

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №232»



**Социально-педагогический проект**  
**«Позитивная социализация детей через развитие**  
**эмоционально-волевой сферы»**  
**средний и старший дошкольный возраст**

**Автор проекта:**  
**Лясникова Любовь Николаевна, педагог-психолог**

**г. Ярославль**  
**2017 г.**

### **Актуальность проблемы:**

Дошкольный возраст, по определению А.Н.Леонтьева - это «период первоначального фактического склада личности». Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований, определяющих последующее личностное развитие. Развитие эмоционально-волевой сферы является не только предпосылкой успешного усвоения знаний, но и определяет успех обучения в целом, способствует саморазвитию личности и успешному социальному развитию дошкольника. В процессе развития ребенка меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Эмоциональная напряжённость и конфликтность в сфере детских отношений значительно выше, чем в сфере общения с взрослым. Дошкольники дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг другу. Все эти отношения остро переживаются участниками и несут массу разнообразных эмоций. Практически в каждой группе детского сада разворачивается сложная картина межличностных отношений детей. Выяснилось, что в каждой группе есть дети, которые конфликтуют с другими детьми, не умеют играть в малой группе, идут на конфликт с воспитателем, не выполняют требования по обеспечению безопасной жизнедеятельности. В начале учебного года, состоялась встреча с воспитателями, на которой обсуждалась проблема выстраивания отношений с некоторыми детьми. Педагоги не могут найти подход к определенным воспитанникам. С педагогами обсуждались вопросы частого нарушения в поведении детей дошкольного возраста. Такие как, (агрессивность, вспыльчивость, пассивность, гиперактивность), отставание в развитии и различные формы детской нервности (страхи, неврозы). Выяснилось, что такие дети мало улыбаются, не проявляют заботу и эмпатию по отношению к другим. Эмоциональное развитие дошкольников является одним из важнейших условий его воспитания. Важно подчеркнуть эмоциональные переживания дошкольника при взаимодействии с социумом для его личностного становления, раннее неблагополучие аффективных отношений с близкими взрослыми и сверстниками создаёт опасность нарушения последующего формирования личности. Так же подчеркнули важность развития эмоциональной сферы детей, так как в современной жизни в дошкольных учреждениях можно найти много детей, эмоциональные проявления которых очень бедны. Поэтому важно научить ребёнка правильно выражать свои эмоции в самых различных жизненных ситуациях.

### **Концептуальное обоснование проекта:**

С первых дней своего существования человек окружен другими людьми. С самого начала своей жизни он включен в социальное взаимодействие. Первый

опыт общения человек приобретает еще до того, как научится говорить. Человек - существо социальное, его прогресс зависит не только от биологических, а, прежде всего, от социальных законов. Поэтому он формируется только при наличии общественных условий жизни.

По мнению многих ученых (Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин, С.Л. Рубинштейн и др.), первые годы жизни - это критически важный период для социального, интеллектуального и личностного развития. Именно в детском возрасте у человека формируется самосознание и закладываются первые представления о самом себе, образуются устойчивые формы межличностного взаимодействия, моральные и социальные нормы.

В детском возрасте огромное влияние на процесс социализации оказывают агенты социализации, то есть лица, с которыми у ребенка происходит непосредственное взаимодействие. Ими могут являться:

- ✓ семья (родители или лица, постоянно заботящиеся и общающиеся ребенком, братья или сестры);
- ✓ детский сад (в первую очередь воспитатели);
- ✓ общество (сверстники, друзья, коллектив группы ДОУ).

По своей роли в процессе социализации агенты различаются в зависимости от того, насколько они значимы для ребенка, как выстраивается взаимодействие с ними, в каком направлении и какими средствами они оказывают свое влияние.

В процессе социализации ребёнка необходимо обучать нормам и правилам поведения, эмоциональному реагированию на различные ситуации, способам проявления и переживания различных чувств. Ребенок постепенно усваивает, каким образом познавать окружающий природный и социальный мир, как организовать свой быт, каких морально-этических ориентиров придерживаться, как эффективно участвовать в межличностном общении и совместной деятельности. Важно, чтобы воспитательно-образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении охватывал основные виды социализации ребёнка (естественно-культурного, социально-культурного, социально-психологического и т.д.) и задавал начальные условия для полной и успешной социализации личности в будущем, необходимо организовать условия вхождения ребёнка в систему социальных отношений как компонента этой системы, т.е. ребёнок должен стать частью социума. Для того, чтобы эти условия полноценно выполнялись и приносили ощутимый результат, необходимо поддерживать и развивать взаимосвязь с родителями, семьей ребенка и воспитателями.

Структура детской личности рассматривается в единстве аффекта и интеллекта (Л.С. Выготский, Г.Г. Кравцов), во взаимодействии психического и личностного развития (С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн), волевого и произвольного компонентов (Е.О. Смирнова, Г.Г. Кравцов) и представлена следующими сферами:

- ❖ аффективной сферой (эмоции);
- ❖ интеллектом (познавательная сфера);

❖ волей, обеспечивающей единство аффекта и интеллекта.

Личность ребёнка может нормально развиваться лишь в социальных условиях. Роль и влияние социального мира на жизнь и развитие ребёнка может быть описана через совокупность факторов, обуславливающих процесс социализации подрастающего поколения. Социализация личности ребёнка происходит под влиянием различных факторов, что подтверждается многочисленными исследованиями по социальной педагогике, социологии. К числу факторов социализации человека относят:

➤ микрофакторы - непосредственная среда жизнедеятельности ребёнка, ближайшее социальное окружение: семья, соседи, детское сообщество, микросоциум;

➤ мезофакторы - этносоциокультурные условия региона, субкультуры, СМИ, типа поселения (мегаполис, средний город, малый город; портовый, промышленный, курортный центр, индустриально-культурный; село - большое, среднее, малое);

➤ макрофакторы - страна, этнос, общество, государство (как определённая социально-экономическая, социально-политическая система, в рамках которой протекает весь процесс жизнедеятельности личности);

➤ мегафакторы - космос, планета, мир, которые соотносятся с аспектами национального, регионального, континентального и глобального в развитии человека.

Микрофакторы (семья, сверстники, воспитатели) - самые весомые в первичной социализации ребёнка. Непосредственное окружение оказывает воздействие на формирование личности в процессе повседневной жизни. Семья реализует функционально социализацию и воспитание, обеспечивает комфорт, безопасность, психотерапию и эмоциональную защиту ребёнка. Механизмами семейной социализации, как и социализации вообще, являются естественное усвоение через подражание. усвоение норм и правил через взаимоотношения (общение и деятельность), полоролевая идентификация, общение со сверстниками.

Мезофакторы (язык, национальный характер, темперамент менталитет, традиции, обычаи, «народное воспитание», климат, география, тип поселения, питания) играют немаловажную роль в освоении социального мира. Реализация механизмов социализации через передачу опыта родителей, близких позволяет ребёнку усваивать этнокультуру.

Макрофакторы (демографические, экономические, социально-политические процессы) глобально детерминируют ход и направленность социализации, происходящей на фоне интеграционных процессов в мировом сообществе.

Мегафакторы (Земля, космос, планета, мир, Вселенная): в настоящее время увеличивается количество угроз (вызовов) человечеству. Данное обстоятельство оказывает опосредованное влияние на процесс социализации подрастающего поколения. Определяет основные мировоззренческие установки и идеалы человечества на современном этапе его развития.

В основе предлагаемого проекта лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и педагог, и психолог, и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса, обладают свободой в построении своей деятельности, осуществляют свой выбор строить через свою личность. Основные противоречия преодолеваются не за счет принуждения, а посредством сотрудничества. В силу этого особую ценность приобретают такие свойства личности, как способность к самореализации, творческому росту и инициативность как форма выражения отношений на основе взаимоприятия и взаимопонимания.

Основной подход, используемый – поведенческий. Главная задача в рамках поведенческого подхода - помочь ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения.

Таким образом, социализация личности ребёнка происходит под влиянием различных факторов. Основным фактором для детей дошкольного возраста являются микрофакторы (непосредственная среда жизнедеятельности ребёнка, ближайшее социальное окружение: семья, воспитатели, детское сообщество, микросоциум). А структура детской личности представлена сферами: аффективной сферой (эмоции), интеллектом (познавательная сфера); волей, обеспечивающей единство аффекта и интеллекта.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека. Эмоциональная жизнь дошкольника связана с преобладанием чувств над всеми сторонами деятельности ребёнка. Эмоциональность характеризуется произвольностью, непосредственностью, яркостью: чувства быстро вспыхивают и угасают, настроение неустойчиво, проявления эмоций очень бурны. Ребёнок легко начинает испытывать чувства симпатии, привязанности, любви, сострадания, жалости, остро переживает и ласку, и похвалу, и наказание, и порицание, легко реагирует на конфликтные ситуации, быстро расстраивается от неудач, легко обижается и плачет. Но всё это так же быстро угасает и забывается.

Исходя из существующих в теории данных нами была выбрана тема проекта «Позитивная социализация детей через развитие эмоционально-волевой сферы».

**Цель:** создание условий для позитивной социализации дошкольников через формирование уверенности в себе и умение понимать эмоции других людей (как взрослых, так и сверстников).

**Задачи:**

- улучшить социально-психологический фон в группах;
- уменьшить количество социальных дезадаптантов;
- развивать произвольность, саморегуляцию в поведении детей;

- развивать навыки совместной деятельности, умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;
- обучать способам выражения гнева в приемлемой форме;
- формировать способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- формировать чувство самооценности и ценности другого человека, умение преодолевать эмоциональную замкнутость;
- развить навыки невербального взаимодействия со сверстниками.

### Этапы проекта:

Этапы реализации проекта	Сроки	Содержание работы	Участники
<b>Подготовительный этап</b>	сентябрь	Изучение запросов, обдумывание идеи проекта, сбор информации (встречи с воспитателями, администрацией), подбор методического обеспечения для реализации идеи. Наблюдение за детьми в режимных моментах.	Педагоги ДОУ, администрация, воспитанники ДОУ.
<b>Организационный этап</b>	Октябрь - май	Составление плана проекта, определение сроков реализации, разработка конспектов занятий, проведение консультаций и бесед с родителями и педагогами, проведение цикла занятий с детьми (индивидуальных, групповых).	Педагоги, специалисты ДОУ, родители.
<b>Итоговый этап</b>	Май-июнь	Проведение повторной диагностики, итоговое взаимодействие с воспитателями и родителями, планирование перспектив на будущее.	Педагоги, специалисты ДОУ, родители.

### Методы, используемые в работе:

- 1. Метод социометрии** – применяется для диагностики межличностных взаимоотношений в малых контактных группах, существующих не менее шести месяцев.

Существует много методик на определение межличностных отношений. Но не все они подходят для дошкольного возраста. Можно использовать метод

наблюдения, но он не дает полной картины, поэтому метод наблюдения может быть использован лишь как вспомогательный метод, для дополнения и уточнения. А социометрия как метод исследования позволяет заглянуть глубже в душу ребенка. Социометрия – это в психологии отдельная отрасль для изучения межличностных отношений. Существует несколько вариантов проведения социометрии для дошкольников:

- **«Капитан корабля»** - ребенку предлагают представить, что он является капитаном большого красивого корабля, который собирается в увлекательное путешествие. Затем следует задать следующие вопросы для социометрии: "Кого из друзей ты возьмешь с собой? Кого ты категорически не захочешь брать?" Предлагается совершить три положительных и три отрицательных выбора.
- **«Два домика»** - перед ребенком кладется лист бумаги, с изображенными на нем домиками. Один красивый, красный, другой неказистый черный. Взрослый говорит ребенку: "Перед тобой два домика. Один красивый светлый уютный. В нем много игрушек. Другой некрасивый черный. В нем темно и скучно. Кого из ребяток своей группы ты поместишь в красный домик? А кого в черный?" Ребенку предлагается сделать три отрицательных и три положительных выбора. Не больше. Но взрослый не настаивает, если по каким-то причинам, ребенок не хочет никого селить в один из домиков.
- **«Подарок» или «сюрприз»** - каждому ребенку в группе детского сада предлагают по три открытки, которые надо разложить в шкафчики раздевалки тем ребятам, с которым их связывают теплые дружеские отношения. Но взрослый должен учесть, что кто-то из детей не получит ничего. Поэтому наготове должны быть лишние открытки, которые взрослый положит таким детям. Истинная картина фиксируется на листе, как и реакция детей.

Из предложенных вариантов социометрии, было решено использовать методику «Два домика». Она является наиболее понятной и наглядной для детей 4-7 лет.

**2. Ролевые методы** – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей противоположных обычным, проигрывание своей роли. Ролевые методы включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму.

Ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов.

Психодрама – предполагает поочередную смену ролей, драматическое разыгрывание мысленных картин, составленных детьми или терапевтические сказки.

**3. Эмоционально-символические методы** – групповое обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

4. **Сказкотерапия**, как метод психологической коррекции - это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем, переноса сказочных смыслов в реальность; процесс объективизации проблемных ситуации, активизации потенциала личности, всестороннего образования и воспитания; терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может материализоваться мечта, а главное, в ней появляется чувство защищенности и аромат тайны.
5. **Игротерапия** – используется для снятия физического и эмоционального напряжения, развития уверенности в себе, снижение уровня тревожности, страхов, способствует сплочению группы.
6. **Песочная терапия** - игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму
7. **Музыкотерапия, как вспомогательный метод** - дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. А, также, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении.
8. **Телесно ориентированная терапия** - используется для снятия мышечных зажимов, эмоционального и физического напряжения.
9. **Релаксационные методы** –упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестические техники.

#### **Анализ заинтересованных сторон:**

- 1) Деятельность проекта направлена на создание условий для позитивной социализации дошкольников т.е.на умение ребенка эмоционально и практически взаимодействовать с окружающими (как взрослыми, так и сверстниками), выстраивать свое поведение и деятельность с учетом их потребностей и интересов, положительно относиться к себе и другим людям.
- 2) Процесс реализации деятельности будут осуществлять сотрудники детского сада (психолог, воспитатели) при взаимодействии с родителями.
- 3) В проекте могут быть задействованы администрация, музыкальные работники, логопед, инструктор по физкультуре.
- 4) Реализация проекта зависит от четкого взаимодействия всех участников деятельности.



### План мероприятий по реализации проекта:

Сроки	Содержание	Результат	
<b>Подготовительный этап</b>			
Сентябрь	Изучение запросов педагогов, изучение литературы по данной теме, диагностическое обследование детей, сбор информации (встречи с воспитателями, администрацией), подбор методического обеспечения для реализации идеи. Наблюдение за детьми в режимных моментах.	Пополнение методической литературы. Выявление проблем и возможные перспективы их устранения.	
<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>		
	<b>с детьми</b>	<b>с педагогами</b>	
	<b>с родителями</b>		
Сентябрь	-проведение «Социометрии» с целью выявления детей с низким социометрическим статусом. -тест «Руки Вагнера» (для диагностики агрессивности). Формирование микрогрупп для занятий с психологом.	Встреча с педагогами по результатам методики «Социометрия» .	Индивидуальные встречи с родителями, чьи дети имеют низкий социометрический статус, рекомендации: как вести себя с ребенком, как можно помочь, на что обратить внимание.
<b>Организационный этап</b>			

Октябрь- май	Составление плана проекта, определение сроков реализации, разработка конспектов занятий, проведение консультаций и бесед с родителями и педагогами, проведение цикла занятий с детьми (индивидуальных, групповых).	Развитие эмоциональной сферы, формирование позитивных качеств личности Развитие навыков совместной деятельности, умения Умение сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	
<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>		
	<b>с детьми</b>	<b>с педагогами</b>	<b>с родителям</b>
Октябрь- май	<p>Цикл занятий для детей «По дороге к равновесию» (направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы дошкольников). <i>(Приложение 1)</i></p> <p>Занятия включают в себя: игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения), упражнения (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию), рассматривание пиктограмм и фотографий, этюды, сказкотерапию, песочную терапию, музыкотерапию, игротерапию, рисование, релаксацию.</p> <p>Тренинг для дошкольников «Разноцветный зонтик»</p>	<p>Ежемесячные встречи (точки рефлексии), на которых обсуждаются видимые результаты, возникающие проблемы, дополнения.</p> <p>Консультация «Агрессивный ребенок и способы взаимодействия с ним»</p> <p>Беседа «Игра в жизни ребенка»</p> <p>Обмен опытом «Игры для агрессивных детей»</p> <p>Мастер-класс</p>	<p>Беседы; «Агрессивные дети и как с этим «бороться», «Развитие эмоционально - волевой сферы ребенка дошкольного возраста», «Чем занять ребенка дома?»</p> <p>Психологическая игра с элементами тренинга «Как играть с агрессивными детьми»</p> <p>Консультации: «Семейные причины детской агрессивности и пути коррекции», «Гиперактивность – что это?»</p> <p>Встреча с</p>

		совместно с педагогами «Играем детьми» Круглый стол «Как воспитывать самоуважение?»	с элементами тренинга «Как у ребенка воспитывать самоуважение и уважение к другим людям»
<b>Итоговый этап</b>			
	Анкетирование родителей, повторное диагностическое обследование детей, анализ проведенных мероприятий, встреча с педагогами, определение дальнейших перспектив данного проекта.		

### **Заключение:**

Результаты, достигнутые к завершению проекта:

**У детей:** улучшение социально-психологического фона в группах и уменьшение количества социальных дезадаптантов, повышение умения сотрудничать со сверстниками и согласовывать собственное поведение с поведением других детей, появление и использование детьми способов выражения гнева в приемлемой форме, умение понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека, умение ценить себя и видеть ценность другого человека, применение навыков невербального взаимодействия со сверстниками.

**Педагоги:** усовершенствовали профессиональное мастерство в вопросах выстраивания отношений с «проблемными» детьми, нахождения к ним подхода. Создали в детском саду необходимые условия для сотрудничества с семьями воспитанников, реализовали личностно-ориентированный, компетентностный и развивающий подходы к обучению и воспитанию.

**Родители:** повысили свою компетентность в сфере общения и взаимодействия с ребенком в конфликтных ситуациях. Улучшили благоприятный психологический микроклимат в семье.

**В перспективе:** планируем расширить границы данного проекта с привлечением детей, педагогов, родителей других групп дошкольного учреждения.

### Список литературы

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2015. (Психологическая служба)
2. Выготский Л.С. Собр. сочинений. В 6 т.- Т.4: Детская психология/ Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М: Педагогика-Пресс, 1996.
4. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4—6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И. А. Пазухина — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
5. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями: Пособ. для работников дошкольных образовательных учреждений. - М., 2002.
6. Кравцов Г.Г. Единство аффекта и интеллекта как целостность личности// Вопросы психологии. –1996. -№6.-С.54-63.
7. Крюкова С.В., Донскова Н.И. Удивляюсь, злюсь, боюсь... Программы групповой психологической работы с дошкольниками. – М.: Генезис, 2014.
8. Мудрик А.В. Социальная педагогика.: Учебнк для студентов вузов/ Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Академия, 1999.
9. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Пси-хологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006. илл. — (Психологическая работа с детьми.)

**Конспект занятия**  
**тема «Радость»**

**Цели:** познакомить детей с эмоцией радости; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; формировать положительные чувства и эмоции через улыбку; учить эмоционально воспринимать веселое настроение людей.

**Оборудование:** пиктограмма «радость»; картинка с изображением веселой девочки; зеркало; магнитофон и кассета с записью веселой музыки; воздушный шарик или мяч; альбомы, цветные карандаши.

**Ход занятия**

Педагог-психолог. Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу и поздоровается с ним, и так далее, пока все не поприветствуют друг друга по кругу.

*(Дети выполняют задание.)*

Педагог-психолог. Начинаем наше занятие. Послушайте эту музыку *(включается запись веселой музыки)*. О чем вы думали, когда слушали музыку? Что чувствовали? Что хочется делать под эту музыку? Я предлагаю вам под эту музыку потанцевать *(повторное включение аудиозаписи)*. Вы обратили внимание, какие лица у вас были, когда вы танцевали? Именно так вы выражали радость, хотя каждый из вас во время танца выражал радость по-своему. А теперь послушайте стихотворение.

*Две сестры глядят на братца  
Две сестры глядят на братца:  
Маленький, неловкий,  
Не умеет улыбаться,  
Только хмурит бровки.  
Младший брат чихнул спросонок,  
Радуются сестры:  
— Вот уже растет ребенок  
— Он чихнул, как взрослый!  
(Л.Барто)*

Педагог-психолог. Как вы думаете, что чувствовали девочки, когда смотрели на своего маленького братца?

А вот так можно нарисовать настроение «радость» *(демонстрируется пиктограмма «радость»)*,

Давайте попробуем сделать такое же выражение лица.

**Упражнение «Зеркало»** Я предлагаю вам улыбнуться соседу. Постарайтесь повторить улыбку, которую вам подарил ваш сосед. (Уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки...) *(Дети по очереди выполняют задание.)*

**Игра «Клоун Тяп-Ляп»** Сегодня к нам в гости пришел клоун Тяп-Ляп. Он очень веселый. Но ему интересно узнать, умеете ли и высмеяться, радоваться, веселиться. Он предлагает вам поиграть с воздушным шариком (мячиком). *(Дети играют с шариком или мячом.)* Да, клоун увидел, что вы, ребята, действительно умеете радоваться, и ему это очень приятно.

Клоун хочет спросить у вас, когда и над чем вы любите смеяться?

*(Ответы детей.)*

А теперь клоун Тяп-Ляп предлагает вам пофантазировать.

**Этюд «Золотые капельки»** Представьте, что пошел теплый дождь.

Пляшут пузырьки в лужах. И вот из-за тучки выглянуло солнышко. Дождь стал золотым. Вы подставляете лицо золотым каплям дождя. Как приятен теплый летний дождь! *(Выразительные движения: голову запрокинуть, плечи опустить, нежная улыбка.)*

**Этюд «Цветок»** А теперь представьте себе, что все вы превращаетесь в цветочки. Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету свои лепестки. *(Выразительные движения: присесть на корточки, голову и руки опустить; затем поднять голову, распрямить корпус, встать, руки*

*медленно поднять в стороны — цветок расцвел. Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.)*

**Рисунок «Оживи кружочки»** О каком настроении мы говорили сегодня? Давайте попробуем нарисовать Колобка с таким настроением. *(Демонстрируется пиктограмма «радость».)* Рассмотрим внимательно эту картинку. А теперь нарисуйте этого веселого Колобка у себя на листочках.

«Улыбка» (релаксация)

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, которое вам улыбается. Улыбнитесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться еще радостнее. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек...

Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза)

Вот и подошло к концу наше занятие. Что вы чувствуете?



## **Конспект занятия** **тема «Грусть»**

**Цели:** познакомить детей с эмоцией грусти; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; учить эмоционально воспринимать грустное настроение людей; знакомить со способами снятия негативных настроений.

**Оборудование:** пиктограммы «грусть», «радость»; картинка с изображением грустной девочки; записи музыки.

### **Ход занятия**

Педагог-психолог. Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть. Сейчас я расскажу вам сказку «Теремок».

«Стоит в поле теремок. Бежит мимо мышка-норушка. Увидела теремок, остановилась и спрашивает: Терем-теремок! Кто в тереме живет? Никто не отвечает. Вошла мышка в терем и стала в нем жить. Прискакала к терему лягушка-квакушка, прискакал зайчик-побегайчик, пришла лисичка-сестричка, прибежал волчок-серый бочок.

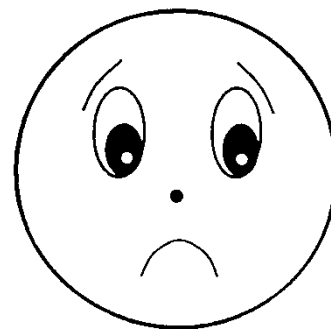
Вот они все в тереме живут, песни поют. Но когда забрался в теремок медведь косолапый, затрещал теремок, упал набок и весь развалился. Еле-еле успели из него выскочить зверюшки...»

А теперь ответьте мне на вопрос. Как вы думаете, какое настроение было у зверей, когда они остались без домика?

*Ответы детей:* Грустное, они горевали.

Педагог-психолог. Сегодня мы с вами изучаем настроение горя, грусти.

**Упражнение «Зеркало».** Давайте рассмотрим пиктограмму «Грусть». Посмотрите, уголки рта опущены вниз, брови похожи на крышу дома. А теперь посмотрите на эту грустную девочку (демонстрирует картинку). Сейчас попробуйте вспомнить что-то очень грустное и изобразить такую же грусть на своем лице. (Дети выполняют задание.)



О каком грустном случае вы вспоминали?

*(Ответы детей.)*

**Этюд «Стрекоза замерзла».** Я расскажу вам одну историю, а потом мы попробуем ее разыграть. В основу занятия положена русская народная сказка «Теремок» в обработке М. Булатова.

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок.

Стрекоза дрожит от холода.

Холодно, холодно, -ей-ей-ей!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.

Пустите погреться.

И дайте поесть.

Педагог-психолог. Встаньте свободно. Я буду читать вам стихотворение, а вы

представьте себя этой несчастной, грустной стрекозой. (*Дети выполняют задание. Мимика: приподнять и сдвинуть брови, стучать зубами.*)

### **Игра «Дотронься до...»**

*Цель:* развитие свойств внимания, повышение психической активности детей «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

### **Игра «Рыба, птица, зверь»**

Дети сидят в кругу. Педагог-психолог указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь, рыба...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать, в данном случае, рыбу. Названия не должны повторяться.

Вариант с мячом. Ведущий бросает мяч каждому ребенку по очереди и называет любое обобщающее слово (мебель, транспорт, овощ, фрукт, цветок, посуда, ягода, напиток и т.д.). Ребенок, поймавший мяч, быстро говорит подходящее слово.

**Упражнение «Тренируем эмоции».** А теперь давайте сделаем зарядку для лица. Улыбнитесь, как хитрая лиса. Удивитесь, как человек, увидевший чудо. Испугайтесь, как ребенок, потерявшийся в лесу. Нахмурьтесь, как рассерженный человек. Погрустите, как ребенок, который остался дома один; медвежонок, у которого болит живот; малыш, которому хочется плакать. (*Дети выполняют мимическую гимнастику.*)

Педагог-психолог. Послушайте стихотворение.

#### *Встреча*

Не в машине легковой,  
Не в подводе тряской  
— Едет брат по мостовой  
В собственной коляске.  
С горки на горку  
По городу Загорску.  
Вдруг откуда ни возмись,  
Как принцесса в сказке,  
Едет важно с горки вниз  
Девочка в коляске.  
С горки на горку  
По городу Загорску.  
Но уже коляски нет—  
Скрылась незнакомка.  
Поглядел Андрюша вслед  
И заплакал громко.

*(А.Барто)*

Выберите среди этих пиктограмм ту, которая обозначает настроение мальчика, который увидел маленькую девочку в коляске. (Пиктограмма «радость».) Как



изменилось настроение мальчика, когда девочку увезли? (Пиктограмма «грусть».)

А теперь встаньте в кружок. Послушайте стихотворение.

*Слезы*

Пусть плачет, если хочет, кто-то.

А я не плачу. Неохота.

И мне за плачущих обидно:

Сквозь слезы солнышка не видно.

*(Ф.Грубин)*

Давайте возьмемся за руки и, чтобы с нами не осталось грустнонастроение, улыбнемся друг другу самой доброй улыбкой.

### **Конспект занятия**

#### ***Тема «Робость»***

**Цели:** повышение у детей уверенности в себе; знакомство с чувством робости.

**Материалы:** мячик, пиктограмма «робость».

**Ход занятия:**

Здравствуйте, я рада вас видеть! У меня в руках мячик. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он больше всего любит делать. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня.

*Высказывания детей*

Молодцы!

А теперь послушайте историю.

Мальчик Костя в первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (*демонстрируется пиктограмма «Робость»*) Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена вбок. Кто хочет изобразить Костю? Как помочь Косте? Хорошо!



**Игра «Я – лев»**

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Гоша». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой... Отлично!

А теперь садитесь на ковер. Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем прокричим его. Теперь давайте таким же образом

поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И затем все вместе: «Я очень хороший (ая)!» Молодцы!

### **Игра «Гусеница»**

Ребята, мы сейчас с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом и спиной детей зажимается мяч. Дотрагиваться руками запрещено. Первый в цепочке держит свой мяч на вытянутых руках. Дети должны пройти по определенному маршруту.

### **Игра «Театр масок»**

Ребята, мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лиц разных героев. Например: покажите как выглядит злая Баба Яга. Дети с помощью мимики и жестов. А теперь замрите, я вас фотографирую. Смеяться можно, но после того как кадр отснят.

А теперь, изобразите Ворону, из басни «Ворона и Лисица». В тот момент, когда она сжимает в клюве сыр. Дети плотно сжимают зубы и вытягивают губы, изображая клюв. «Внимание, замрите, снимаю, молодцы!» а теперь покажите, как испугалась бабушка из «Красной шапочки», когда поняла, что разговаривает с волком, а не с внучкой.

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку.

**Игра «Солнышко», «Снежинки».** Дети встали в круг. Взялись за руки. Бесшумно поднимаются на носочки, делают глубокий вздох, бесшумно опускаются и делают выдох. Улыбаются.

### **Упражнение «Котик»**

Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д. Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, затем обычным голосом, а потом – прокричим. **Релаксация** На этом наше занятие заканчивается, давайте похлопаем друг другу!

## ***Конспект занятия № 1 «По дороге к равновесию»***

**Цель:** Повышение уровня саморегуляции детей, формирование и закрепление навыка самоконтроля.

### **Ход занятия**

1. Самомассаж - разминка «У жирафа пятна...»
2. «Йога-лепка»
3. «Прогулка в лес»
4. «Камень и путник»
5. «Будь внимателен»
6. «Передай движение»
7. Релаксация – «Полет домой»
8. Рефлексия – круг обратной связи.

Доброе утро, я рада вас видеть! Как ваше настроение?

### **Самомассаж –разминка «У жирафа пятна»**

Для начала я предлагаю сделать зарядку, которую делают по утрам известные вам животные. *(Дети должны показать)*

«У жирафа пятна...

А у зебры есть полоски...

У котят шерстка...

У слона есть складки...».

### **Упражнение «Йога-лепка»**

Покажите, пожалуйста, ребятки, как мама вечером заводила будильник: «Джик-джик-джик. А как он утром зазвенел: «З-з-з-з». *Дети сами себя останавливают.*

Мы проснулись и начали лепить головушку. Лепим.

Потом глазки, носик, ротик, ушки, лоб, щечки, шею.

На носик прилепляем кисточку и рисуем солнышко, лучики.

Потянулись к солнышку. Оно нас согревает, ласкает, радует.

Погладили себя по головушке: «Я хороший, я пригожий, я ласковый...»

### **Упражнение «Прогулка в лес»**

А теперь, когда мы проснулись и умылись, я приглашаю вас прогуляться. Мы пойдем с вами в воображаемый, волшебный лес. Дорога туда не легка, на пути встретятся трудности и препятствия. Вы готовы?!

Вначале мы послушаем тишину природы, которая нас окружает (прислушиваемся). Кто что услышал?..

Дальше нужно идти на цыпочках, потому что неподалеку берлога медведя. Не стоит его будить.

Вот перед нами валежник. Знаете что это такое? Придется очень высоко поднимать ноги, чтобы перебраться через него.

Ой! Смотрите, какая узкая тропинка – впереди обрыв, а позади жгучая крапива. Мы можем пройти только бочком.

А теперь перед нами узкий мостик. Он очень шатается. Будьте осторожны!

А вот и болото. Будем прыгать с кочки на кочку...

Долгожданная лесная поляна!.. Хотите отдохнуть? Тогда делимся на пары.

### **Упражнение «Камень и путник»**

Сейчас я превращу одного из вас в камень. Каким он будет?

Да, круглым, твердым, без движения, напряженным.

А другой будет усталым путником. Он расслабится и будет отдыхать...

Раз. Два. Три. Игру начни...

Отдохнули?! Все смогли окаменеть, расслабиться? А что понравилось больше?

**Упражнение «Будь внимателен»** Посмотрите, пока мы отдыхали, к нам прилетела божья коровка. Мне кажется, она хочет поиграть с нами.

Внимание! Когда божья коровка будет взлетать, я назову одно имя. И этот человек должен поймать божью коровку, чтобы она не упала и не ударилась об землю...

Раз. Два. Три. Игру начни...

Ай да молодцы! Я вижу, божья коровка тоже была рада с вами познакомиться.

### **Упражнение «Передай движение»**

Скажите, что люди любят делать в лесу?.. Да, верно, собирают грибы, ягоды, гуляют, строят шалаша... А когда они идут в дальний поход?.. Верно, привал. Хотите и мы сядем на привал?.. Я буду передавать вам разные предметы, они будут воображаемые. Передавайте их, пожалуйста, своему товарищу слева так, как будто вы их действительно видите и чувствуете.

Раз. Два. Три. Игру начни... Передаем горячий блин, тяжелую гирию, легкое перышко...

### **Релаксация «Полет домой»**

Молодцы, ребята. Пришло время прощаться с воображаемым лесом и возвращаться в детский сад. Обрато, я предлагаю вам, полететь на облачке. Для этого мы ляжем на землю в тени ветвистых деревьев, распряим ручки и ножки, спинки и шеи, закроем глазки, глубоко вдохнем... и выдохнем... вдохнем... и выдохнем...

А вот и наше облачко. Посмотрите какое оно легкое, пушистое, белое, воздушное... Мысленно присядьте на краешек...

Полетели... Вот мы пролетаем над топким болотом... над шатким мостиком... над узенькой тропинкой... перелетаем валежник и берлогу медведя... Скоро детский сад... Летим ... Дышим глубоко и спокойно...

Когда я досчитаю до трех, мы будем дома, вы откроете глазки...

Раз. Два. Три...

**Рефлексия «Круг - обратной связи.»** Что вы запомнили из нашего путешествия? Что понравилось? Что вы чувствовали при этом? Дети делятся впечатлениями и передают друг другу божью коровку.

А теперь давайте попрощаемся. Я желаю вам удачи, терпения, спокойствия и доброго настроения! До свидания!

## ***Конспект занятия № 2 «По дороге к равновесию»***

**Цель:** Повышение уровня саморегуляции детей, формирование и закрепление навыка самоконтроля.

**Материалы к занятию:** три-четыре кубика средних размеров, запись спокойной музыки

### **Упражнения из «Йоговской гимнастики для малышей»**

Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у-у-у».

Останавливаются, встают в круг.

«Заводят будильник»—сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: « Джик-джик-джик ».

«Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим —дети слегка ударяют ладошкой по голове,

«Лепят личико» — проводят руками по краю лица.

«Лепят волосики» — нажимают подушечками пальцев на корни волос.

«Лепят бровки» — проводят кончиками пальцев по бровям.

«Лепят глазки» — трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

«Лепят носик» — проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

«Лепят ушки» — пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

«Лепят подбородок» — поглаживают подбородок.

«Рисуют носиком солнышко» — крутят головой, рисуют носиком лучики — выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик-жжик-жжик».

Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», глядят себя по голове.

### **Игра «Запретное движение»**

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:

*— Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.*

Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их.

Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного». *Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.*

### **Игра «Зоопарк»**

Психолог говорит:

*— А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз — прыгайте, как зайчики, хлопну два раза — ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза — «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.*

### **Упражнение «Я кубик несусь и не уроню»**

На расстоянии 5-6 метров друг от друга дети садятся на ковры.

Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает свои места.

Психолог кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

*Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони. Характер движений при этом меняется — дети должны двигаться плавно.*

### **Упражнение «Шалтай-болтай»**

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит:

— *Шалтай-болтай сидел на стене,*

*Шалтай-болтай свалился во сне.*

Дети приседают или падают на ковер.

### **Заключительный этап**

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным (интересным). Дети, передавая друг другу кубик, поочередно высказывают свое мнение.

### **Релаксация**

Дети ложатся на ковер. Включается запись спокойной музыки.

## ***Конспект занятия Сказкотерапия***

**Цель:** развитие эмоциональной произвольности, эмпатийности.

**Материалы к занятию:** запись сказки, спокойная музыка.

**Ход занятия:**

### **Упражнение «Расскажем и покажем»**

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять!

Можем всё мы показать!

Это локти — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Это плечи — их коснемся.

Вправо, влево мы качнемся.

Если мы вперед качнемся,

То коленей мы коснемся.

Один, два, три, четыре, пять!

Можем всё мы показать!

(Поочередно загибают пальцы правой руки. Ритмично хлопают в ладоши.

Обхватывают ладонями оба локтя. Выполняют наклоны вправо и влево.

Кладут кисти рук на плечи. Выполняют наклоны вправо и влево.

Выполняют наклоны вперед, касаются коленей. Поочередно загибают пальцы левой руки. Ритмично хлопают в ладоши.)

### **Сказка про тигренка**

Семья тигров жила в самой чаще леса. У тигренка были братья, но из-за ссор играть вместе у них не получалось. Они все время спорили о том, кто будет

водить, кто понесет мяч, кто будет догонять и так далее. Тигренок был младшим в семье, и ему никогда не удавалось обогнать или обыграть братьев. Тот, кто побеждал, считался самым сильным. К тому же братья всегда смеялись над Тигрулей, особенно, если у него что-то не получалось. Как-то раз решил Тигруля поискать себе новых друзей и отправился на лесную опушку. Через некоторое время он вышел на залитую солнцем поляну. На полянке зайчата играли в салочки, весело бегая друг за другом.

– Можно с вами? – спросил тигренок.  
– Давай, догоняй нас! – закричал старший зайчонок, и зайчата бросились врассыпную.

Тигруля думал, что легко догонит любого, но как только он настигал зайчонка, тот резко отпрыгивал в сторону, и гонка начиналась снова. Тигренок решил отдышаться. Самый младший зайчонок подумал, что игра закончилась и принялся рассматривать проползавшего рядом с ним интересного жучка. Заметив, что зайчишка зазевался, Тигруля прыгнул и сильно толкнул его. Зайчик заплакал.

– Ты зачем обижаешь маленьких? – заступился старший зайчонок.

– Это за то, что он нечестно убегает! – ответил Тигруля. – Надоели! Не хочу с вами играть!

– А мы и сами тебя больше не примем! – сказали обиженные зайцы.

Тигренок снова отправился на поиски друзей. Под большой елкой лисята с бельчатами играли в мяч. Тигруля подошел к ним и сказал: «А я тоже умею играть в мячик! Возьмите меня!»

Зверята объяснили ему правила игры в «картошку». Тигренок быстро понял, что тот, кто не ловит мяч, садится в центр круга. И когда он ловил мяч, то нарочно сильно швырял его в зверят, да так, что никто из них не мог поймать мяч. Малыши садились в круг, а Тигруля оставался победителем. Лисятам и бельчатам это быстро надоело, и они попросили его играть по правилам. Но тигренок продолжал издеваться над ними...

– Мы не хотим с тобой больше играть, уходи!

– Хорошо, – сказал тигренок, – не очень-то и хотелось с вами, малявками, играть!

Он сделал вид, что ушел, а сам притаился в кустах. «Я вам покажу, как меня прогонять!» – думал Тигруля. В этот момент мячик подкатился к кустам, где в засаде сидел тигренок, и тот выпустил когти и ударил по мячу. Мячик зашипел и откатился.

– Вот вам! Забирайте свой дырявый мяч! – и довольный Тигруля пошел домой.

На следующее утро все обитатели леса собрались на лесном стадионе – в конце каждого лета здесь проводился Праздник дружбы. Малыши и взрослые звери пришли подготовить стадион к этому торжеству. Тигренок долго бродил по лесу, но так никого и не встретил. Вдруг он услышал в стороне смех и громкие голоса и пошел на шум. Он вышел на лесной стадион, где полным ходом шла подготовка к празднику. Все были заняты своим делом, и никто не обращал внимания на Тигрулю. Тигренок подошел к лисенку, который старательно подметал беговую дорожку.

– Дай я тоже подмету!

– Не дам, будешь отнимать – позову папу! – ответил лисенок. – Не хочу с тобой дружить! Ты проткнул наш мячик!

Тогда тигренок подошел к зайчику, который украшал сцену цветочками.

– Привет! Давай помогу!

– Не дам! Ты маленьких обижаешь! – и заяц, схватив корзинку, отпрыгнул в сторону.

В это время тигренка заметили бельчата и закричали: «Давайте прогоним этого грубияна!» Тигруле ничего другого не оставалось, как пойти прочь. Он шел по лесу и рыдал, ему было очень обидно.

– Сделай глубокий вдох! – послышался голос с сосны. Тигренок сначала сделал глубокий вдох, а потом обернулся. На ветвях сосны сидел большой черный ворон.

Он сказал тигренку:

– Теперь выдохни!

Тигренок послушался. Через минуту он успокоился и перестал плакать.

Ворон был очень мудрый и знал, как можно успокоить малыша.

– Вчера я наблюдал за тобой, – сказал ворон, – видел, как ты толкнул зайчонка!

– Но зайцы нечестно убегали!

– Ты хотел догнать всех сразу, но не догнал ни одного! Ты рассердился и толкнул малыша.

– Обычно мои братья смеются и дразнятся, когда я не могу их догнать.

– Если ты хочешь быть таким, как братья, зачем тебе друзья? Подумай. Если же тебе нужны друзья, я научу, как помириться с ними.

– И с лисятами? – спросил тигренок.

– И с лисятами, и с бельчатами! Слушай! – ворон спустился с ветки и стал что-то тихо нашептывать Тигруле на ухо.

Тигренок побежал к большой ели, где лежал порванный мячик. Рядом с мячиком рос красивый белый гриб. Тигруля сорвал гриб, взял мячик и



поспешил к тетушке Ежихе.  
– Тетушка Ежиха, – попросил Тигруля, – мама говорит, что вы лучшая портниха в лесу. Пожалуйста, помогите мне починить мячик. Я поступил очень плохо – порвал мячик лисят.

Тетушка Ежиха пожалела тигренка и принялась за работу. Через некоторое время на мячике красовалась яркая заплатка. Тигренок поспешил к друзьям и как раз вовремя: волчонок отобрал у зайчат корзинку с цветами и бегал от них по всему стадиону.

– Не обижай маленьких! – крикнул тигренок, в два прыжка догнал волчонка, забрал у него корзину и вернул ее зайчатам со словами: – Я понял, что вел себя некрасиво, простите меня, пожалуйста! Я хочу дружить с вами!

Лисенок увидел у тигренка в лапах мячик, и закричал: «Ой, смотрите, наш мячик, Тигруля починил его!» Всем стало весело, и звери позвали тигренка и его семью на праздник. Семья тигров первый раз побывала на Празднике дружбы – осуществилась давняя мечта папы-тигра. Благодаря советам мудрого ворона тигренок научился дружить и стал примером для всех зверей. Чтение сказок – самый доступный способ донести до ребенка причинно-следственные связи событий, поступков, ценностные ориентиры и помочь ему найти свое место в мире. Когда ребенок отождествляет себя с главным героем и сопереживает ему, он освобождается от негативных эмоций. Но читать ли ему психотерапевтические сказки, если у него все в порядке? Конечно, да!

### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы думаете, почему Тигруля отправился на поиски новых друзей?
- Что он почувствовал, когда не смог догнать ни одного зайчонка?
- Почему тигренок порвал мячик лисят? Как вы оцените этот поступок?
- Почему зверята стали прогонять тигренка?
- Кто помог Тигруле исправить свои поступки?
- Какое волшебное средство подсказал тигренку мудрый ворон, чему научил его?
- Изменилось ли поведение Тигрули?
- Как стали относиться к нему зверята?
- Какие чувства испытал тигренок, когда со всеми помирился и когда лесные жители пригласили его семью на Праздник дружбы?

### **Итог:**

Придумать вместе с детьми продолжение этой истории: как проходил Праздник и как хорошо было тигренку с папой, мамой и со старшими братьями в обществе новых друзей.

## Релаксация

Включается запись спокойной музыки. Дети лежат на ковре.

### Конспект занятия

#### тема «Гнев»

**Цель:** познакомить детей с эмоцией гнева; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, социально-приемлемыми способами; знакомить со способами снятия негативных настроений.

**Оборудование:** пиктограмма «гнев».

#### Ход занятия

Педагог-психолог. Сегодня мы с вами продолжим изучать настроения.

Послушайте отрывок из сказки Л. Толстого «Три медведя».

«... А медведи пришли домой голодные и захотели обедать. Большой медведь взял свою чашку, взглянул и заревел страшным голосом: Кто хлебал в моей чашке?

Настасья Петровна посмотрела свою чашку и зарычала не так громко: Кто хлебал в моей чашке?

А Мишутка увидал свою пустую чашечку и запищал тонким голосом: Кто хлебал в моей чашке и все выхлебал?..»

Педагог-психолог. Какое настроение у медведей? (Ответы детей) Злое, сердитое.

Педагог-психолог. Почему они сердятся?

(ответы детей) Потому что они увидели, что кто-то пробрался в их дом, трогал

их вещи и съел их обед. А они были голодные.

Педагог-психолог. Давайте разыграем отрывок из сказки, где сердятся медведи, узнав о том, что кто-то пользовался их вещами. Кто будет Михаилом Ивановичем? Настасьей Петровной? Маленьким Мишуткой? (Дети распределяют роли.) Хочу обратить ваше внимание на то, как по-разному выражают гнев медвежонок, медведица и медведь. (Дети разыгрывают сценку.)

**Упражнение «Зеркало»** Расскажите, а вы когда-нибудь сердились?

(Ответы детей.) Я предлагаю вам изобразить свой гнев, сделать сердитое лицо. Но прежде давайте рассмотрим пиктограмму. Посмотрите: брови нахмурены, рот открыт так, что видно два ряда зубов. А теперь изобразите злость на своем лице.

(Дети выполняют мимические упражнения.)

Педагог-психолог. Люди могут иногда злиться друг на друга. И даже дети,



играя, иногда сердятся, при этом обижая других. Но есть специальные игры, в которых ребенок может злиться, не причиняя вред другим. И сейчас мы с вами поиграем в одну из таких игр.

**Игра «Выбиваем пыль»** Возьмите каждый по воображаемой подушке. Представьте себе, что она очень пыльная. А теперь, усердно колотя руками, постарайтесь хорошенько ее почистить. (*Дети выполняют задание.*)

Садитесь в кружок. Прделаем гимнастику для лица.

**Упражнение «Тренируем эмоции»** Улыбнитесь, как Буратино. Удивитесь, как ребенок, который увидел чудесный цветок. Испугайтесь, как заяц, увидевший волка. Нахмурьтесь, как осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница. (*Дети выполняют мимическую гимнастику.*)

Педагог-психолог. А сейчас встаньте свободно. Я буду читать вам стихотворение, а вы показываете движения, о которых говорится в тексте.

Шел король Боровик *Шагать на месте.*

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком *Погрозить кулаками.*

И стучал каблуком. *Постучать ногой.*

Был король Боровик *Нахмурить брови.*

не в духе:

Короля покусали мухи.

(*В. Приходько*)

**Упражнение «Уходи, злость, уходи!»** (для детей с 4 лет) Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

**Игра «Порви круг»**

Игроки образуют круг, держась за руки. По сигналу они, дергая друг друга то вперед, то назад, стараются разорвать круг. Те два игрока, между которыми получился разрыв, выходят из игры.

Тянуть друг друга можно, только держась за руки. В противном случае оба выходят из игры. Затем опять начинают тянуть друг друга, не разрывая рук, и снова выходят из игры два игрока, разорвавших соединенные руки, и т.д.

Игра идет до тех пор, пока не останется один игрок, он и побеждает.

**Игра «Два барана»**

Разбиваем детей на пары и читаем текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

### Упражнение «Я могу защитить»

Ребенок и ведущий перебрасываются мячиком и по очереди по-разному заканчивают фразу «Я могу защитить...». Если ребенок достаточно взрослый, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...»

Педагог-психолог. Какое настроение мы изучали сегодня?

Дети. Злость, гнев.

Педагог-психолог. А как вы думаете, это хорошее состояние или плохое?

(*Ответы детей.*)

Педагог-психолог. Какое настроение у вас стало после игры?

Дети. Веселое.

Педагог-психолог. Злость ушла, и всем стало радостно.

### Конспект занятия

#### Тема «Страх»

**Цель:** расширять представления детей об эмоции «страх»; учить понимать свои чувства и чувства других; продолжать учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; способствовать снятию страхов детей, повышению уверенности в себе.

**Оборудование:** пиктограмма «страх»; магнитофон и кассета с записью веселой музыки; кукла Мура.

#### Ход занятия

Педагог-психолог. Доброе вечер! Послушайте стихотворение.

*Трусов Федя*

Расхрабрился Трусов Федя:

— Я убью в лесу медведя,

Изловлю в лесу лису

И домой их принесу.

— В дачном поезде спросонок

В этот миг у самых ног

Громко хрюкнул поросенок,

Заворочался мешок...

В юбку бабушкину Федя

Замотался, задрожал...

Хорошо, что не медведя

Трусов Федя повстречал!

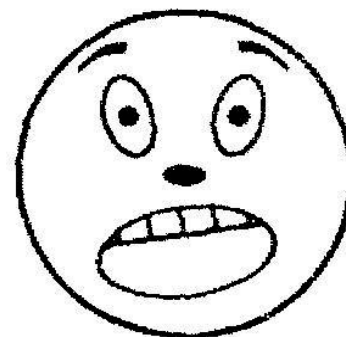
(*К Демьянов*)

Как вы думаете, что чувствовал Федя?

Д е т и. Страх, он испугался.

Педагог-психолог. Посмотрите на эту пиктограмму. Какое настроение здесь изображено?

Дети. Страх.



Педагог-психолог. Сегодня мы поговорим о страхе. Как вы думаете, что такое

страх? *(Ответы детей.)*

**Игра «Расскажи свой страх».** Когда я была такой, как вы сейчас, то очень боялась злых собак. А с вами такое случалось? Поднимите тогда руку. А кто чего еще боялся? Расскажите! *(Дети поочередно рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий — психолог каждый раз просит поднять руку тех, с кем случилось что-то подобное. Педагог-психолог следит, чтобы сюжеты рассказов были разными,*

*обговаривает все возможные детские страхи: темноты, одиночества, животных, смерти, чужих людей, злых сказочных героев.)*

**Игра «Гуси-лебеди».** Встаньте свободно. Представьте, что вы гуляете на лужайке, собираете цветы, наблюдаете за бабочками. Но вдруг звучит сигнал тревоги: умолкает музыка. Это значит, что летят гуси-лебеди, и вам необходимо спрятаться от них за стульчики. *(Дети выполняют задание.)*

Какое чувство вы переживали, когда прятались от гусей?

Дети. Страх, испуг.

Педагог-психолог. Правильно.

**Игра-ассоциация «Страх».** Закройте глаза. Представьте, на какой цвет похож страх? Какой звук? Животное? Растение? *(Дети выполняют задание.)*

**Этюд «Момент отчаяния».**

Педагог-психолог. А сейчас послушайте еще одну историю. Представьте себе мальчика, который с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Мальчик отстал от родителей. Он не знает, что делать: мамы и папы нигде нет.

Давайте изобразим выражение лица этого мальчика *(Выразительные движения для мальчика: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.)*

**Игра «Конкурс "боюсек"»**

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

**Игра «Несмеянки»**

Детям рассказывают историю о государстве Несмеянок и о Клоуне, который решил их рассмешить. Выбирается Клоун, ему надевают колпак и нос — он должен постараться рассмешить Несмеянок. Остальные дети — Несмеянки — должны постараться не улыбнуться и не засмеяться.

Педагог-психолог. Послушайте, какой интересный рассказ я для вас нашла.

*Как побороть страх?*

На свете много страшных вещей — темные длинные коридоры и подозрительные собаки с большими зубами, волки, прячущиеся в густом лесу, и пауки с длинными мохнатыми лапами. Ядовитые и очень кусачие змеи, грохочущий над головой гром и сверкающая молния. А Баба-Яга из сказок? Того и гляди, проберется в дом или влетит в раскрытое окно, когда никого из взрослых нет дома. Но на самом деле страшным это только кажется. В темных углах ничего интересного, кроме пыли, не бывает. Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если сидит собака и сторожит что-нибудь, не подходи к ней. Она на работе.

Волки давно сами прячутся от людей. Их даже берут под охрану. Пауки никого, кроме мух, не обижают. Змеи при виде человека стараются поскорее удрать восвояси. Подумай — если ты не будешь хватать змею за хвост или грозить ей палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном- человеком?

Гром — это просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба-Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки. Подумай!..

Если ты как следует подумаешь, то не будешь бояться и победишь страхи, все до одного. (С.Л. Фонькин)

*(Следует небольшое обсуждение прочитанного рассказа.)*

### **Игра «Закрытая дверь»**

*Цель:* снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

*Описание:* Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..

Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

Педагог-психолог. О чем мы сегодня с вами разговаривали?

Молодцы!

## **Конспект занятия**

### **Тема «Интерес»**

**Цель:** расширять представления детей об эмоции «интерес»; учить их понимать свои чувства и чувства других людей; учить передавать эмоциональное состояние «интерес», используя различные выразительные средства.

**Оборудование:** пиктограмма «интерес»; запись релаксационной музыки.

#### **Ход занятия**

Педагог-психолог. Здравствуйте, дети!

Давайте с вами поздороваемся друг с другом, но сделаем это не как обычно.

**Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»**

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! — Ха! — Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

А теперь послушайте внимательно стихотворение.

*Скворушка*

Мы построили скворечню  
— Дом веселого скворца.  
Мы повесили скворечню  
Возле самого крыльца.  
Все семейство вчетвером  
Проживает в доме том:  
Мать, отец и скворушки  
— Черненькие перышки...

*(Е. Тараховская)*

Как вы думаете, с каким настроением дети наблюдают за скворцами?

*Ответы детей:* С интересом.

Педагог-психолог. Посмотрите на пиктограмму «интерес». Расскажите, какое выражение лица бывает у людей, когда им интересно. (Брови слегка приподняты; рот приоткрыт.) Попробуйте по кругу изобразить это

настроение. *(Дети выполняют задание,)*

Как вы думаете, что для вас является интересным?  
*(Рассказы детей.)*

Педагог-психолог. Спасибо, молодцы. А теперь я предлагаю вам немного поиграть.

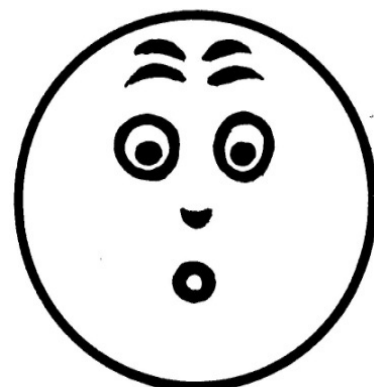
**Игра «Море волнуется».** Встаньте свободно. Кто будет ведущим? Море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, фигура интереса, на месте замри! Тот из вас, кто лучше всех изобразит загаданное настроение, станет ведущим. (Дети должны показать все шесть изученных эмоций: радость, удивление, страх, гнев, горе, интерес.)

**Игра-ассоциация «Интерес».** Подумайте, на какой звук, запах, цвет, животное, растение похоже настроение «интерес». Расскажите, что вы представляли. *(Рассказы детей.)*

**Этюд «Что там происходит?»**

Педагог-психолог. Присаживайтесь поудобнее. Я вам расскажу одну историю. Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз.

А в нескольких шагах от них стояла девочка. «Что там происходит?» — думала она, но ближе подойти не решалась. Давайте попробуем разыграть эту историю. Кто будет играть роль девочки? Остальным нужно встать в тесный кружок. Давайте продумаем движения девочки. *(Выразительные движения: голова повернута*



*сторону происходящего действия, взгляд пристальный. Поза: одна нога выдвинута вперед, на нее перенесен вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.)*

### **Упражнение «Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

## **Конспект занятия**

### **Тема «Позитивная социализация»**

**Цель:** создать условия в ДОУ, которые способствовали бы полноценной социально – психологической адаптации детей, имеющих особые формы развития.

**Материалы и оборудование:** спокойная музыка

**Ход занятия:**

**Игра «Доброе слово».**

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

**Биоэнергетическая гимнастика.**

Дети садятся удобно. Руки вытягивают вперед, готовят большой и указательный пальцы. Берутся ими за кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Массируют уши и приговаривают при этом: «Кошкины ушки всегда на макушке!» (10 движений в одну сторону и 10 движений в другую). Затем опускают руки, встряхивают ладошки.

Приготовив указательный палец, ставят его между бровями и носом. Массируя эту точку столько же раз, приговаривают: «Кошкин глаз – мудрый глаз!» Стряхивают ладошки. Далее собирают пальцы руки в горстку, находят ямку внизу шеи, массируют её словами: «Как собачка я дышу, помогать себе спешу!» (10 раз в обе стороны). Взрослый обязательно следит за правильностью нахождения точек и силой нажима на них при массаже. Требуется предварительный показ.

**Игра «Морщинки»**



Ребята, несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз - вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь - соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови - рассердитесь, наморщите нос - вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

### **Игра «Хищник»**

А сейчас, я предлагаю вам превратиться в какого-нибудь хищника (*тигра, льва, волка, рыси*). Вставайте друг напротив друга и начинайте демонстрировать друг другу свою силу и храбрость. Покажите, какие вы сильные, отважные, храбрые. Ну, а теперь успокаивайтесь, вы уважаете силу друг друга.

### **Психогимнастика.**

Детям предлагается представить, что они снеговики. Тела их должны быть напряжены, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются течи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети приседают, руки, шея расслаблены. Пригрело солнышко, вода от снеговика начала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### **Анималистическая игра «Улитка».**

Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают очень медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

### **Упражнение "Забавные танцы"**

Участникам тренинга предлагается представить самое любимое растение или животное и попробовать выразить его в движениях. Один ребенок показывает, остальным предлагается угадать, чей это образ. Постепенно упражнение усложняется. Детям предлагается придумать танец улитки, дождевого червяка, засыхающего листочка, надломленного дерева, а далее танец дождя, радуги и других явлений, происходящих в природе.

Танец может сопровождаться любой музыкой.

### **Игра «Жужа».**

«Жужа» сидит на стуле. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел её больше всех, он и будет «Жужей».

### **Игра – упражнение “Попрощаемся по разному”**

Психолог. Вот и подошло к концу наше занятие, и я предлагаю вам попрощаться по-разному.

Дети встают парами.

Попрощаемся ладонями (локтями, коленками, спинами, лбами и т.д.).