Как можно назвать людей, которые приходят на помощь? (*Добрыми, настоящими друзьями.*)

- Как можно назвать поступки людей, которые спешат на помощь? (*Благородные, добрые, хорошие дела.*)

5.Игра «Ручеек нежности».

Играющие встают в две шеренги лицом друг к другу - это «ручеек нежности». Один ребенок медленно проходит между шеренгами - «плывет по ручейку нежности», а остальные нежно поглаживают его, говорят ему ласковые слова. Затем участник становится «частью ручейка», встает в конец одной из шеренг, а через ручеек идет следующий, пока не пройдут все дети.

6.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок приносит детям новый, одиннадцатый, лепесток со словами народной мудрости: «Ласковое слово и кошке приятно».

Психолог уточняет у детей, как они поняли это изречение, и прикрепляет лепесток со словами к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Психолог подчеркивает детям значение помощи окружающих человеку, испытывающему физическую или душевную боль. Говорит о чувстве сопереживания, характерном для добрых и отзывчивых людей.

7.Ритуал прощания.

Занятие 12:«Отзывчивость»

Цели:

- учить понимать чувства, переживаемые другими, стимулировать желание оказать помощь, утешить;
- продолжать формировать навыки социального поведения;
- продолжать развивать логическое мышление, гибкость ума, произвольное внимание;
- способствовать снижению психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: Утенок - игрушка бибобо; набор разноцветных геометрических элементов мозаики - по количеству команд; лепесток от Цветка Мудрости; 3 картонных круга (красного, синего и желтого цветов).

Ход занятия

I. Организационный момент:

1.Приветствие «Доброе утро!».

II. Основная часть:

2.Пальчиковая игра «Смешные человечки» (в парах).

Дети проговаривают слова и выполняют движения по тексту потешки:

*шли мимо речки
шнытые человечки,
гали, скакали,
нышко встречали,*

*рались на мостик
ыбили гвоздик.
пом – бултых в речку.
же человечки?*

3. Упражнение «Хитроумные задания».

Утенок. Ребята, я принес вам хитроумные задания тетюшки Совы. Попробуем их выполнить.

Логические задачи-шутки:

- Кто быстрее доплывет до берега: утята или цыплята?
- Кто быстрее долетит до цветка: бабочка или гусеница?
- У мамы есть кот Пушок, дочка Даша и собачка Шарик. Сколько детей у мамы?
- Четыре яйца варятся 4 минуты. Сколько минут варится одно яйцо?
- Кто громче мычит: петух или корова?
- Сколько грибов можно вырастить из семян ели?
- Плавали три воробья, один улетел. Сколько осталось?
- Как лучше и быстрее сорвать арбуз с дерева?

Закончи стихотворения-шутки:

Всем ребятам нужно знать: два плюс два, конечно... (*пять?*).

Всем известно в целом мире: пальцев на руке... (*четыре?*).

Все ребята точно знают: кошки очень громко... (*лают?*).

Скачет наш котенок ловко, очень любит он... (*морковку?*).

Наш Сережа очень шустрый, он всегда смеется... (*грустно?*).

У кота забрали рыбу, должен он сказать... (*спасибо?*).

Молодцы, ребята, справились с такими сложными заданиями тетюшки Совы!

4. Поведенческий тренинг «Обыгрывание ситуаций».

Психолог предлагает детям ситуацию: «Малыш бежал, споткнулся и упал, ушиб ногу и заплакал. Как можно помочь малышу? Пожалейте его».

Один участник исполняет роль малыша, остальные по очереди находят слова утешения и способы оказания помощи. Дети отвечают на вопросы:

- Какую боль ощущал малыш? (Физическую.)
- Какие слова утешения помогли малышу? (Потерпи немножко, мы сейчас тебе поможем.)

Вот еще одна ситуация: «Коля нечаянно сломал машинку, которую ему недавно подарили на день рождения. Он очень огорчился. Подумайте, как помочь Коле?»

Дети находят способы оказания помощи:

- Успокойся: если папа не сможет починить, то можно обратиться в мастерскую - там чинят разные предметы.
- Не волнуйся, с машинкой можно играть и по-другому: теперь она не может перевозить груз, но зато удобна в гоночных соревнованиях.
- Не надо плакать, у меня есть точно такая же машинка, и я буду давать тебе с ней поиграть.

Отвечают на вопросы:

- Какую боль ощущал мальчик, сломав подаренную игрушку? (*Душевную, эмоциональную.*)
- Когда вы расстроены, кто помогает вам чувствовать себя лучше? (*Сам себя успокаиваю, друг, родители, животные.*)

5. Беседа «Причины эмоций».

Психолог. Как вы думаете, почему два человека, стоящих под дождем, испытывают разные переживания: один радуется, а другой грустит (у него даже настроение испортилось)?

Предложения детей:

- Один человек рад дождю, потому что он любит прогулки под дождем. Или думает о том, что раз пошел дождь, то теперь не надо поливать грядки.

- Другой человек думает, что дождь помешал его прогулке, так как в дождливую погоду он не может идти гулять. Или огорчился тем, что из-за дождя осталась не вскопанной грядка: дождь помешал завершить работу.

Взрослый побуждает воспитанников после рассуждения сделать вывод: наши переживания зависят от того, что мы думаем о том или ином событии. Он говорит: «Давайте подумаем о чем-нибудь приятном, и у нас улучшатся настроение, самочувствие».

6.Игра «Крышечки».

Дети делятся на несколько команд - по 3 человека. Каждая команда получает набор геометрические элементы мозаики. Задача игроков - создать из крышечек узор «Хорошее настроение».

По окончании работы участники команд по очереди рассказывают о том, что они задумывали, и что получилось, рассматривают работы других команд, делятся впечатлениями.

7.Игра «Сигнальные круги».

Дети идут по кругу. Если ведущий показывает красный круг - надо идти и громко разговаривать, если желтый - идти и говорить шепотом, а синий - остановиться и молчать. Ведущий предъявляет детям сигнальные круги в произвольном порядке и в разном темпе.

8.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок. Пришло время узнать еще одну мудрость от тетушки Совы: «Сядем рядком да поговорим ладком».

После этого происходит обсуждение данного высказывания, участники берут двенадцатый лепесток и прикрепляют его к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Взрослый говорит о необходимости для каждого человека развития отзывчивости в характере, а также стремления улучшить свое настроение, видеть во всем хорошее.

9.Ритуал прощания.

Занятие 13:«Дружелюбие. Разрешение конфликтов»

Цели:

- развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим;
- учить управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях, конструктивным способом разрешения конфликтов;
- учить размышлять и высказывать свои мысли, чувства;
- продолжать развивать логическое мышление, внимание.

Оборудование и материалы: Утенок - игрушка бибабо; искусственный цветок; наборы геометрических фигур разных цветов и размеров - по количеству команд; лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленными двенадцатью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Доброе пожелание».

Дети встают по кругу и по очереди желают друг другу что-нибудь доброе, приятное.

II. Основная часть:

2. История Утенка. Беседа.

К детям в гости приходит Утенок. Он почему-то грустит.

- Что с тобой, Утенок?

Утенок: Ребята, помогите мне разобраться, прав я был или нет. Вчера я вышел погулять и вижу, как малыши играют в убогалки - догонялки.

«Можно мне с вами поиграть?» - спросил я ребят. - Чур, я буду убогалка». «Нет уж, - ответили они, - если хочешь, чтобы мы тебя приняли в игру, сначала побудь догонялкой».

Я обиделся и ушел. Но оглянулся и увидел, как весело бегают ребята и как быстро превращаются в убогалку. Тогда мне стало грустно, я подумал, что обиделся зря, и решил вернуться».

- Ну почему же ты сейчас грустишь? - спрашивает психолог.

- Я не знал, что сказать ребятам, поэтому не вернулся, - тихо отвечает Утенок.

Психолог задает участникам вопросы:

- Как вы думаете, правильно ли поступил Утенок? Почему?

- Был ли у него повод для обиды? (Нет, Утенок обиделся напрасно.)

- Помогите Утенку: что ему сказать ребятам, чтобы вернуться в игру?

Ответив на вопросы, дети приходят к выводу, что надо играть по правилам.

3. Игра «Пчелки и цветок».

Водящий – главная пчелка - выходит из комнаты, в это время психолог прячет в любом месте комнаты цветок. По сигналу водящий возвращается и начинает искать цветок. Остальные дети - пчелки - ему помогают: если водящий пошел в том направлении, где нет цветка, то пчелки жужжат тихо. Как только он начинает приближаться к цветку, пчелки жужжат громче (по образцу «горячо - холодно»). Когда водящий находит цветок, то выбирает следующего игрока на роль главной пчелки.

4. Игра «Зеваки».

Дети идут по кругу в одну сторону. После хлопка ведущего они должны повернуться и идти в другую сторону. Тот, кто зазевался, выбывает из игры (садится на стульчик).

5. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок. Ребята, давайте посмотрим, что же написано на лепестке Цветка Мудрости, который я вам принес: «Всякая ссора красна миром».

Психолог обсуждает предложенную мудрость с детьми и прикрепляет очередной лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Взрослый еще раз подчеркивает, как важно стремиться к дружелюбию по отношению к окружающим, воспитывать в себе не конфликтность.

6. Ритуал прощания.

Занятие 14: «Дружба»

Цели:

- учить анализировать конфликтные ситуации;
- развивать эмоциональную устойчивость в ситуациях проявления агрессии;
- формировать адекватные формы поведения и коммуникативные навыки;
- развивать умение снижать психоэмоциональное напряжение;
- дать возможность каждому ребенку побыть в центре внимания.

Оборудование и материалы: Утенок - игрушка бибабо; листы бумаги и наборы цветных карандашей - по количеству детей; клубок с «ниточкой дружбы»; лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленными тринадцатью лепестками.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Передай улыбку».

II. Основная часть:

2. Песенка Шапокляк. Тренинг эмоций.

Утенок приходит в гости к детям и поет песенку Шапокляк:

*людей помогает,
тратит время зря –
ошими делами
славиться нельзя.*

*вам предлагаю
и делать точно так,
делает старуха
личке Шапокляк.*

Здравствуй, Утенок! А что за песню ты сейчас пел? - спрашивает взрослый.

Утенок: Пусть ребята отгадают!

Психолог: Дети, чью песенку пел Утенок? (*Старухи Шапокляк.*)

- Почему с ней никто не хотел дружить? (*Она была злой, вредной и всем мешала.*)

Тренинг эмоций – дети по просьбе психолога показывают, как старуха Шапокляк:

- злится;
- разрушает домик и смеется при этом;
- хитро улыбается;
- просит прощения за свои поступки.

3. Чтение истории Ю. Ермолаева «Лучший друг». Беседа.

Психолог предлагает воспитанникам послушать поучительную историю:

«Оставил Коля свой самокат во дворе, а сам ушел обедать. Не успел поесть, как видит: на его самокате Вовка Луков катается. Рассердился Коля и во двор побежал, «Сейчас, - думает, - отлуплю Вовку. Чтоб чужие вещи без спроса не брал». Подскочил к нему сердитый, даже пальцы в кулаки сжал. А Вовка увидел его и сказал мальчику, который рядом стоял:

- Знакомься, Игорек, это мой самый лучший друг – Коля. Смутился Коля, разжал кулаки и неожиданно для себя сказал:

- Что же вы на самокате-то не катаетесь?..»

Взрослый задает участникам вопросы, побуждая их к рассуждению:

- Можно ли назвать Колю и Вову друзьями? Почему?

- Какое желание возникло у Коли, когда он увидел, что Вова взял без спроса его самокат?

- А у вас бывали случаи, похожие на этот?

- Что вы чувствовали в такой ситуации?

-Что вам хотелось сделать?

- Как вы считаете, стоит ли драться, ссориться из-за того, что кто-то взял без разрешения вашу вещь?

- Какие советы вы бы дали друзьям в подобном случае?

4.Игра «Цветок».

Ведущий предлагает детям превратиться в красивые цветы, с которыми захотелось бы подружиться. Каждый участник выбирает себе понравившийся цветок и «превращается» в него.

Затем ведущий играет с детьми по очереди. Сначала он «сажает семечко» - ребенок садится на стульчик, поджимает ноги, опускает голову, изображая семечко. Ведущий поглаживает его - «закапывает в ямку». Затем «поливает» семечко, оно начинает расти - ребенок встает, поднимает руки вверх, ведущий помогает ему. Когда «цветок вырастет», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок. Мы хотим с тобой дружить!»

5.Игра «Паутинка дружбы».

Дети сидят на ковре по кругу. У ведущего в руках клубок «ниточкой дружбы». Он катит одному из участников клубок и говорит: «Ты мне нравишься, потому что...» Участник берет клубок и наматывает ниточку себе на руку, а затем катит клубок любому игроку и произносит: «Ты мне нравишься, потому что...» И так далее, пока все дети не соединятся ниточкой, - получается замечательная паутинка дружбы.

6.Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок предлагает детям прочитать, что написано на лепестке: «Новых друзей наживай, а старых не теряй».Все вместе обсуждают эту мудрость, а затем прикрепляют четырнадцатый лепесток к Цветку Мудрости.

III. Итог занятия:

Взрослый интересуется у детей, что нового для себя они узнали на занятии и как это повлияет на их поведение в жизни.

7.Ритуал прощания.

Занятие 15: «Мы вместе»

(итоговое)

Цели:

- продолжать формировать позитивные отношения к сверстникам;
- учить правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении;
- развивать произвольную регуляцию, сообразительность;
- продолжать формировать положительную самооценку;
- учить ощущать близость, тепло другого человека.

Оборудование и материалы: мяч; Утенок - игрушка бибабо; цветик-семицветик; лепесток от Цветка Мудрости с поговоркой; сам Цветок с прикрепленными четырнадцатью лепестками; аудиозапись медленной, приятной музыки.

Ход занятия

I. Организационный момент:

1. Приветствие «Назови цветком». *(Дети приветствуют друг друга, как в занятии 6, но при этом еще передают мяч по кругу.)*

II. Основная часть:

2. Чтение истории Е. Пермяка «Самое страшное». Тренинг эмоций.

Психолог предлагает детям послушать увлекательную историю:

«Вова рос крепким и сильным мальчиком. Все боялись его. Да и как не бояться такого! Товарищей он бил. В девочек из рогатки стрелял. Взрослым рожи строил. Собаке Пушку на хвост наступил. Коту Мурзику усы выдергивал. Колючего ежика под шкаф загонял. Даже своей бабушке грубил. Ни кого не боялся Вова. Ничего ему страшно не было. И этим он очень гордился. Гордился, да недолго».

Затем проводится тренинг эмоций:

- Давайте покажем, каким был Вова. *(Дети с помощью жестов, мимики и пантомимы передают эмоциональное состояние героя - гнев, злость, жестокость.)*

- Как вы думаете, что произошло дальше? *(Дети придумывают продолжение истории.)*

После этого взрослый предлагает послушать, как историю закончил автор:

«Настал такой день, когда мальчики не захотели с ним играть, Оставили его - и все. Он к девочкам побежал. Но и девочки, даже самые добрые, тоже от него отвернулись. Кинулся тогда Вова к Пушку, а тот на улицу убежал. Хотел Вова с котом Мурзиком поиграть, а кот на шкаф забрался и недобрыми зелеными глазами на мальчика смотрит. Сердится. Решил Вова из-под шкафа ежика выманить. Куда там! Ежик давно в другой дом жить перебрался. Подошел было Вова к бабушке. Обиженная бабушка даже глаз не подняла на внука. Сидит старенькая в уголке, чулок вяжет да слезинки утирает.

Наступило самое страшное из самого страшного, какое только бывает на свете: остался Вова один. Один-одинешенек!»

Психолог.

- Как вы думаете, почему мальчик остался один?
- Хорошо, что мы с вами не одни, мы вместе.

3. Упражнение «Со мной рядом...».

Дети сидят на стульчиках по кругу. Тот, у кого мяч, должен назвать имена своих соседей справа и слева. Например: «Рядом со мной Света и Саша». Затем играющий передает мяч следующему ребенку, упражнение повторяется.

4. Упражнение «Мы вместе!»

Дети, взявшись за руки, повторяют слова сначала шепотом, потом обычным голосом, затем громко: «Мы вместе!» Психолог спрашивает воспитанников:

- Как вы думаете, интересно ли всегда играть одному? (*Ответы детей.*)

А раз мы вместе, то давайте поиграем!

5. Игра «Окружающий мир».

Дети стоят по кругу, ведущий с мячом - в центре.

Ведущий. Какой разнообразный мир окружает нас! Давайте вспомним и назовем то, что нас окружает (животных, растения, деревья, цветы, птиц и т.д.).

Затем ведущий дает команду «Животные» и бросает мяч одному из игроков. Поймавший мяч должен назвать какое-либо животное и бросить мяч обратно ведущему. Тот меняет команду и бросает мяч другому игроку.

6. Игра «Цветик-семицветик»

Ведущий обращается к играющим: «Каждый человек о чем-то мечтает. А у вас есть мечты? Кто помогает вам в исполнении мечты?»

Затем ведущий предлагает детям взять «волшебный» лепесток от цветика-семицветика и загадать только одно желание. Рассказать о своем желании другим можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет. По очереди дети кружатся с лепестками и говорят волшебные слова:

*и, лети, лепесток,
ез запад на восток,
ез север, через юг,
зращайся, сделав круг*

*ь коснешься ты земли,
чь по-моему вели!
книги В. Катаева
етик-семицветик»*

7. Упражнение «Секрет Цветка Мудрости».

Утенок. Ребята, пришло время узнать мудрость от нашего последнего лепестка. Посмотрим, что же там написано: «Крепкую дружбу и топором не разрубишь».

Психолог обсуждает прочитанную мудрость с детьми.

Затем вместе с Утенком прикрепляет последний лепесток к Цветку Мудрости: «Ну вот, ребята, мы собрали все лепестки Цветка Мудрости, и вы им по праву владеете!»

8. Релаксационное упражнение «Улыбка».

Психолог предлагает воспитанникам сесть по кругу, опереться на спинку стула. Включает медленную, приятную музыку.

«Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите друг на друга. Ты всегда радость для другого... Береги себя и другого береги... Уважай, люби все, что есть на Земле, - это чудо! И каждый человек - тоже чудо! Спасибо вам всем за работу за то, что вы есть! Спасибо!»

III. Итог занятия:

Дети рассказывают о своих впечатлениях от занятий, на которых они побывали. Психолог делает вывод о том, что воспитанники готовы успешно включиться в школьную жизнь - стать первоклассниками.

9.Ритуал прощания.