

Коррекционно-развивающие занятия на развитие эмоциональной сферы у детей 5-7 лет

Первый блок занятий «Я и Я».

Цель занятий этого блока – это осознание ребенком самого себя, собственной индивидуальности, развития внимания к себе, своим чувствам, переживаниям, повышение самоуважения.

Второй блок занятий «Я и мои эмоции».

Целью этого блока занятий – знакомство с эмоциями человека (радость, грусть, злость, страх, интерес, удивление, любовь), осознание собственных эмоциональных проявлений, понимание эмоционального состояния других людей.

Третий блок занятий «Я и другие».

Цель данного блока занятий, помочь ребенку увидеть и понять другого человека, партнера по игре и общению, формировать внимательное отношение к окружающим людям.

Занятие состоит из нескольких частей.

1 часть Вводная.

Цель вводной части занятия – это настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Вторая часть. Основная.

На эту часть приходится основная работа. В нее входят этюды, упражнения, игры направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. В этой части используются элементы сказкотерапии, психодраммы, рисование.

Третья часть Заключительная.

В этой части занятия происходит закрепление положительных эмоций от проведенной совместной работы, обучение детей приемам саморасслабления и саморегуляции.

Каждое занятие включает в себя игры и упражнения, способствующие саморегуляции детей:

- упражнения на мышечную релаксацию (снятие напряжения);
- дыхательная гимнастика (успокаивает нервную систему);
- аутотренинг;
- игры и этюды на тренировку (напряжение и расслабление) отдельных групп мышц – рук, ног, шеи, лица, туловища.

Эти упражнения и игры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на ковре. Эта форма дает возможность открытого общения, позволяет видеть всех участников, облегчает взаимодействия и позволяет ощутить детям особую общность.

Основные задачи курса

- Лучшее понимание себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.
- Формировать позитивное отношение к своему «Я».
- Способствовать повышению уверенности к себе и развитию самостоятельности.
- Развивать навыки социального поведения.
- Создание возможностей для самовыражения.
- Формировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным.
- Развивать способность ребенка к эмпатии, сопереживанию.
- Формировать позитивное отношение к сверстникам.
- Обучение приемам саморасслабления, снятия психомышечного напряжения.

Целевые группы: дети 5-7 лет

В группу вошли дети с различными проблемами (агрессия, тревожность, гиперактивность)

Ресурсы.

Кадры: педагог-психолог.

Оборудование:

- ковровое покрытие;
- стульчики;
- магнитофон;
- аудиокассета с записью спокойной, веселой, грустной музыки.

Материалы

- альбомы для рисования для каждого ребенка
- цветные карандаши
- клубочки с нитками
- пиктограммы с различными эмоциями
- вырезанные из журналов рисунки и фотографии человеческих лиц
- свечка в безопасном подсвечнике
- набор мягких игрушек
- шарфы, платки
- ножницы
- бумага
- тексты сказок и рассказов

Конспекты коррекционно-развивающих занятий

«Кто Я?»

Первый блок «Я и Я».

Занятие №1.

Цель:

- развивать чувство принадлежности к группе;
- развивать навыки позитивного социального поведения.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- альбомы для рисования;
- карандаши;
- плакаты с правилами поведения на занятиях.

Ход занятия:

1. Дети входят в комнату и рассаживаются на стульчики в круг.

Здравствуйте! Я рада вас видеть.

Психолог представляется детям.

Теперь я хочу познакомиться с вами. А поможет нам в этом игра «Кто в домике живет?».

Дети «забираются» в домики – для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над головой в виде крыши. Ведущий «стучится» в каждый домик со словами: « Кто-кто в домике живет?». Ребенок называет свое имя. Ведущий спрашивает: « Что ты любишь больше всего? Какой ты? Что ты не любишь?»

2. Теперь, когда мы с вами познакомились, я хочу рассказать вам, чем мы будем заниматься на наших занятиях.

Мы будем играть в разные игры, рисовать. И нам надо научиться выполнять определенные правила поведения.

Психолог демонстрирует плакаты с изображением правил поведения на занятиях.

Правила наших занятий:

- помогать друг другу;
- когда говорит один – другой слушает и не перебивает;
- хочешь сообщить что-то или ответить на вопрос – подними руку;
- звенит колокольчик или раздается хлопок – устанавливается тишина.

Игра «Паровозик».

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего.

«Машинист» ведет паровоз в разных направлениях, то быстро, то медленно, он пыхтит, свистит. В конце «крушение», все падают на пол.

Понравилось вам играть?

Кому было не удобно? Почему?

Этюд «Цветок».

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка

проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на

солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

Движения: на корточках, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки медленно поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, расслаблены.

Ребята, а теперь давайте нарисуем в своих альбомах свою ладошку.

Разукрасьте ладошку цветными карандашами.

Посмотрите, какие красивые у вас получились ладошки.

Ребята, у вас получились одинаковые ладошки?

А как вы думаете, почему ладошки получились разные?

Это потому, что мы с вами разные.

3.Наше занятие подходит к концу. Ребята, вам понравилось на занятии?

Ответы детей.

Мы хорошо с вами поработали, и мне хочется предложить вам сыграть в игру «Аплодисменты».

Мы будем хлопать (аплодировать) тихо, затем сильнее и сильнее. Ведущий подходит к одному и хлопает ему. Он начинает хлопать и поворачивается к следующему ребенку. И так по кругу.

Спасибо вам за работу. Прощание.

Занятие №2.

Цель:

- развивать чувство единства, сплоченности;
- учить детей действовать согласовано;
- развивать способность детей к эмпатии.

Материал:

- клубок ниток;
- открытки, разрезанные на две части;
- альбомы и карандаши;
- магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

1.Здравствуйте ребята! Рада вас видеть!

Давайте начнем наше занятие с приветствия, а поможет нам в этом игра «Клубок».

В руках я держу клубочек. Когда я начну здороваться, то я отдам его тому, кто стоит справа от меня. Кто получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца и передает ее соседу со словами приветствия. Я начинаю...

Отлично!

Клубочек вернулся ко мне. А сейчас давайте вместе поднимем руки вверх, опустим вниз. Старайтесь выполнять движения одновременно, ведь если кто-то замешкается, то ниточка оборвется и наш круг разрушится.

А теперь аккуратно положим ниточку на пол.
Понравилось вам играть?
Как вы думаете, почему у нас не оборвалась ниточка?
Потому, что мы играли дружно и были внимательны друг к другу.

2. Наша следующая игра называется «Спаси птенца».

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

Игра «Ладушки».

А сейчас я раздам вам половинки открыток. Рассмотрите их и найдите свою половинку у другого. Кто найдет, становится парами. Мы поиграем в игру «Ладушки».

Ладушки, Ладушки!

Где были? – У бабушки.

Что ели? – Кашку.

Что пили? – Бражку.

Дети перекрестно хлопают в ладоши, проговаривая слова потешки.

Пары меняются.

-Ребята, у кого получилось игра? Кто ни разу не сбился?

-С кем вам было легко играть? Почему?

-С кем игра не получалась? Почему?

-Были ли вы внимательны к друг другу?

Ребята, возьмите теперь свои альбомы и попробуйте нарисовать рисунок на тему: «Мое настроение сейчас».

Просмотр рисунков. Обсуждение.

-Понравилось вам рисовать?

-Что было трудно?

-Что общего вы увидели в наших рисунках?

3.Наше занятие подходит к концу. Давайте сядем в круг и закроем глаза.

Вспомним, что мы делали сегодня на занятии. А я буду дотрагиваться до вас, и, кто почувствует мое прикосновение выходит из круга.

До свидания!

Занятие №3.

Цель:

-развивать чувство сплоченности;

-учить детей действовать согласовано.

Материалы:

-альбомы и карандаши;

- мячик;
- магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята! Рада вас видеть!

Игра «Иголка и нитка».

Дети становятся друг за другом. Первый из них – «иголка» - бегают, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

- Как чувствовали вы себя в игре?
- Кому не понравилось играть? Почему?
- Все ли ребята были внимательны и доброжелательны к друг другу?

2. Игра «Разноцветные миры».

А сейчас вы покажите мне, много ли цветов вы знаете. Какого цвета небо? Пройдитесь по комнате и найдите что-нибудь того же цвета, что и небо, и дотроньтесь до него рукой...

- Какого цвета автомобильная шина?
 - Пройдитесь по комнате и найдите предмет такого же цвета, и дотроньтесь до него.
 - Какого цвета трава?
 - Какого цвета солнце?
 - Какого цвета снег?
 - Какого цвета листья осенью?
 - Какой ваш любимый цвет?
- Помогайте друг другу, если кто-то не может найти нужные цвета.
- Легко вы находили цвета?
 - Кто из ребят помогал вам?

Игра «Я могу».

Ребята, мы с вами уже большие дети и много что уже умеем. Давайте, подумаем, что мы умеем хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», и т.п.

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют делать.

«Рисунок имени».

Давайте представим, что мы уже выросли и стали взрослыми. Кто-то стал врачом, кто-то известным музыкантом, спортсменом, художником или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки.

Придумайте, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем. Нарисуйте задуманное.

Обсуждение.

- Давайте посмотрим, что у вас получилось.
- Какие у нас получились рисунки?

-Кто захотел изменить свое имя?

-Кем вы видите себя в будущем?

3.Игра «Передай другому».

Сядьте в круг вместе со мной. Мы все возьмем друг друга за руки.

Один из нас может подавать сигнал, встряхнув руку правого соседа. Сигнал может состоять из длинных коротких покачиваний руки. Сосед должен передать сигнал дальше в точности . Следите, чтобы сигнал передавался точно. Пройдя по кругу, сигнал возвращается к тому, кто его послал.

Что вы чувствовали, когда получали сигнал?

Все ли ребята правильно передавали сигнал? У кого не получалось?

Все ли ребята были внимательны друг к другу?

На этом наше занятие заканчивается.

Спасибо за работу! До свидания!

Занятие № 4.

Цель:

- способствовать развитию самоуважения детей;
- развивать рефлексии эмоциональных состояний;
- развивать тактильные восприятия;
- укреплять чувство единства.

Материалы:

- альбомы и карандаши;
- магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята!

Я предлагаю поиграть в новую игру. Давайте возьмемся за руки. Нас много, а все вместе мы – одна команда. Давайте почувствуем, как мы связаны друг с другом, сидя в кругу на полу... А теперь давайте встанем, не нарушая эту связь.

Взявшись за руки, мы идем по кругу и чувствуем связь. Мы идем по кругу один за другим, положив правую руку на левое плечо впереди идущего, и чувствуем связь ... А теперь положите левую руку на правое плечо впереди идущего...

Хорошо!

А теперь садитесь в круг и закройте глаза.

Прикоснитесь рукой к какой-либо части тела ребенка: ладони, руке, плечам, спине.

Кто почувствует прикосновение, должен не открывая глаз, передать его своему соседу справа. Молодцы!

-Какие чувства вы испытывали во время игры?

-Как вы думаете у нас получилась команда?

2. Игра «Морщинки».

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. И последний раз вдох – выдох. Отлично... широко улыбнемся 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!

Упражнение «Дерево».

Встаньте рядом со своим стулом и выпрямите спину. Сделай глубокий вдох, и закройте глаза. Почувствуйте свои ноги, ощутите, как крепко они стоят на земле. Представьте. Что ты дерево и твои корни врастают глубоко в землю. Некоторые из них толстые и сильные, другие тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представьте, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда...

Начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не ломает...

Почувствуй свои корни, ствол, ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются». (1 минута)

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием... Ты, снова становишься самим собой.

Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза...

А теперь нарисуй свое дерево, его корни, ствол, ветви.

Обсуждение.

-Какие деревья у вас получились?

-У кого получилось сильное дерево?

-Для чего дереву нужен мощный ствол и крепкие корни?

-Что нужно дереву, чтобы оно росло сильным, крепким?

3.Игра «Доброе животное».

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох, вдох – выдох и еще раз вдох – выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще раз тук – шаг вперед, тук – шаг назад.

Спасибо всем. На этом наше занятие завершается. До свидания!

Занятие №5.

Цель:

- повышать у детей уверенность в себе;
- развивать слуховое восприятие;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Материал:

- текст сказки «Заяц - хваста».

Ход занятия:

1. Давайте начнем нашу встречу с игры «Паровозик с именем».

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда «паровоз» будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: «И - ра, И - ра». Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он становится паровозиком вместо меня. Я выбираю Вику. Теперь она будет называть свое имя, и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки на плечи, и вместе с ней буду повторять ее имя. Поехали!

-Кому не хотелось сесть в наш поезд? Почему?

-А куда бы вы хотели отправиться на нашем поезде?

2. Мы отправляемся на нашем паровозике на солнечную полянку и теперь поиграем в игру, которая называется «Узнай по голосу».

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки. Нам нужен один человек внутри круга. Кто хочет стать в центр? Отлично! Все остальные будут водить вокруг тебя хоровод, и петь песенку. А Олег пусть внимательно слушает и делает то, о чем мы будем его просить. Слушайте песенку...

Олег, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: «Ау!»

Ну-ка глазки закрывай, не робей.

Кто зовет тебя, узнай!

Теперь, Олег, закрой глаза, а тот, до кого я дотронусь, сделает шаг вперед и позовет: «Олег, ау!» А ты попробуешь угадать, кто тебя звал.

Если ребенок угадал, он становится в круг.

А сейчас я расскажу вам сказку. Она называется «Заяц – хваста».

В одном лесу жил – был заяц. Он считал себя самым умным, самым красивым, самым храбрым зверем в лесу. Бегает заяц по лесу, красуется, а никто из зверей на него не обращает внимание.

Ну, разве не обидно? Влез он на пенек и давай хвастаться.

- Я – самый храбрый, я – самый красивый, я – самый умный теперь зверь в лесу! Я никого не боюсь, ни волка, ни лису. Вот если бы я их встретил, все бы сразу бы узнали, кто из нас сильнее!

А в это время пролетала мимо ворона. Услышала она, как заяц хвастается, и разозлилась.

- Это кто это самый умный? Это кто это самый смелый? Это кто это самый красивый? – спросила ворона и села прямо перед зайцем. – Ну, какой же ты

красивый? Уши – то у тебя длинные, хвост – куцый! Волка он не боится. Да стоит ему только появиться, тебя, как ни бывало.

Обиделся заяц, и решил доказать вороне, что зря она его высмеивает, да где там! Ворона сама на пенек залезла и давай хвастаться:

- Вот если есть в нашем лесу кто-то красивый, так это я! Клюв у меня длинный, сильный, перышки черные, на солнышке переливаются! А если волк появится, то я уж не растеряюсь. Как в нос его клюну, так он и был таков!

А в это время шел мимо волк. Услышал он слова хвастливой вороны и сильно рассердился.

- Это кто смеет, на до мной смеяться? Откуда взялась эта пташка залетная? Ну, берегись, сейчас я тебя проучу, - так сказал волк и бросился на ворону. Испугалась ворона и закричала:

- Спасите! Помогите! Волк сейчас меня съест!

Услышал заяц, что волк рядом, и от страха прыгнул в сторону, да прямо на волка угодил. Испугался волк: «Что это сверху на меня упало?» Бросил он ворону и убежал прямо в лес.

А ворона глаза открыла и видит, волка нет, а перед ней заяц стоит, сам от страха дрожит.

- Ой, спасибо тебе косой! Если бы не ты, съел бы меня волк. Ты и вправду самый храбрый, самый сильный, самый красивый зверь в лесу!

Заяц сразу приободрился. Влез на пенек и говорит:

- А та как думала? Я и вправду самый сильный, самый смелый и самый красивый зверь в лесу!

С этого дня заяц начал сам верить, что он самый сильный, самый, самый, самый ...

Сейчас мы будем изображать зайца-хвасту.

Давайте показывать его по очереди, по кругу. Для этого надо зайчиком проскакать по кругу, встать на «пенек» (на стул) и похвастаться: «Я самый красивый, самый умный, самый храбрый, я никого не боюсь».

-Каким голосом будет хвастаться заяц?

-В какой позе он будет стоять?

Отлично у вас получается!

А сейчас появится ворона. Она встанет перед пеньком, и будет говорить: «Да какой же ты красивый? Хвост у тебя куцый, уши длинные! Да какой ты храбрый? Тебе только скажи, что рядом волк, ты сразу сбежишь!»

А заяц будет стоять на пеньке и дальше себя нахваливать: «А я все равно самый лучший в лесу зверь!» А мы с вами будем зайца поддерживать.

-Кто хочет быть зайцем?

- Вороной?

Дети выполняют задание.

-Кем вам понравилось быть?

-Кому не хотелось хвастаться? Почему?

-Что легче, хвастаться как заяц или как ворона смеяться над другими?

-Как вы чувствуете себя, когда над вами смеются?

-А бывает так, что вы тоже над кем -нибудь смеетесь?

-Ребята, а вы пробовали хвалить других?

3. Давайте попробуем хвалить не себя, а соседа. Я начну. «Самый лучший сосед – мой сосед справа. Он очень добрый, внимательный».

А теперь вы похвалите друг друга по очереди.

-Кому было трудно выполнять это задание?

-Приятно было вам слушать о себе похвалу?

-Что приятнее, получать похвалу от других или хвалить себя?

Давайте чаще говорить друг другу приятное!

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие №6.

Цель:

- развитие лучшего понимания себя и других;
- повышать уверенность в себе.

Материал:

- альбом и цветные карандаши;
- магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Здравствуйте, ребята! Рада вас видеть!

Сегодняшнее занятие мы начнем с игры «Дотронься до ...»

Все мы одеты по –разному. Я называю цвет, а вы мгновенно должны сориентироваться, обнаружить этот цвет у ребят в одежде и дотронуться.

2. На прошлом занятии мы читали с вами сказку «Заяц-хвоста».

Давайте, вспомним, как заяц хвастался.

Этюд «Смелый заяц».

Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

Выразительная поза: положение стоя, одна нога чуть впереди, руки заложены назад, подбородок поднят.

Мимика: уверенный взгляд.

Психолог благодарит детей за проделанную работу.

Ребята, а какая у вас любимая сказка? (Дети отвечают по очереди)

-Какая сказка вам не нравится? (Ответы детей).

Представьте себе, что вы встретили волшебника. Подумайте, в какого сказочного персонажа превратит вас волшебник.

Возьмите свои альбомы и нарисуйте, в кого превратил вас волшебник.

Сейчас мы посмотрим на ваши рисунки и попробуем угадать, в какого же сказочного героя превратил вас волшебник и почему.

-Что общего у вас с вашим героем?
У вас получились замечательные рисунки!

3. Игра «Комплименты».

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько приятных слов, за что-то поблагодарить или похвалить.

Принимающий, кивает головой и говорит: «Спасибо, мне было приятно!»
Затем дарит комплимент своему соседу.

На этом наше занятие заканчивается. Всем спасибо! До свидания!

Занятие №7.

Цель:

- способствовать повышению групповой сплоченности;
- способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Материалы:

- магнитофон с записью спокойной музыки;
- альбом и цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Здравствуйте, ребята!

Нашу встречу я хочу начать с игры «Ветер, дождь и гром».

Сейчас каждый должен в точности повторить то, что я буду делать.

Сначала я буду тереть ладони друг о друга – это ветер.

Теперь я буду мягко хлопать по коленям – это дождь.

Затем я буду попеременно стучать ногами по полу – это гром.

По окончании игры положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу.

Теперь вы можете открыть глаза и поаплодировать себе за то, что вы так хорошо справились с заданием.

2. К нам на занятие пришел Мишка. Давайте с ним поиграем.

Игра «Медведь после спячки».

Вы уже знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге, и когда начинает падать снег и в лесу дует холодный ветер, им снятся спелые ягоды, сладкий мед.

Представьте, что каждый из вас – медведь. Ложитесь на пол и свернитесь калачиком, пока вам не станет достаточно тепло. Вы можете спать всю зиму вплоть до самой весны.

Наступила теплая весна. Солнце светит ярче, и снег начал таять. Медведи медленно просыпаются. Они ложатся на спину. Вы еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону... А теперь назад...

Поднимите другую руку и протяните ее вперед... в сторону...и назад...

Медленно, очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Надавите обеими руками на пол и почувствуйте, как он устойчив. Покачайтесь назад и вперед; сделайте это четыре раза... Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину. Вы почувствовали, как растягиваются ваши мышцы. Проснуться вам помогут движения ногами. Пусть обе руки упираются в пол, поднимите вверх одно колено и медленно потяните ногу назад... Растяните таким же образом вторую ногу... теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги – назад... Продержитесь так как можно дольше. Теперь вы можете расслабиться.

Игра «Скажи Мишке хорошие слова».

Ребята, давайте попробуем назвать хорошие качества людей.

(Доброта, щедрость, вежливость, честность, жизнерадостность, ум, взаимопомощь, общительность).

Давайте для нашего Мишки придумаем хорошие слова.

Ты – добрый...

Затем каждый по очереди «превращается в мишку», а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

Ребята, а теперь подумайте, какие хорошие качества есть у вас.

Мы устроим «Конкурс хвастунов».

Каждый по очереди должен сказать про себя как можно больше хорошего.

-Кому было легко назвать свои хорошие качества?

-Кому было трудно?

3. Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!»

- сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

На это наше занятие заканчивается. До свидания!

Второй блок «Я и мои эмоции»

Занятие №1. Радость.

Цель:

-первичное знакомство с чувством радости;

- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Материалы:

- пиктограмма «радость»;
- бумага и карандаши;
- магнитофон.

Ход занятия:

1. Здравствуйте ребята! Встаньте, пожалуйста, в круг.

Упражнение «Имя – движение».

Сейчас каждый из вас по кругу шагнет вперед и сделает какое-то движение, при этом назовет свое имя. После этого все мы будем на счет раз два три – повторять его имя и движение.

-Понравилось вам игра?

-Кому было легко придумывать движения?

2.А теперь посмотрите на лицо этого человечка (пиктограмма «радость»).

-Как вы думаете этот человек грустный?

-А может он, сердится? Или он веселый, радостный?

Да, этот человек радостный.

Попробуйте изобразить радость на своем лице.

- Что для этого нужно сделать?

Но перед этим поиграем с «Солнечным зайчиком».

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке поглаживай аккуратно голову шею руки ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с «Солнечным зайчиком» глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

Теперь я хочу рассказать вам одну историю.

У мальчика был друг. Настало лето и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал отдыхать с родителями.

Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг, видит, как на остановке из автобуса выходит его друг. Как же они обрадовались друг другу.

Давайте попробуем изобразить грустного мальчика.

- Как он будет двигаться?

-Какое у него лицо?

-Как будет вести себя мальчик при встречи с другом?

-Какое лицо будет у него.

Движения: печаль – плечи опущены грустно.

Встреча – объятия, улыбка, смех.

А как радуетесь вы? Покажите.

-Когда к вам приходит радость?

-Подумайте, что такое радость для вас?

Подумайте и закончите предложение:

- Я радуюсь когда

Ответы детей (фиксируются).

А теперь, возьмите, пожалуйста, карандаши и нарисуйте картину на тему «Радость».

Просмотр рисунков.

-Какие рисунки у вас получились?

- Что общего в наших рисунках?

Психолог находит в каждом рисунке положительные моменты.

3.Наше занятие заканчивается.

Давайте встанем в круг и поблагодарим друг друга за хорошую работу.

Пожимая руку соседа произносить « Спасибо за приятное занятие!»

Занятие №2. Радость.

Цели:

-продолжение знакомства с чувством радости;

-развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Материалы:

-пиктограмма «радость»;

-вырезанные из журналов рисунки или фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки;

-клей;

-магнитофон и кассета с записью.

Ход занятия:

1. Здравствуйтесь ребята! Рада всех вас видеть.

Игра «Доброе животное».

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и выдох, вдох – выдох и еще раз вдох – выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук- шаг назад. И еще раз тук- шаг вперед, тук – шаг назад.

Как чувствовали вы себя во время игры?

Получилось у нас показать животное, его дыхание, биение сердца?

2. Ребята, давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии? Посмотрите, какое чувство здесь изображено (пиктограмма «Радость»)?

-Как вы догадались, что это радость?

-Ребята, а как вы думаете, с чем можно сравнить радость? С праздником, с танцем, с ветром, с большим подарком, салютом....

Покажите, пожалуйста, в движении радостное настроение.

Очень хорошо!

Сейчас я вам расскажу одну историю, и мы попробуем ее разыграть.

«Умка».

Жила-была дружная медвежья семья: пап медведь, мама медведица, их маленький сыночек - медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песню, покачивая в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом начинал подпевать маме медведице.

Выразительные движения – улыбка, плавное покачивание.

-Как двигается мама медведица?

-Как двигается папа медведь?

-Какие чувства они испытывают?

Попробуем показать это.

Очень хорошо!

-У кого не получалось? Почему?

Радоваться могут не только дети, но и взрослые. На прошлом занятии мы говорили, что такое радость для вас.

Сейчас давайте подумаем, что такое радость для наших мам.

Закончите предложение: «Моя мама радуется, когда...»

(Высказывания детей записываются).

А сейчас подойдите, пожалуйста, к столу. Перед вами лежат вырезанные из журналов фотографии, на которых изображены части лица: глаза, носы, улыбки.

Ваша задача – выбрать части лица и приклеить их так, чтобы, глядя на лица, мы говорили, что это веселый человек.

Приступайте к работе.

Просмотр детских работ. Обсуждение.

Ребята, посмотрите на эту необычную ромашку. На лепестках я написала, что вы мне говорили, когда заканчивали предложение «Я радуюсь, когда...».

Дарю вам эту ромашку, пусть она вам напоминает о наших радостных занятиях.

3. Давайте встанем в круг.

Игра «Подарки».

Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и подарить подарки и получить их, только

выдуманные. Итак, давайте представим себе, что мы стали всемогущими и можем подарить любой подарок. Посмотрите на своего соседа справа и попробуйте угадать, какой подарок он хотел бы получить.

А теперь давайте по очереди «подарим, друг другу подарки». А тот, кто получит подарок, пусть не забудет поблагодарить. Я хочу подарить тебе И так пока все не получат подарки.

- Приятно вам получать подарки?

- А, что было приятнее - получать подарки или дарить?

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие №3. Радость.

Цель:

-продолжать знакомство с чувством «радость»;

-снятие эмоционального напряжения;

-развивать способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого.

Материалы:

-пиктограмма «радость»;

-платок;

-коробочка с конфетами;

-мяч.

Ход занятия:

1. Доброе утро, ребята!

Давайте начнем нашу встречу с игры «Эхо».

Я называю ваши имена, а вы, как эхо повторяете их.

Отлично!

2. Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлых занятиях?

Да, мы говорили о чувстве радости.

Мы говорили о том, что радоваться могут все, и дети, и взрослые – мамы, папы, дедушки, бабушки, братья и сестры. А как вы думаете, животные умеют радоваться? У кого из вас есть домашнее животное?

Расскажите про то, как и чему радуется ваши домашние животные.

Рассказы детей.

Сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Изобрази».

Я назову по имени одного из вас, брошу ему мяч и попрошу: «Захар, изобрази медвежонка». Захар должен поймать мяч, сказать: «Я – медвежонок. Я радуюсь, когда....» И Захар расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его. Я буду загадывать животных, растения или неживые предметы.

-Я – роза,

-я – лев,
-я – орел,
-я – подушка...
Замечательно.

«Игра с платком».

Ребята, представьте себе, что вы попали в театр. В театре есть актеры, зрители и сцена. Выберем в нашей группе место для сцены. Сейчас вы попробуете с помощью платка, движений и мимики (выражение лица) изобразить кого-нибудь.

Кто хочет изобразить бабочку?

-принцессу,
-фокусника,
-человека, у которого болит зуб,
-бабушку,
-гномика;
-пирата;
-ветер.

У вас прекрасно получилось.

- Кому понравилось исполнять роли?
- Кому понравилось смотреть?

3. Посмотрите, что я вам принесла. (Показываю детям коробочку с конфетами).

- Как вы думаете, что там лежит?

Это конфеты. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они могут радоваться. Подумайте, что можно пожелать всем людям, которые живут на земле...

Пожелания детей.

Я желаю всем радости, добра, счастья !

Большое вам спасибо! На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие №4. Грусть.

Цель:

-знакомство с чувством Грусть
-закреплять приемы саморегуляции

Материалы:

- пиктограмма «Грусть»
-альбомы и цветные карандаши
-магнитофон и кассета с записью грустной музыки
-обруч, веревочки

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята! Рада всех вас видеть!

Начнем мы наше занятие с игры «Гусеница».

Все встают в затылок друг другу, берут впереди, стоящего за пояс и двигаются в разных направлениях. Задача – следить за тем, чтобы тело гусеницы не разорвалось. Можно добавлять на пути следования препятствия: пролезть через обруч, перепрыгнуть через ручеек (веревочки).

-Как чувствовали вы себя во время игры?

-Все ли ребята были внимательны друг другу?

-«Голова» не забывала о своем туловище?

- Следила за тем, чтобы туловище успевало двигаться за ней?

- Кому было легче двигаться, тому, кто стоял первым или тому, кто стоял последним?

Вывод: нужно всегда помнить о тех, кто идет за тобой.

2.Звучит грустная музыка.

Ребята, прислушайтесь к этой музыке, вы можете двигаться.

-Ребята, какая это музыка веселая или грустная?

- Какие движения вам хотелось выполнять резкие, ритмичные или плавные, спокойные?

-Какие чувства вызвала у вас эта музыка?

Музыка звучала спокойно, грустно.Сегодня мы познакомимся с чувством Грусть.

Расположитесь удобно на ковре (лежа). Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Постарайтесь представить себе, как приходит к нам Грусть. Звучит музыка.

Она врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелку.

Влетает в распахнувшееся окно или выползает из-за угла.

В образе, какого животного или явления природы является к нам Грусть.

Трепетный мотылек или раненая ласточка, маленький сверчок или огромная серая слониха.

Как она движется?Легко, крылато, невесомо или тяжело.

Какие звуки произносит Грусть?

Охает, ахает, стонет, плачет, смеется или кричит, ругается или вообще молчит и лишь шмыгает носом.

Что говорит грусть?

Какие запахи приносит с собой?

Запах моря или болотной воды или запах дождя.

Пауза. А теперь сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Откройте глаза и расскажите, что вы видели.

Каждый ребенок высказывается.

У всех нас грусть выглядела по -разному, но что-то было и похоже.

Это потому, что мы с вами разные, и видим и чувствуем по-разному.

Ребята, а как вы думаете, в какие игры играет Грусть?

Затрудняетесь с ответом?

Грустных игр не так уж много.

Этюд «Я так устал».

Маленький гномик несет на плечах большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал.

Я очень устал.

Поза: руки висят вдоль тела, плечи опущены.

Давайте покажем как идет гномик, ему тяжело. Какое у него лицо? Он двигается медленно. Вот он положил шишку, вздыхает.

Молодцы ребята!

Ребята, а бывает вам грустно? Когда?

А, что может случиться с человеком, если он долго грустит?

Что вы делаете, когда вам грустно?

Замечаете вы тех, кто грустит рядом?

Что нужно сделать, чтобы человек перестал грустить?

Чем бывает Грусть полезна?

Радуюсь мы иногда не замечаем, что чувствуют другие люди. Грусть помогает нам понять, что чувствует другой человек, осмотреться вокруг.

Возьмите теперь свои альбомы и попробуйте нарисовать Грусть.

Просмотр детских рисунков. Дети рассказывают, что они нарисовали.

Давайте теперь попрощаемся с Грустью.

3.Игра «Штанга».

Ребенок поднимает «тяжелую штангу», потом бросает ее и отдыхает.

Теперь вы опять бодрые и веселые. Пусть Грусть на долго не приходит к вам.

До свидания!

Занятие №5. Удивление.

Цель:

- знакомство с чувством удивления;
- закрепление мимических навыков.

Материалы:

- пиктограмма «Удивление»;
- альбом для рисования, цветные карандаши
- магнитофон и кассета с записью музыки

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята! Начнем с игры.

Игра «Насос и мяч».

Один из участников становится насосом, другие – мячами. «Мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают медленно распрямляться, надувать щеки, поднимая руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса и дети, издавая звук «ш-ш-ш», возвращаются в исходное положение. Можно повторить несколько раз.

2. Вспомним ребята, о каких чувствах мы с вами говорили на прошлых занятиях?

Мы знаем такие чувства, как радость, грусть.

-Что помогало нам, глядя на человека, сказать, радуется он или грустит?

- Мы смотрим на выражение его лица и стараемся определить, что чувствует человек в данный момент?

Давайте, изобразим радость.

-Что происходит в это время с нашим лицом? Какие у нас в этот момент глаза? -Что происходит с нашими губами?

Теперь изобразим грусть.

Мы можем помогать себе движениями, жестами.

-Какие у нас будут движения?

-Что происходит в это время с нашими лицами, с глазами, ртом?

Сегодня мы познакомимся с чувством Удивление.

Как вы думаете, что это за чувство? Приятное оно или нет? Посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма). Какие у него глаза, рот, брови? Глаза широко открыты, брови подняты вверх, губы растянуты и похожи на букву «О».

Попробуйте изобразить удивление.

Как вы думаете, удивление длится долго или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?

Это чувство неожиданно. Его можно сравнить с быстрым прикосновением тока.

Упражнение «Ток».

Дети встают в круг, держась за руки и передают по кругу «ток». По цепочкежимают руку стоящего справа.

Что вы чувствовали?

Сейчас я расскажу вам одну историю.

«Живая шляпа».

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его домой. Дима попрощался с приятелями и пошел к дому. На дороге он увидел шляпу и решил ее поднять, но шляпа, как будто угадала, что хочет сделать мальчик,

и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

-Как вы думаете, что было под шляпой?

Инсценировка.

-Как выглядело лицо Димы, когда шляпа отпрыгнула от него?

Попробуйте показать это.

-У кого получилось лучше всего?

-А что может удивить вас?

Нарисуйте, что вас может удивить.

Просмотр детских рисунков.

Обсуждение.

3. Игра «Пылесос и пылинки».

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя, и все медленнее и медленнее, оседают на пол.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед – вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и уходит.

Занятие №6. Интерес.

Цель:

-знакомство с чувством Интерес

-обучение элементам техники выразительных движений – интереса

-развитие воображения

Материалы:

-пиктограмма «Интерес»

-карточки «На что это похоже»

Ход занятия:

1.Здравствуйте ребята! Сегодня я научу пользоваться вас волшебным зеркалом.

Упражнение «Зеркало».

Представьте себе, что вы сейчас смотрите в зеркало, кто-то поправляет прическу, кто-то рассматривает свою одежду, а кто-то строит рожицы.

Зеркало в точности отражает ваши движения и выражения лица.

Один из детей становится в круг и показывает какое-нибудь движение, а ребята-зеркала в точности их повторяют.

-У кого получилось в точности показать движения?

-Кому было трудно? Почему?

2. Сегодня мы познакомимся с чувством Интерес.

Дети рассматривают пиктограмму «Интерес».

Давайте попробуем объяснить, что это за чувство Интерес.

Интересно, интересно, даже очень интересно, что тут у вас происходит...

С такими словами появляется у нас Интерес.

Давайте на минутку закроем глаза и представим Интерес.

Как он двигается?

Быть может, он вползает, осторожно и медленно, как черепаха или влетает, как реактивный самолет, или врывается как ветер?

Какая музыка звучит при его появлении?

Тихая, грустная или бодрая, громкая, радостная?

-Каким разным мы видим Интерес. Почему?

Вывод: мы все разные и интересы у нас тоже отличаются друг от друга.

А, что вам бывает интересно?

Из-за Интереса мы отправляемся в путешествия, хотим узнать, что-то новое.

Интерес учит нас быть внимательным, прислушиваться, присматриваться, искать много нового и удивительного в том, что кажется привычным.

Интерес знает много игр и много секретов

Давайте ребята сыграем в одну увлекательную игру «Слушай себя».

Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе.

Слушайте биение своего сердца. Теперь послушайте, как движется ваша грудь при дыхании. А, что происходит у вас в животе?

Послушайте ноги. Сначала правую, затем левую. Не расстраивайтесь, если не получается услышать сразу, если вас отвлекает шум вокруг, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас получится.

-Что слышали вы?

-Что вы чувствовали?

-Для чего нам в жизни пригодится умение слышать себя? Как вы думаете?

У Интереса есть еще одна любимая игра «Загадочные узоры».

Повсюду нас окружают удивительные узоры.

Посмотрите, Интерес принес вам необычные рисунки, попробуем назвать, на что они похожи.

Игра «На что это похоже».

Детям предлагается набор из десяти карточек с различными фигурами.

Каждая фигура может восприниматься как деталь или контурное изображение какого-либо предмета.

Рассмотрите их внимательно. Что они вам напоминают? На что они похожи?

Не бойтесь фантазировать! Это очень интересно!

3. Интересно вам было? Что вам понравилось?

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие №7. Злость.

Цель:

- знакомство с чувством злости;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- пиктограмма «Злость».

Материалы:

- альбом и цветные карандаши;
- магнитофон.

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь, ребята!

Наше занятие мы начнем с игры «Дракон кусает свой хвост».

Дети становятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Звучит музыка, голова дракона пытается схватить свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы становится другой ребенок.

-Как чувствовали вы себя в роли головы?

-Как вы чувствовали себя в роли хвоста?

2.Сегодня мы продолжим знакомиться с чувствами, которые возникают у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек, и у любых людей.

Посмотрите на это лицо. Какое чувство испытывает этот человек?

Посмотрите на выражение его лица.

-Что с его ртом? Бровями?

-Какое у него выражение глаз?

-Как вы думаете, что это за чувство?

Правильно, это злость.

Сейчас мы попробуем изобразить Злость, прослушав историю про гиену.

Этюд «Гневная гиена».

Гиена стоит у одинокой пальмы (стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена хочет съесть обезьянку, и ждет, когда она обессилеет от голода и спустится на землю. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная гиена,

Я гневная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Дети изображают обезьянку, гиену.

Обсуждение.

-Как чувствовала себя обезьянка?

- Как чувствовала себя гиена?
 - Хорошо ли вам было?
 - Что вам хочется сделать, увидев такого зверя, как гиена?
 - А если это был человек? Что бы вы делали?
 - А вы, бываете злыми?
 - От чего злитесь вы? Ваши родители?
- А теперь, ребята попробуйте нарисовать злость.
- Какими цветами можно выразить злость?
 - Какими линиями? Плавными или резкими?
- Рассматривание детских работ.
- Что общего в ваших работах?
 - Что разное?

3. Упражнение «Солнышко и тучка».

Теперь я вам предлагаю немного расслабиться. Сядьте удобно, расслабьтесь. Солнышко светит, вам тепло и уютно. Но, вот солнышко зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться. Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторить 2 – 3 раза.
На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие № 8. Злость.

Цель:

- продолжить знакомить детей с чувством злости;
- развивать умение справляться со злостью.

Материалы:

- пиктограмма «Злость»;
- магнитофон.

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята!

Наше занятие мы начнем с игры «Дракон кусает свой хвост».

Дети выстраиваются друг за другом. Первый ребенок – голова дракона, а последний – хвост дракона. Голова пытается укунить свой хвост. Остальные ребята держатся крепко друг за другом.

2.Ребята, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии?

ЗЛОСТЬ.

- Что это за чувство?
- Когда оно приходит к нам?
- Что мы чувствуем, когда злимся?

Вспомните, почему мы злимся? В какие моменты? (дома, на улице, с друзьями....)

Упражнение «Я злюсь ...».

Ребята я хочу рассказать одну историю про двух мальчиков.

«Драка».

Дима и Саша поссорились. Они ни как не могли решить, кто первый начнет игру. Они так рассердились, что начали драться. У Димы насуплены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Саша машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Мальчики набрасываются друг на друга, как драчливые петухи.

Разыграем эту историю.

-Какие лица у мальчиков?

-Как они стоят?

Вставьте парами – один изображает Сашу, другой – Диму.

Дети выполняют задание.

Обсуждение:

-Скажите, хорошо вам было?

-Как вы чувствовали себя?

-Приятно ли вам было?

-А как можно было успокоиться?

Ребята, давайте научимся помогать себе, успокаиваться.

Упражнение «Дыши и думай красиво».

Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать.

Закрой глаза, глубоко вдохни. Мысленно скажи себе:

- Я лев – вдох, выдох.

- Я птица, летящая высоко в небе – вдох, выдох.

- Я камень – вдох, выдох.

- Я цветок – вдох, выдох.

- Я спокоен – вдох, выдох.

-Что вы чувствуете?

-Что вам помогло успокоиться?

Игра «Да – нет».

Дети становятся друг перед другом парами. Смотрят друг другу в глаза, кричат, один «Да!», второй – «Нет!».

Затем меняются.

-Ребята, как вы чувствовали себя?

-Легко ли вам было?

-Вы не устали от этой игры?

-Можно ли долго злиться?

Вывод: если долго злиться, то устаешь.

3. Упражнение «Ты - лев».

Закройте глаза. Представьте льва – царя зверей, спокойного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив, выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои ноги, руки, твое тело. Лев – это ты!

-Получилось у вас представить себя в роли льва?

На этом занятие закончено. До свидания!

Занятие № 9. Страх.

Цели:

- знакомство с чувством страха;
- учить детей выражать чувство страха в мимике, движениях, в рисунке;
- снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы:

- пиктограмма «страх»;
- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- цветные карандаши и альбом;
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

1. Я рада вас приветствовать!

Игра «Большой круг – маленький круг».

Дети берутся за руки в кругу. Им необходимо, не разрывая рук, попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький. Так повторить несколько раз.

-Всегда у нас получалось не разорвать круг?

-Почему круг разрывался?

2. Ребята, давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлых занятиях?..

О чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса.

А теперь посмотрите на этого человечка.

Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек?

Смотрите внимательно.... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Какое же это может быть чувство? Это чувство страха.

-Ребята, а какой он Страх?

- На кого он похож?

-Он вползает как змея? Или врывается как птица? Или он подкрадывается как паук?

(Ответы детей).

Закройте на минуточку глаза. Попробуйте рассмотреть поподробнее, как

входит Страх, как он двигается.

Попробуйте показать, как двигается Страх.

А если мы потрогаем Страх. Какой он?

Мягкий или скользкий, липкий, теплый или холодный, колючий или шершавый.

- Какие звуки издает страх? (Ш-----, С-----, Х-----, Ф-----.)

- Какие, слова произносит? (Страшно.... Сейчас поймаю... Утащу к себе...).

- А какие цвета любит Страх?

Теперь возьмите карандаши и альбомы и нарисуйте Страх, так как вы его представляете.

Просмотр детских рисунков. Анализ. Что одинаковое, что разное.

Игра «Пятнашки».

Водящий изображает роль Страх. Его задача догнать и дотронуться до игрока. Тот, кто изображает Страх, должен издавать «страшные» звуки, произносить слова: «Утащу! Поймаю!» Тот, которого запятнал Страх, замирает на месте.

В конце игры, обсудить какие чувства испытывали игроки.

- Кому было страшно?

- Чего вы боялись?

Игра «Свеча».

Сегодня вы хорошо поиграли. Теперь вы заслуживаете отдых.

Посередине ставится свеча. Всем ли видна свеча?..

Прежде чем я ее зажгу, проверьте, как вы сидите. В комнате должно быть очень тихо... посмотрите на пламя свечи и сделайте глубокий и спокойный вдох, а потом выдох.... Обратите внимание на цвета пламени... на движения огня... его танец.... Пока горит свеча, вы можете зевнуть, потянуться, и даже закрыть глаза на несколько секунд.

А теперь наблюдайте, как мерцает пламя свечи. Расслабьтесь и наслаждайтесь спокойствием. А когда потухнет свеча, вы снова будете чувствовать себя свежими и бодрыми.

До свидания!

Занятие № 10. Страх.

Цель:

- продолжение знакомство с чувством страха;
- развивать умение справляться с чувством страха;
- учить детей выражать свои страхи в движениях.

Материалы:

- пиктограмма «страх»;

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- бумажные салфетки.

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята!

Игра «Гуси-лебеди».

Дети гуляют по комнате, представляя, что они находятся на цветущей полянке. Когда ведущий подает сигнал тревоги, дети прячутся за стульчики, под столы, изображая испуг.

2. Ребята, давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии? Это чувство страха. Мы пробовали описать страх:

Отвратительный и липкий,

Пугает, догоняет, хватает,

Дрожать заставляет.

Страх страшнее всего.

Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галя. Вы внимательно ее слушайте, а потом мы попробуем ее разыграть.

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенку и услышала, что позади нее кто-то зашипел: «Ш-ш-ш-ш!» Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: «Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть». Бабушка успокоила Галя. Подумайте, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна девочка Галя, гусь, бабушка.

Галя гуляла у реки, рвала цветы.

-Как она двигалась? Какое у нее лицо?

Вдруг она услышала, как кто-то позади нее зашипел.... Она обернулась, увидела гуся и побежала домой....

-Какое лицо будет у девочки?

Гусь появляется позади Гали, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он ими размахивает.

Бабушка должна успокаивать внучку.

-Как она это делает?

-Как чувствует сейчас Галя?

Проигрывание сценки. У вас отлично получилось!

Послушайте следующую историю.

Как котенок потерялся.

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: «Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?»

А котенок ей отвечает: «Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как мне

найти мой дом и Васю».

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ проигрывается по аналогии с предыдущим.

-Как выглядит котенок, когда бежит рядом с Васей?

-Как меняется котенок, когда оказывается один? Что он чувствует?

-Что делает девочка?

Дети делятся на пары. Один ребенок изображает котенка, другой – девочку.

Ситуация проигрывается.

Обсуждение.

-Какие чувства вы испытывали в роли котенка?

-Что вы чувствовали, когда вас гладили?

- Вам было приятно, вы успокоились?

-Кому было неприятно? Почему?

-В какой роли вы чувствовали себя хорошо, комфортно.

Игра «Маска».

Ребята, сейчас мы изготовим из салфетки «страшные» маски.

Салфетки складываются вдвое, а затем дети выщипывают отверстия так, чтобы получилась страшная маска, и озвучивают ее.

Кому было страшно? Кто не испугался? Почему?

3. Сейчас мы поиграем в игру «Клубочек».

Давайте возьмемся за руки, мы теперь «ниточка». Тот, кто стоит первым, будет держаться за стул – это « катушка». Я возьму за руку последнего из вас, и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.

Теперь почувствуйте какой крепкий, дружный получился у нас клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.

На этом наше занятие заканчивается, всем – большое спасибо!

Занятие №11. Страх.

Цель:

- продолжать знакомить детей с чувством страха;
- учить детей выражать чувство страха в рисунке;
- учить преодолевать страх.

Материалы:

- альбом и цветные карандаши;

- магнитофон с записью спокойной музыки,
- пиктограмма «Страх».

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята! Рада вас видеть!

Игра «Дотронься до».

Ведущий называет любой цвет. Дети ищут и дотрагиваются до него.

2.Сегодня мы продолжим разговор о страхе.

-Давайте, вспомним, что мы знаем о страхе?

-Как движется страх?

-Какие звуки он издает?

-В какие игры любит играть страх?

Сегодня Страх предлагает сыграть в новую игру под жутким названием: «В паутине страха».

Расположитесь удобно (лучше лежа) на ковре. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы – муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук, так он приготовил себе ужин.

Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду.

У вас есть лишь несколько минут. Представьте себе, что вы будете делать?

Рассмотрите поподробнее свои действия. По моему хлопку начинайте действовать, освободиться от паутины. По второму хлопку вы прекращаете все движения, мы узнаем, кто выбрался, а кто нет.

Глубоко вздохните, медленно выдохните, откройте глаза.

-Расскажите, какие действия вы предприняли?

-Смогли вы освободиться? Почему?

- Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться?

-Кто-то из вас оставался недвижимым, не распутанным? Если да, то, что помешало начать борьбу за свое освобождение?

-Кто бы мог помочь в этой ситуации?

Ребята, нарисуйте картинку «В паутине страха».

Просмотр детских рисунков.

Обсуждение.

Вывод: получились страшные картинки.

- Как сделать так, чтобы Страх не смог нам навредить? (предположения детей)

Помогу вам, раскрою важный секрет. Чтобы избавиться от страха, поместим его в смешную ситуацию. Дорисуйте картинку так, чтобы вам стало не страшно, а смешно. Как это можно сделать?

(Варианты ответов детей.)

3. Дети «превращают» страшные рисунки в смешные.

Посмотрите, какие теперь у нас получились рисунки. Куда же подевался

Страх?

-Что нам помогло избавиться от страха?

Конечно – смех, юмор. Значит не нужно бояться Страх. Его можно победить улыбкой, смехом.

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

На этом наше занятие заканчивается. До свидания!

Занятие №12. Страх.

Цель:

- продолжение знакомства с чувством страха;
- учить детей выражать чувство страха в рисунках;
- развивать умение справляться с чувством страха.

Материалы:

- альбом и цветные карандаши;
- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

1.Здравствуйте, ребята!

Предлагаю начать наше занятие с игры «Доброе животное».

Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит.

А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь, давайте, изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце.

Отлично!

2. Сегодня мы продолжим разговор о Страхе. Давайте, вспомним все, что мы говорили о Страхе.

(Ответы детей.)

Страх отвратительный и ужасный

Пугает, догоняет и опутывает.

Страх страшнее всего!

-Ребята, а чего вы боитесь?

- Когда вам бывает страшно?

-Было ли такое, что ты сильно испугался.

- Ребята, а как вы думаете, зачем нам нужен страх?

Какая польза от Страх?

Чувство Страх необходимо нам в некоторых ситуациях.

-Как вы думаете, в каких?

Когда мы переходим дорогу, чувство Страх говорит нам, что надо быть внимательным и посмотреть по сторонам, не едет ли машина.....

Ребята, возьмите свои альбомы и карандаши и нарисуйте, пожалуйста, свой Страх, то чего вы боитесь.

После рисования еще раз проговорить о страхах каждого ребенка.
Ребята, а кто хочет избавиться от своего страха? Я знаю и могу вам подсказать.

Страх можно разрезать на мелкие кусочки. Когда Страх рассыплется на мелкие кусочки, его собрать уже будет не возможно. Теперь эти мелкие кусочки мы выбросим в мусорное ведро, как ненужный мусор. Его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и Страх, и больше его никогда не будет. Ребята, мы с вами хорошо поработали. Большое вам спасибо! До свидания!

Занятие № 13. Любовь.

Цель:

- познакомить детей с чувством Любовь
- способствовать формированию у детей умения любить окружающих

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки
- альбом и цветные карандаши
- вырезанное из картона большое сердце и набор маленьких сердец по количеству детей

Ход занятия:

1. Здравствуйте ребята!

Игра «Пересядьте все, кто...».

Мы все очень разные, но в то же время все чем-то друг на друга похожи. Сейчас будут пересаживаться все, кто любит конфеты...играть на компьютере...плавать в реке...гулять на улице...слушать сказки...убирать игрушки...ходить в детский сад...

В конце делается вывод, что у нас есть много общего.

2. Детям показывается сердце. Как вы думаете, с какое чувство к нам пришло? Любовь.

А где живет Любовь?

Приложите руки к сердцу: ведь именно там живет Любовь.

-Что это за чувство Любовь?

-Как вы чувствуете, что вас любят?

(Высказывания детей.)

Любовь позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создать

хорошее настроение, дает силы на совершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел...

Припомните, какие сказочные герои ради Любви шли на многие испытания? (Иван- царевич, Герда, Аленушка...)

Давайте, почувствуем тепло наших сердец.

Сядьте удобно, расслабьтесь, сделайте вдох и медленный выдох.

Приложите руки к сердцу. Чувствуете, как оно бьется? Чувствуйте тепло от своих сердец?

Кто почувствовал тепло своего сердца?

Это значит, что Любви в ваше сердце много-много. И мы можем подарить Любовь своим близким, друзьям.

Упражнение «Я посылаю любовь».

Дети становятся в круг, берутся за руки. Давайте передадим без слов любовь, тем, кто стоит рядом, передадим так, чтобы они почувствовали тепло ваших сердец.

-Что вы чувствовали?

-Как вы передавали любовь?

-Кто почувствовал тепло в своих ладошках?

Очень многие нуждаются в вашей любви – родители, друзья, деревья, птицы, звери, игрушки. Давайте мысленно пошлем любовь и радость любому человеку или существу, тому, кому захочется.

Возьмите свои альбомы и нарисуйте Любовь.

Просмотр детских работ.

Обсуждение.

3. Игра «Мыльные пузыри».

Ведущий имитирует выдувание мыльных пузырей, дети изображают полет пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

На прощание, в знак моей любви к вам, я хочу каждому из вас подарить маленькое сердечко. Пусть оно согревает вас и напоминает вам о моей любви.

До свидания!

Занятие № 14. Итоговое.

Цель:

- закрепить полученные на прошлых занятиях знания и умения;
- закрепить умения различать чувства.

Материалы:

- литературные отрывки из произведений

- альбомы и цветные карандаши
- магнитофон и кассета с записью музыки

Ход занятия:

1.Упражнение «Молекулы».

Дети двигаются свободно. По сигналу ведущего, необходимо объединиться в группы по несколько человек.

Встаньте парами, тройками, парами, четверками и т.д..

2.Упражнение «Узнай эмоции».

Сейчас я буду читать отрывки из разных произведений, а вы попытаетесь угадать о каком чувстве отрывок.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком,
Постучал каблуком.
Был король Боровик не в духе,
Короля покусали мухи.

- Какое чувство у вас возникало, когда вы слушали этот отрывок?
Давайте изобразим его. Кто хочет показать?

Рады зайчики и белочки,
Рады мальчики и девочки,
Обнимают и целуют косолапого:
- Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!

-Какое чувство у вас возникло сейчас? Кто хочет показать его?

Крокодилы в крапиву забились,
И в канаве слоны схоронились.
Только и слышно,
Как зубы стучат,
Только и видно,
Как уши дрожат.
Какое чувство возникло сейчас? Кто покажет его?
И прибежала зайчиха
И закричала: «Ай-ай!
Мой зайчик попал под трамвай!..
И теперь он больной и хромым, маленький зайнышка мой!»

-Что это за чувство? Кто покажет его?

Вот пришел он к синему морю –
Видит: море слегка разыгралось.

Вот пришел он к синему морю –
Помутилось синее море.
Пошел старик к синему морю –
Неспокойно синее море.
Старичок отправился к морю –
Почернело синее море.
Вот идет он к синему морю –
Видит: на море черная буря.
Так и вздулись сердитые волны,
Так и ходят, так воем и воют.

-О каком чувстве этот отрывок?

Но мохнатые боятся:
- Где нам с таким сражаться!
Он и грозен и зубаст,
Он нам солнца не отдаст.

-Какое чувство возникло сейчас? Кто покажет нам его?

И доктор пришил ему ножки,
И зайка прыгает снова.
А с ним и зайчиха-мать
Тоже пошла танцевать.
И смеется она и кричит:
«Ну, спасибо тебе, Айболит!»

-Что это за чувство?

-Какие чувства вам было легко передавать, а какие – трудно?

3. Игра «Где живут мои чувства?»

Все наши чувства живут внутри нас. В нас живут чувства: Радость,
Грусть, Интерес, Страх, Злость, Любовь.

Каждое чувство живет в своем доме.

Перед вами силуэт человеческой фигуры. Мы попробуем сейчас, определить,
в каком именно месте живут ваши чувства.

Представьте себе, что вы сейчас очень злитесь на кого-нибудь или что-
нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте,
где находится ваша злость в вашем теле? Как вы ее ощущаете? Может, она
похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте красным
карандашом место, где вы почувствовали злость.

Представьте, что вы, чего-то испугались. Что вас может напугать?

Представили? Где находится ваш страх? Заштрихуйте это место черным
карандашом.

А теперь, вспомните от чего вы грустите? Где находится ваша грусть?
Возьмите синий карандаш и закрасьте это место.
Представьте, что вы сейчас чему-то сильно радуетесь, вам легко, весело.
Где живет ваша радость? Заштрихуйте это место желтым карандашом.
Вспомните тех, кого вы любите? Что вы чувствуете при этом?
Где вы почувствовали любовь, в каком месте она у вас живет?
Возьмите зеленый карандаш и заштрихуйте это место.
Посмотрим, что у нас получилось.
Все фигурки разные. Почему?
Вывод: мы все очень разные и чувствуем, тоже по-разному.
На этом наше занятие заканчивается.
До свидания!

Третий блок « Я и другие»

Занятие № 1.

Цель:

- раскрыть сущность понятия «дружба»;
- показать какими качествами должен обладать друг;
- способствовать развитию взаимопонимания между людьми.

Материалы:

- альбомы и цветные карандаши
- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Здравствуйте ребята!

Ребята, что делают люди при встрече?

Люди при встрече всегда здороваются. Здороваться можно разными способами: рукопожатие, кивком головы, взглядом, словом.

Игра «Поздраваемся».

Сейчас вы будете двигаться по комнате. По моему сигналу- хлопку вам нужно будет быстро поздороваться друг с другом. Я буду называть, каким способом следует здороваться. Здравваемся кивком головы...носком ноги... глазами...пятками...коленями...ушами...носиками.

Понравилось вам игра? Как здороваться было интереснее? Кому не хотелось здороваться?

2. Сегодня мы поговорим о дружбе.

Пусть каждый из вас задумается и сам себе ответит на вопрос: «А есть ли у меня друг?»

-Кого мы называем другом?

-Каким, по вашему мнению, должен быть настоящий друг?

-Чем вы больше всего любите заниматься со своими друзьями?

Послушайте, пожалуйста, историю, которая произошла в одной группе. Друзья.

Однажды Саша принес в группу настольную игру «Футбол». К нему тут же подбежал Максим и закричал: «Мы с тобой друзья, давай играть вместе!»

- Давай, - согласился Саша.

Подошли другие ребята, но Максим заслонил от них игру.

- Я Сашин друг! – гордо сказал он. – Я один буду с ним играть.

На другой день Коля принес в садик новый конструктор. И опять первым к нему подошел Максим.

- Я твой друг! – произнес он. – Будем вместе играть.

Тут подошел Саша.

- И меня примите.

- Нет, не примем, - сказал Максим.

-Почему? – удивился Саша. – Ты же мой друг, сам вчера говорил.

- То вчера, - объяснил Максим. – Вчера у тебя игра была, а сегодня у тебя игры нет. Сегодня я дружу с Колей!

Обсуждение.

-Максим вел себя как настоящий друг?

-Из-за чего дружил Максим с ребятами?

-Что чувствовал Саша, когда Максим не принял его в игру?

-А бывают похожие ситуации у вас в группе или во дворе?

-Как надо было поступить Максиму? Коле?

-Что же главное в дружбе?

Вывод. В дружбе ценится бескорыстие, а не выгода. С друзьями нужно делиться.

Игра «Ладушки».

Дети становятся парами. Играя с партнером в «Ладушки», необходимо достичь максимального темпа, не сбиваясь. Пары меняются.

-Кому понравилось играть?

-С кем получалась игра, а с кем не получалось?

-Почему не получалось?

Рисунок «Мой друг».

Просмотр детских работ.

Обсуждение.

-Кого вы нарисовали?

-Почему вы с ним дружите?

3. На этом наше занятие заканчивается. Поблагодарим друг друга.

Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом группа в центре увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда последний участник замкнет круг, дети вместе произносят: «Спасибо за приятное занятие!»

До свидания!

Занятие №2.

Цель:

- продолжить разговор о дружбе
- содействовать формированию доброжелательных отношений в группе

Материалы:

- альбомы и цветные карандаши
- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки

Ход занятия:

1.Здравствуйтесь ребята!

Игра «Поздороваемся».

На прошлом занятии мы здоровались друг с другом разными способами. Попробуйте придумать свой, новый способ приветствия.

Дети по желанию здороваются друг с другом.

- Понравилось вам здороваться?
- Кто придумал самый необычный способ здороваться?

2. О чем мы говорили на прошлом занятии?

Верно, о дружбе.

- Кого мы называем другом?
- Каким должен быть, по вашему, мнению друг?
- Что общего у вас с вашим другом?

Не смотря на то, что мы разные в нас есть много общего.

Игра «Взялись за руки».

В этой игре вы становитесь группами и беретесь за руки согласно определенному признаку. Признак я называю. Взялись за руки те, у кого светлые волосы, у кого темные волосы, кто любит играть на компьютере, у кого длинные волосы....

- Ребята, а с кем можно дружить?
- Можно дружить с родителями?
- Дружить можно только с людьми?
- Можно дружить с животными, с книгами?
- Как надо правильно дружить?

Совместно вырабатываются «Правила дружбы».

- *Помогай товарищу.
 - *Если твой друг попал в беду, помоги, чем можешь.
 - *Делись с друзьями.
 - *Не старайся взять себе самое лучшее.
 - *Останови друга, если он делает что-то нехорошее.
 - *Не ссорься по пустякам.
 - *В игре соблюдай правила, старайся выигрывать честно.
 - *Если ты поступил плохо, не бойся признать свою ошибку.
- Возьмите свои альбомы и зарисуйте то правило, которое считаете самым важным.

3. На прощание давайте подарим друг другу «подарки».

Упражнение «Подарок».

Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Каждый по очереди средством пантомимы изображает какой-то предмет и передает его соседу справа .

-Понравились вам подарки?

На это наше занятие заканчивается . До свидания!

Занятие №3.

Цель:

- способствовать формированию доброжелательных отношений в группе
- развивать умения сотрудничать

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью музыки
- оформленные «Правила дружбы»

Ход занятия:

1.Здравствуйте ребята!

Игра «Зеркало».

Дети становятся парами, друг против друга. Один участник совершает различные движения, другой ребенок – зеркало, в точности повторяет действия.

Затем ребята меняются парами.

-Всегда «зеркало» показывало ваши движения в точности?

-Что не получалось?

-У кого «зеркало» ничего не путало?

2. Детям демонстрируются «Правила дружбы».

Что мы делали на прошлом занятии?

Зачем нужны эти правила?

Как вы думаете дружбе надо учиться?

А мы дружная команда?

Игра «Настоящий друг в нашей группе».

Все дети по очереди становятся водящими. Водящий загадывает какого-либо ребенка в группе, которого он считает настоящим другом. Затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кого из ребят загадал водящий.

-Интересно вам было играть?

Возьмите альбомы и попробуйте нарисовать нашу группу, детей с которыми вы занимаетесь. Рисунок «Моя группа».

Просмотр рисунков.

Обсуждение.

-Кого вы нарисовали?

-Есть ли на рисунке ты?

-Почему нарисовал именно этих детей?

-Чем вы занимаетесь?

-Какое у вас настроение?

3.Игра «Аплодисменты по кругу».

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой мы будем аплодировать друг другу, сначала тихонько, а затем все сильнее и сильнее.

Спасибо за работу! До свидания!

Занятие №4.

Цель:

- развивать чувство единства, сплоченности
- учить детей действовать согласованно.

Материалы:

- набор 3-4 разрезных картинок
- магнитофон и кассета с записью веселой музыки.

Ход занятия:

1.Здравствуйте ребята! Рада всех вас видеть!

Начнем мы наше занятие с игры «Гусеница».

Все встают в затылок друг другу, берут впереди, стоящего за пояс и двигаются в разных направлениях. Задача – следить за тем, чтобы тело гусеницы не разорвалось. Можно добавлять на пути следования препятствия: пролезть через обруч, перепрыгнуть через ручеек (веревочки).

-Как чувствовали вы себя во время игры?

-Все ли ребята были внимательны друг другу?

-«Голова» не забывала о своем туловище?

-Следила за тем, чтобы туловище успевало двигаться за ней?

- Кому было легче двигаться, тому, кто стоял первым или тому, кто стоял

последним?

Нужно всегда помнить о тех, кто идет за тобой.

2. Упражнение «Спина к спине».

Дети разбиваются на пары и садятся спиной друг другу. Их задача – договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу.

Если дети не могут придумать тему для разговора, то им можно помочь.

После игры дети обмениваются впечатлениями и делятся своими ощущениями.

-Было ли вам удобно разговаривать?

-Не хотелось ли что-нибудь изменить?

Посмотрите ребята, как важно при общении смотреть друг другу в глаза. Это одно из правил дружбы.

Игра «Только вместе».

Дети разбиваются на пары и становятся друг другу спиной, сцепив руки.

Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая спины друг от друга, сесть на пол?

А теперь попробуйте также встать.

У кого получилось выполнить это задание?

Как вы думаете, почему у вас получилось?

У кого не получилось? Почему?

Ребята, подумайте какое «правило дружбы» вам понадобилось в этой игре?

-помнить о партнере

- помогать товарищу

- почувствовать товарища

-договариваться.

Упражнение «Сложи картинку».

Для выполнения этого упражнения необходимы несколько картинок, разрезанных на 3-4 части.

Детям раздаются кусочки картинки. Им необходимо «сложить картинку». А

для этого нужно найти ребят, у которых остальные части картинки. В

результате должны получиться три целые картинки.

-Какая команда первая собрала картинку?

-Как вы думаете, почему?

-Какое «правило дружбы» вам пригодилось в этой игре?

Ребята сегодня на занятии мы применили многие «правила дружбы».

Я думаю, что вы будите помнить о них не только на наших занятиях, но и в группе детского сада, во дворе, дома, в школе. И тогда каждого из вас можно считать настоящим другом.

3. Игра «Клубочек».

Давайте возьмемся за руки, мы теперь «ниточка». Тот, кто стоит первым, будет держаться за стул – это « катушка». Я возьму за руку последнего из

вас, и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.

Теперь почувствуйте, какой крепкий, дружный получился у нас клубок.

Предлагаю остановиться, почувствовать соседей, услышать их дыхание.

Молодцы! Руки не расцепляйте, я начинаю разматывать наш клубок, важно его не порвать. .

На этом наше занятие заканчивается, всем – большое спасибо!

Занятие №5.

Цель:

- развивать чувство принадлежности к группе
- дать возможность ребенку выразить свои ощущения, настроение.

Материалы:

- магнитофон и кассета с записью спокойной музыки;
- клубки разноцветных шерстяных ниток по количеству детей;
- набор разных предметов: ракушки, флаконы, игрушки, маленькие фигурки, цветы, ленточки;
- колокольчик;
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

1. Здравствуйте ребята!

Упражнение «Найди себя».

Детям предлагается набор разных предметов.

Ребята, перед вами разложены различные предметы, здесь вы можете найти фигурки человечков, животных, ракушки, камешки, флакончики, цветы.

Посмотрите на них, и пусть каждый из вас выберет тот предмет, который привлек вас больше всего, с которым, вы почувствовали какую то связь или он, чем-то напоминает вам себя.

Каждый ребенок объясняет, почему он выбрал именно этот предмет.

Если ребенку трудно, ведущий помогает объяснить.

2. Звучит спокойная музыка.

Пусть каждый из вас возьмет по обручу. Отнесите свой обруч туда, где вы хотите сидеть во время нашего занятия. Это будет ваше место.

Ребята, сядьте поудобнее, расслабьтесь. Закройте глаза и попробуйте почувствовать себя как у себя дома... Рассмотрите как выглядит ваш дом, какие в нем предметы, на что он похож, где находится?

Очень хорошо! Подумайте, как можно украсить ваш дом?

Подойдите к столам и возьмите то, что вам пригодится для украшения дома.

На это я даю вам 10 минут. Когда услышите звон колокольчика, ваша работа

должна быть закончена.

Обсуждение.

-Какой домик у тебя получился?

-Хорошо ли тебе в нем? Уютно?

-Что бы ты хотел добавить в нем?

-Теперь возьмите по клубочку и привяжите его к своему дому.

-Разматывая его, соедините свой домик с другими домами, в которые ты хотел бы пойти. Почему?

Обсуждение.

У каждого из нас есть свой домик, от которого идут дорожки к другим домам. Что вам это напоминает?

У нас получилась маленькая страна, где каждому есть место, где все могут жить вместе дружно.

3. Ведущий зажигает свечу.

Давайте встанем вокруг нашей страны и вспомним, как нам работалось вместе, что нового мы узнали о себе и о других, чему научились.

Мы будем передавать друг другу свечу и говорить при этом ваши впечатления.

Пришла пора прощаться. Мне было очень приятно и интересно с вами работать. Большое вам спасибо за хорошую работу.

До свидания!