**МБДОУ «Золотой ключик» г. Ноябрьск Тюменская область ЯНАО**

**Дан Елена Ивановна**

**воспитатель**

**Рабочая программа социально-личностной направленности**

**«Уроки добра»**

**для детей подготовительной группы**

**Содержание.**

1**.** Пояснительная записка.

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

5. Перечень использованной литературы материально- технических средств.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Подготовка ребенка к школе длительный и многоплановый процесс. Одним из важных направлений работы при подготовке ребенка к школе является развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников. В наше время, когда людям так не хватает эмоционального контакта и понимания, часто можно встретить детей, имеющих отклонения в развитии эмоционально-волевой сферы. Детям сложно разобраться в мире человеческих отношений, освоить язык чувств. Много еще не зная и не умея, дети часто нарушают установленные нормы, ведут себя неадекватно.

Детская неуверенность, трудности общения, низкая самооценка, не достаточно развитая дифференциация эмоций, агрессивность и т.д. рассматриваются как социальные явление, поэтому взрослым очень важно найти пути воспитания у детей миролюбия и доброжелательного поведения.

Одним из способов оказания психолого-педагогической помощи детям 6 лет по профилактике нарушений эмоционально-волевой сферы в условиях социально одобряемых форм поведения является реализация данной программы.

Педагогическая целесообразность программа призвана научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции (чувства, переживания), избегать конфликтных ситуаций, а также понимать эмоциональное состояние других людей.

Важнейшим условием эффективности Программы является определение её ценностных ориентиров.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей в дошкольном образовательном учреждении, снизить риск отрицательно влияющих факторов на психологическое здоровье ребенка.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способом самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроя, воспитать доброжелательное отношение к окружающим.

**Цель программы**: профилактика нарушений эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:**

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
2. Развитие толерантности и навыков общения.
3. Формирование уважительного отношения к себе и другим людям.
4. Развитие дифференциации эмоций.
5. Развитие и формирование психологической готовности детей к школе.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на детей 5 – 7 лет и реализуется в форме кружка. Состав группы **10 человек.**

Продолжительность занятий – 30 минут один раз в неделю в течение учебного года.

В соответствии с поставленными задачами занятие строится в интересной, занимательной для детей форме. В содержании занятий использованы игры, упражнения, разработки, имеющиеся в отечественной и зарубежной литературе, а также авторские находки. В качестве основных приемов и методов используются:

- имитационные игры;

- социально-поведенческий тренинг;

- психогимнастика;

- чтение и обсуждение художественных произведений;

- просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов с последующим моделированием новых версий; дискуссии;

- диагностика эмоционального состояния, отношения ребенка к обсуждаемой

проблеме;

- обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;

- примеры выражения своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

Поведенческие навыки отрабатываются с помощью разнообразных приемов, указанных ранее. Каждый ребенок имеет право высказать свое мнение, отношение к той или иной ситуации, поэтому отрицательные оценки детского мнения взрослым не допускается. Каждое занятие строится на принципах уважения, доверия, взаимопонимания, взаимопомощи.

Каждая занятие проводится в следующей форме:

Приветствие.

1Анализ музыкального произведения.

2. Знакомство со сказочными персонажами.

3.Игровая ситуация.

4.Беседа о добрых и злых людях.

5.Тренинг эмоций.

6.Рисование на тему «Добрый и злой».

Рефлексия. Прощание.

**Результатом проводимой развивающей работы является:**

- положительная динамика развития эмоционально-волевой сферы и появление доброжелательности;

- преобладание положительных эмоций;

- способность сдерживать нежелательные эмоции или применение приемлемых способов их проявления (не причиняя другим вред);

- изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок).

Тематика занятий может быть расширена и дополнена – в зависимости от проблем конкретных детей.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | неделя | Тема занятия | Количество занятий |
| **сентябрь** | 1 | **«Смешные клоуны»** | 1 |
| 2 | **''Знакомство с чувством страха''** | 1 |
| 3 | **«Давайте познакомимся»** | 1 |
| 4 | **«Наше настроение»** | 1 |
| **октябрь** | 5 | **«Хорошо ли быть злым»** | 1 |
| 6 | **«Учимся справляться с гневом»** | 1 |
| 7 | **«Что делать, если ты злишься»** | 1 |
| 8 | **«Настроение Бабы-Яги»** | 1 |
| **ноябрь** | 9 | **« Знакомство с чувством радости, удовольствия»** | 1 |
| 10 | **«Ссора»** | 1 |
| 11 | **«Как справиться с упрямством»** | 1 |
| 12 | **«Чувства одинокого человека»** | 1 |
| **декабрь** | 13 | **«Знакомство с понятием «физическая и эмоциональная боль»** | 1 |
| 14 | **«Учимся понимать чувства других людей»** | 1 |
| 15 | **«Учимся доброжелательности»** | 1 |
| 16 | **«Животные – наши друзья»** | 1 |
| **январь** | 17 | **«Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации»** | 1 |
| 18 | **«Добро и зло»** | 1 |
| 19 | **«Возьмемся за руки друзья!»** | 1 |
| 20 | **«Волшебные средства взаимопонимания»** | 1 |
| **февраль** | 21 | **«Поговорим о доброте»** | 1 |
| 22 | **«Я учусь владеть собой»** | 1 |
| 23 | **«Путешествие в страну Понимание».** | 1 |
| 24 | **«Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях»** | 1 |
| **март** | 25 | **«Добрые и злые поступки»** | 1 |
| 26 | **«Собственные поступки»** | 1 |
| 27 | **«Моя семья** | 1 |
| 28 | **«Знакомство детей со способами реагирования на гнев взрослых».** | 1 |
| **апрель** | 29 | **«Дружба неприязнь».** | 1 |
| 30 | **«Наши мечты»** | 1 |
| 31 | **«Посели себя в дом радости и щедрости»** | 1 |
| 32 | **«Знакомство с полярными чертами характера. Капризка»** | 1 |
| **май** | 33 | **«Рисуем настроение»** | 1 |
| 34 | **«Какой я?»** | 1 |
| 35 | **«Мы поссорились и помирились»** | 1 |
| 36 | **''Как понять настроение человека?''** | 1 |
| ИТОГО: | | | 36 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Психопрофилактическая программа включает проведение занятий, в процессе которых педагог должен решать ряд важных задач:

- раскрывать сущность полярных понятий – «добро» и «зло» и эмоций, которые им соответствуют;

- знакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку;

-учить детей видеть эмоциональное состояние другого и собственный эмоциональный образ, соотнося его с конкретной ситуацией;

- развивать эмоциональную произвольность;

-учить конструктивным способам управления собственным поведениям (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и д.р.)

**Всю серию занятий можно условно разделить на 3 группы:**

- первая группа занятий предусматривает формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им;

- вторая группа занятий направлена на формирование у детей доброжелательного поведения;

- в третьей группе занятий акцент сделан на формирование осознанного отношения детей к социальным нормам поведения.

Отработка необходимых поведенческих навыков осуществляется через активное участие каждого ребенка в тренинговых упражнениях, под которыми понимается система методов, приемов, форм, позволяющих осуществлять развивающее воздействие на детей.

Поддержанию интереса к занятиям способствует использование сказочных сюжетов.

Для самовыражения ребенка каждое занятие предусматривает использование рисуночных методик, в основе которых лежит моделирование ситуации успеха и ощущения удовольствия. Решению этой задачи способствует использование доступных каждому ребенку приемов: дорисовывание пиктограмм, рисование по контуру, «кляксография» и др. Каждое занятие рекомендуется заканчивать слушанием приятной музыки или исполнением веселых детских песен, что, в свою очередь, способствует фиксации положительных эмоций и поддержанию интереса к занятиям.

Большая часть занятий построена в форме обучающих упражнений, игр, цель которых обеспечивать психологическую защищенность, доверие к миру, умение получать радость от общения.

В связи с этим в организации занятий используются следующие способы реализации программы:

1. Коллективно-индивидуальный способ.

Группа в пределах 4- 6 человек позволяет сохранить индивидуальный подход к каждому ребенку и одновременно привить ему навыки социализации. Прослеживаются отношения между каждым конкретным ребенком и окружающими его детьми, используя подражательные реакции, соревновательность и т.д.

2. Игровой метод включает в себя дидактические игры и игротренинги. Занятия состоят из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению поставленных коррекционных задач.

3. Аналогия с растительным и животным миром.

4. Использование аудиозаписи, изображение образов животного и растительного мира, типичных поз, двигательных повадок, внешнего и внутреннего мира и т.д.

5. Театрализация.

Разыгрывать небольшие сценки, участники которых имеют разное настроение, характер, поведение; Учить понимать жесты, мимику, воспроизводить их в сценках.

Введение в игровую атрибутику перевоплощений детей, пантомимы, ролевые игры-сочинялки,режиссуры детей, распределения ролей и т.д.

6. Беседы с детьми, обсуждение психологических ситуаций.

7. Словесные и подвижные игры, релаксационные упражнения.

8. Проигрывание психогимнастических упражнений.

9. Анализ и инсценирование различных психологических этюдов.

10.Прослушивание аудиозаписи со звуками природы и классических музыкальных произведений с целью снятия стрессовое состояние.

11. Ритмопластика – художественное восприятие окружающего мира, которое передается через движение, мимику, жесты, позы, пластику. Двигательная терапия – снимает внутреннее напряжение.

12. Изотерапия – гасит негативные эмоции путём использования художественных средств.

13. Игротерапия – расширяет восприятие мира через звук, цвет, форму. Создает положительный образ своего тела.

14. Сказкотерапия – даёт возможность справиться с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью и т.п.), учит общаться с другими детьми, выражать свои эмоции, мысли, чувства.

15. Использование наглядных пособий: фотографий, рисунков, картин; схем, пиктограмм, графических изображений, символов.

Разнообразная игровая деятельность является естественной средой общения для ребенка. Игра имеет внутренний смысл, приводит внешний мир в соответствие с имеющимися у ребенка представлениями. Это способ исследования и ориентации в реальном мире, пространстве и времени, вещах, животных, людях. Согласно Пиаже игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением. Игра погружает ребенка в самоисследование, учит понимать себя и справляться с трудностями. О первостепенном значении игры для ребенка свидетельствует тот факт, что ООН провозгласила игру универсальным и неотъемлемым правом ребенка. Игра – это единственная центральная деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов.«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, и, если вы сумеете ими воспользоваться, они дадут в результате больше целой недели занятий*», -* говорил К. Д. Ушинский.

# 

# 

**Методическое обеспечение программы. Примерные конспекты занятий по программе «Настроение» ( развитие эмоционально-волевой сферы детей 6-7лет)**

## *Тема №1 ''Давайте познакомимся!''*

**Программное содержание:**

* Cоздать эмоционально приятную атмосферу в группе. Развивать навыки позитивного социального поведения.
* Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
* Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.

Материал: магнитофон с записью спокойной музыки. Клубок ниток.

**Ход занятия:**

Педагог-психолог сообщает, что рад видеть всех детей, говорит о том, что они будут заниматься для того, чтобы стать умными, смелыми, добрыми.

**Приветствие** «**Волшебный клубочек».**

Дети сидят по кругу. Педагог-психолог передаёт по кругу клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаёт клубок следующему ребёнку, пока не дойдёт очередь до взрослого.

**Упражнение «Друг к дружке»** ***(см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)***

Психолог: Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

4. **Игра ''Давайте познакомимся!''**

Цель: сближение детей и взрослых, четкое произношение своего имени и фамилии. Мяч передается по кругу, дети называют свое имя.

5. **Игра «Весёлые человечки»**

Цель: развитие произвольных движений и самоконтроля

*Человечки в доме жили,*

*Меж собой они дружили.*

*Звали их совсем чудно –*

*Хи-хи, Ха-ха, Хо-хо.*

(Хлопают в ладоши.)

*Удивлялись человечки:*

*- Хо-хо-хо-хо-хо-хо-хо!*

(Пожимают плечами.)

*Им собака шла навстречу*

*И дышала глубоко.*

*Засмеялись человечки:*

*- Хи-хи-хи-хи-хи-хи-хи.*

(Исполняют «пружинку».)

*Ты похожа на овечку. Прочитать тебе стихи?*

*Разобиделась собака и ушами затрясла.*

Потряхивают головой.

*Человечки же хохочут:*

*- Ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха!*

(Потопывают ногами).

6. **Игра «Замри!»**

Процедура игры. Играет весёлая и подвижная музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем, через 1 1,5 мин. Музыка вновь возникает и дети продолжают движение и т.п.

**Рефлексия.** Какие чувства испытывал ты? С кем тебе было приятно?

**Ритуал прощания** **«Эстафета дружбы».**

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идёт от меня к Саше, к Ане и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет. До свидания!

***Тема №2 ''Какой я?''***

**Программное содержание:**

* Учить разным способам выражать эмоции, отношение к другим. Развитие интереса к себе. Обращение внимания на тактильные ощущения; развитие способности концентрироваться на них, различать, обозначать словами.
* Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.

**Ход занятия:**

* **Ритуал начала занятий «Дружба начинается с улыбки»**.

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

* **Игра «Назови себя»**

Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход: Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли.

* **Беседа «Какие мы разные»:** Все вы неповторимы, индивидуальны,

единственны. Чем вы похожи и не похожи? Каждый имеет свой характер. Какой? А могут ли люди походить на вещи, растения, животных?

* **Игры в «ассоциации»**. **«Солнышко и тучка» (**«ассоциации» настроения человека с

погодой)**:**  «Солнышко зашло за тучку, пошёл дождь, стало холодно - ребёнок плачет, обижен. Сжаться в комок, подрожать. Солнышко блестит, стало жарко – расслабиться, солнышко разморило – ребёнок улыбается».

* **Игра** **«На какое растение, животное ты похож?»**

Посмотрите, у этих растений и животных разное настроение. Какое растение (животное) и почему точнее характеризует настроение детей? Какое (животное) похоже на тебя и почему?

* **Игра «Волшебный круг *(см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)***

Психолог: Я хочу научить вас новой игре. Образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: ***«Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?»*** Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

* **Игра «Свеча»**

Цель: Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Ход: Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи и в течение нескольких секунд пристально смотрят на пламя, затем закрывают глаза, свеча в это время гаснет. Открыв глаза, дети рассказывают, какие образы они увидели в пламени свечи, что чувствовали при этом.

* **Игра «Рисование на спине».** Цель: развивать кожную (тактильную) чувствительность.

Дети разбиваются на пары: один ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения (дом, елка, солнце, лесенка и т.д.), печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.

* **Игра «Сова»** Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто пошевелится или рассмеется, тот становится совой.

* **Рефлексия.** «Вам понравилось?», За кого ты порадовался? Что чувствовал?
* **Прощание** **«Солнечные лучики»** Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

***Тема №3'' Возьмемся за руки, друзья!''***

**Программное содержание:**

* Обращение внимания на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
* Знакомство с приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.
* Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение, повышать уверенность в себе, развивать сенсомоторную координацию.

Материал: магнитофон с записью спокойной музыки, свеча в подсвечнике. Обручи по количеству детей. Клубки цветных ниток. Бусинки, шнурки, палочки, камешки, ленточки.

**Ход занятия:**

* **Приветствие «Бабочки на ладонях»**

Дети кладут руки ладонями вверх. Психолог: «Закройте глаза. На ваши ладони (пальцы врозь) будут садиться бабочки и здороваться с вами. Бабочка села на ладонь Вани, Маши» и т.д. Дети должны поднять тот палец, на который села бабочка и сказать о своих ощущениях.

Упражнение **«Аплодисменты** по кругу»(***Фопель К. Как научить детей сотрудничать)***

Психолог:Как вы думаете, что чувствует артист после концерта, спектакля, когда публика ему от души аплодирует? Хотите испытать, что он чувствует? Каждый из вас заслужил аплодисменты, так как он замечательный, необыкновенный. В этой игре каждый участник получит свою долю аплодисментов. Сначала они будут звучать тихо, а потом они станут сильнее. Станьте в круг, водящий выбирает игрока, подходит к нему, смотрит ему в глаза и дарит ему тёплые аплодисменты. Затем они оба выбирают следующего игрока, которому они смотрят в глаза и дарят аплодисменты. Затем они втроём выбирают следующего игрока, достойного комплиментов. Игра идёт до тех пор, пока все не получат аплодисменты.

* **Игра «Иванушка».**

Выбирается «Иванушка», он ложится на живот, остальные вокруг него, кладут ему на спину руки ладонями вверх. Психолог припевает и одновременно прикасается по очереди «камушком» к подставленным ладоням детей, слегка надавливая их:

*Наш Иванушка лежит и на нас не глядит (2-3 раза),*

*А мы для Иванушки сейчас положим камушки».*

На последней фразе он оставляет камушек в ладони одного из детей. Все дети убирают руки со спины и сжимают их в кулак. Иванушка садится и пытается угадать, у кого в руке камушек. Психолог подчёркивает, что если быть внимательным, когда лежишь на животе, можно почувствовать, у кого остался камушек.

* **Игра ''Домик в обруче''.**

Звучит музыка, педагог предлагает детям взять обруч и положить его там, где хочет.

Обойдите обруч с закрытыми глазами. Откройте глаза, найдите середину обруча и сядьте. Закройте глаза и представьте, что это ваш домик. Расскажите, какой он. - Как можно украсить домик? Возьмите на столе украшения (бусинки, пуговицы, ленточки и т.д.), через 2 мин. я позвоню в колокольчик.

Пока дети работают, педагог-психолог привязывает по клубку ниток к каждому обручу. После звонка детям предлагают проложить ''дорожку'' к большому обручу, к любому домику и вернуться домой. Давайте оформим большой домик. Каждый пусть положит что-нибудь из своего домика, а в середину поставим свечу, чтобы дом был теплым. Встаньте на стульчики, полюбуйтесь: у каждого есть свой домик и дороги ведут в большой дом, где каждый положил, что-то свое, значит, у нас есть большой общий дом, где все могут жить вместе.

А теперь встанем вокруг большого обруча со свечой и скажем:

Солнце, я тебя люблю,

Солнце, я тебя прошу:

Дай мне света и тепла,

Дай мне счастья и добра

* **Рефлексия. З**адать вопросы о чувствах и ощущениях: За кого ты порадовался?
* Прощание **«Эстафета дружбы».** Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие.

***Тема № 4 «Наши чувства»***

**Программное содержание:**

* Знакомство с изображениями чувств радости, гнева, страха из серии «Страна Эмоций»
* Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
* Осознание ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
* Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.
* Учить решать конфликтные ситуации, не обижая других.

**Ход занятия:**

* Приветствие «**Волшебный клубочек».**

Психолог передаёт по кругу клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, доброе пожелание. Затем передаёт клубок следующему ребёнку, пока не дойдёт очередь до психолога.

* **Картинки-ситуациии «Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное состояние

радости, гнева, страха. Рассматривание персонажей: *Веселинка, Раздражинка, Сердитка*: «Ты знаком с Раздражинкой самого большого роста? А ты можешь её изобразить? Как она хмурит брови? Какое выражение лица? Как она стоит или сидит? Может, она любит говорить какие-то слова? Каким голосом? Покажи, как она выглядит? Ой, настоящая Раздражинка. Представляю, что ты чувствуешь при встрече с ней! И т.п.

* **«Детский футбол»**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый-судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Замечание: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

* **Игровое упражнение «Рубка дров»**

Каждый ребёнок должен представить себе, что он рубит дрова, то есть, пантомимой изображает действия: ставит чурку на пень, высоко поднимает топор и с силой опускает его на чурку. Опуская топор, он громко выкрикивает: «Ха!», затем продолжает рубить вновь. Через 2 мин. дровосек говорит, сколько чурок разрубил.

* **Игра «Пирамида любви»**

Психолог: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите». (Рассказы детей).

«А сейчас давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку». (Дети выстраивают пирамиду). «Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что все мы любимы и любим сами».

* **Игра «Исследование лица».**

Цель: развивать тактильную память.

Дети разбиваются на две шеренги, встают лицом друг к другу. Дети одной шеренги закрывают глаза; в другой шеренге дети меняются местами (произвольно) и подходят ближе к первой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедших и называют их имена.

* **Рефлексия.**

Вместо вопроса «Вам понравилось?», задать вопросы о чувствах и ощущениях:

За кого ты порадовался? Что было приятно, почему?

* Ритуал прощания **«Солнечные лучики»**

***Тема № 5 ''Знакомство с чувством радости, удовольствия ''***

**Программное содержание:**

* знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и умения понимать состояние другого, учить способам преодоления своего эмоционального неблагополучия.

**Ход занятия:**

* Приветствие «**Волшебный клубочек»**
* **Игра «Подними, покачай».**

Цель: дать ребенку понять, что сверстники поддерживают его, заботятся о нем. Ребенок ложится на ковер, расслабляется, закрывает глаза. Воспитатель поддерживает его под мышки. Дети осторожно поднимают его со всех сторон, затем легко качают. Воспитатель спрашивает: «Тебе приятно? Не страшно? Друзья крепко тебя держат, они не позволят тебе упасть».

* **Картинки-ситуациии «Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное состояние

радости, удовольствия. Персонажи Веселинка, Добрин. Радостное состояние характеризуется улыбкой, смеющимися прищуренными весёлыми глазами. Дети проявляют большую двигательную активность, чем обычно: хлопают в ладоши, прыгают, громко разговаривают, что-то напевают.

* Сочинение сказки о Веселинке-эмоции радости, с кем она дружит? с Добрином? Как они относятся к животным? Где встретили, какие они, почему?
* **Игра «Разноцветный букет»**

Цель: учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие. Ход: Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один букет и устраивают хоровод цветов.

* **Упражнение: ''Передай по кругу''**

(воображаемую воду, цветок, бабочку, гирю, птенчика, теплый ветерок и т.д.), дети по очереди, стоя в кругу, говорят комплименты с улыбкой, глядя в глаза.

## Этюд "Встреча с другом"

Цель: развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое. Развивать выразительные движения.

Ход: психолог рассказывает историю: "У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!" Дети разыгрывают эту сценку. Выразительные движения: объятия, улыбка, грусть, эмоция радости.

**ЭТЮД «НОВЫЕ ИГРУШКИ»** Ведущий предлагает детям послушать рассказ о том, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Серёже – новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит весёлая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа. Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют.

* **Игровое упражнение:** нарисуй радостное, грустное, смешное лицо детей.
* **Рефлексия. З**адать вопросы о чувствах и ощущениях:

Что тебе доставило удовольствие, радость? За кого ты порадовался?

Ритуал прощания **«Эстафета дружбы».** Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передам вам свою дружбу, и она идёт от меня к Саше, к Ане и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет.

***Тема № 6 ''Как понять настроение человека?''***

**Программное содержание:**

1. Организация ощущений детьми мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.
2. Знакомство с релаксацией через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.
3. Учить распознавать эмоции по жестам, интонации, мимике, пантомимике и голосу.

**Ход занятия:** Ритуал начала занятий **«Дружба начинается с улыбки»**. Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются.

Возьмемся за руки, друзья! Друг другу улыбнемся.

Мы пожелаем всем добра и скажем: «Здравствуй, солнце!»

* **Беседа «Какие мы разные».**

Отличаемся друг от друга: характер, внешность, привычки, мысли, внутренний мир. Что такое внутренний мир? Внешний мир: природа, небо, солнце. В нашем внутреннем мире тоже бывает солнце – хорошее настроение, мы радуемся, поём песенки. Если на солнце находят тучи – настроение портится, идёт дождь – бегут слёзки. От настроения зависит всё: в плохом настроении появляются плохие черты характера. У человека в плохом настроении надуты губы, человек грустит, капризничает, не играет (говорится капризным тоном).

*Как выглядит грустный человек?* Брови нахмурены, голова опущена. (Показ).

*Как выглядит весёлый человек?* Дети показывают, прыгают, смеются, обнимаются. *Как выглядит уставший человек?*  Уф, выдохнули, согнулись пополам, как будто кто-то сидит на плечах, руки тяжёлые, упали, все, лежим, отдыхаем. Мы передавали настроение с помощью *жестов*. Давайте, грустно помашем вслед рукой маме. На нашем лице – грусть. Это наша *мимика****.*** Покажем мимикой, какие мы сонные, глаза слипаются….

Ещё у нас есть *интонация*. Давайте голосом покапризничаем: «Мама, не хочу спать, хочу играть!». Все эти приспособления – жесты, интонация, мимика – действуют вместе. Мы все очень разные, уникальные, неповторимые.

* **Упражнение ''Назови и покажи эмоцию ''** (работа с пиктограммами).
* **Игра «Огонь, вода, земля, воздух»**

Цель: изображение внешнего мира с помощью средств понимания.

Играющие стоят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, напрячься, как бы врасти в землю; если скажет слово «вода», то вытянуть руки вперед и сделать «плавательное» движение; на слово «воздух» — поднять руки вверх - вдох; опустить - выдох; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

* **Релаксация «Из семени в дерево»**

Ведущий – «садовник» предлагает детям превратиться с маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть её руками). «Садовник» очень бережно относится к «семенам», поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С тёплым весенним солнышком «семечко» начинает медленно расти. (Поднимаются.) У него раскрываются «листочки» (руки тянутся кверху), растёт «стебелёк» (вытягивается тело), появляются «веточки» с «бутонами» (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, и «бутоны» лопаются (резко разжимается кулачки), и росток превращается в прекрасный и сильный «цветок». Наступает лето, «цветок» хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается соседям- цветам (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. «Цветок» качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются руки, голова), «цветок сгибается, клонится к земле, и ложится на неё. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. «Цветок» опять превратился в маленькое «семечко» (свернуться на полу). Снег укутал «семечко», ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживёт!

* **Рефлексия.** Что тебе доставило удовольствие, радость?
* **Ритуал прощания** **«Эстафета дружбы».**

***Тема № 7 ''Волшебные'' средства взаимопонимания***

**Программное содержание:**

* Обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
* Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Регуляции двигательной активности и поведения.
* Знакомство с «волшебными средствами понимания – интонацией и мимикой». Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения. Ввести понятие положительной и отрицательной эмоции.

**Ход занятия:**

* Приветствие. **Волшебный клубочек.**

Психолог передаёт клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово», затем передаёт клубок другому ребёнку и т.п.

* **Упражнение «Друг к дружке»** ***(см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)***

Психолог: Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

* **Знакомство с «Волшебными средствами понимания»**

Что может помочь человеку, которому грустно, страшно, плохо? Что помогает вам, когда вас обидели, когда вы провинились? Что делают люди, с которыми вам приятно общаться?

* **«Волшебные средствами понимания»**:

улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

Педагог вводит понятие об интонации, затем детям предлагают по очереди произнести фразы (зло, радостно, с обидой) - Пойдем играть! - Дай мне игрушку!

Как можно еще узнать настроение человека? (По выражению лица).

* **Картинки-ситуациии «Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное

состояние радости, удовольствия. Персонажи: Веселинка, Обидка, Раздражинка.

* **Этюды на различные позиции в общении.**

Общение в парах идет в диалоговом режиме. Предлагаются темы: ''Моё любимое животное'', ''Мой самый радостный день''. Сначала дети сидят лицом друг к другу, потом один сидит, другой стоя рассказывает. В 3-м диалоге дети сидят спиной друг к другу. Как удобнее было разговаривать? Идёт обсуждение общения.

* **Игра ''Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся''**.
* **Игра «Мы - силачи»**

Дети встают в круг. Психолог предлагает им поиграть в «силачей». «Силачи» показывают всем, какие они сильные: набирают воздуха и напрягают мышцы рук, сгибая их в локте. Затем делают выдох и расслабляют руки, опуская их и тряся ими.

* **Упражнение «Угадай, что в мешочке».**

По кругу передаётся мешочек, дети, ощупывая его, называют, что в нём (орехи, каштаны, крупа, семечки и т.п.

* **Игра «Волшебники»**

Ход: Детям предлагают вообразить, что они - волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше - ловкости, и т.д.

* **Рефлексия.** За кого ты порадовался? Что тебя огорчило? Что тебе доставило

удовольствие, радость? Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?

8. Ритуал прощания **«Эстафета дружбы».**

***Тема № 8 «Застенчивость и Уверенность»***

**Программное содержание:**

* Повысить у детей уверенность в себе, преодолевать замкнутость, пассивность, скованность; научить двигательному раскрепощению, общению.
* Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.

**Ход занятия:**

* Приветствие. **«От сердца к сердцу».** Сидящие в кругу дети берутся за

руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе и передаёт сердечко или цветок.

* **Картинки «Страна Эмоций»,** отображающие эмоции «Застенчик», Растерянчик-

Нерешительный». Мальчик Коля первый раз пришёл в детсад, приоткрыл дверь группы и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (робость, застенчивость). Давайте, изобразим его. Глаза чуть опущены, голова наклонена вбок. Выбор картинок.

* **Игра «Я – лев».** Цель: повышение уверенности в себе. Закройте глаза представьте,что

каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, красивый, мудрый. Откройте глаза и представьтесь от имени льва: «Я – лев Коля», пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

* **Игра** **«У кого руки теплее».** Цель: Регуляция мышечного напряжения, ощущения

тепла. Дети встают в круг и берутся за руки. Один из стоящих пожимает руку стоящему справа, тот в свою очередь подает руку следующему и так далее. Психолог предлагает им почувствовать, у кого руки теплее.

* **Игра «Марш самооценки».**

Дети, встав друг за другом по кругу, идут, с силой ставя ногу на пол. Педагог «Я чувствую землю под ногами, земля прочная, твердая, я иду смело и уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить «хо-хо-хо» (10-15 сек), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить «я-я-я» (10-15 сек). В заключение спокойная ходьба.

* **Игра «Прорвись в круг».**

Цель: помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников. Ребенка, испытывающего наибольшие сложности в общении с детьми, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

* **Игра «Сидящий — стоящий».**

Цель: развивать эмоциональную сферу. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу весело, со страхом, сердито, спокойно и т.п.

* **Игра «Следование за ведущим»**.

Цель: развивать умение понимать и передавать чужие эмоции; развивать воображение.

Дети делятся на две-три группы (по 3-4 человек). В каждой группе - ведущий. Он ходит по кругу, выполняя движения, отражающие различные эмоции; дети повторяют их.

* **Упражнение «Подари камешек».**

Дети берут по 1-2 камешка и дарят их, кому захотят со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый…»Тем кому ничего не досталось, камешек дарит педагог, отмечая лучшие качества ребёнка.

* **Этюд «По тонкому льду»**

Детям предлагается, как можно аккуратнее пройти по обручу или нарисованному мелом кругу, изображающему прорубь. Ступать надо мягко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лёд» вокруг проруби.

* **Рефлексия.** Что тебе доставило радость? С кем понравилось общаться?
* **Ритуал прощания «Эстафета дружбы».**

***Тема №9 ''Рисуем настроение''***

**Программное содержание:**

* Передавать в рисунке свое настроение с помощью цвета, линий, фигур, пятен.
* Закрепление понятий пантомимики и жестов, развитие внимания ко всем детям в группе. Развитие эмпатии.
* Диагностирование по тесту цветопредпочтение.

Материал: магнитофон с записью спокойной музыки. Краски, фломастеры, мелки, уголь, карандаши, кисти, тычки, печатки.

**Ход занятия:**

* **Ритуал начала занятий.** Приветствие **«Дружба начинается с улыбки»**.

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

* **Упражнение ''Угадай настроение'**'

Каждому участнику дается задание выразить мимикой: боль, радость, страх, счастье и т.д. Остальные отгадывают. Ролевое проигрывание ситуаций в парах.

«Волшебные средствами понимания»: улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

* **Этюд «потянулись-сломались»**

Исходное положение, стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше… А теперь наши ладони как бы сломались, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол… лежим, отдыхаем, хорошо».

**«ПОХОДКА И НАСТРОЕНИЕ»**

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение:

* «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжёлые, большие капли».
* «Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орёл».
* «Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как весёлый клоун».
* «Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учится ходить».
* «Осторожно подкрадываемся, как кошка к птичке».
* «Пощупаем кочки на болоте».
* «Задумчиво пройдёмся, как рассеянный человек».
* «Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её».
* **Игра «День рождения»**

Ход игры: выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из участников передаёт воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено и выразить радость.

* **Рисование «Моё настроение»** (разными техниками: пальцами, ладошкой, тычком, ниткопись, по сырому, по тонированному фону и т.п.)
* **Игра «Замри!»**

Цель игры: Развитие произвольных движений. Процедура игры. Играет весёлая и подвижная музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем, через 1 1,5 мин. Музыка вновь возникает и дети продолжают движение и т.п.

* **Рефлексия.** Вместо вопроса «Вам понравилось?», задать вопросы о чувствах и ощущениях: Что тебе доставило удовольствие, радость?
* **Ритуал прощания «Эстафета дружбы».**

***Тема № 10 ''Посели себя в дом ''радости'' и ''щедрости''***

**Программное содержание:**

* Закрепление и обобщение знаний о чувстве радости; развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека.
* Организация опыта ощущений детьми мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
* Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирования дыхания.

**Ход занятия:**

* **Приветствие «Осьминожки».**

Дети сидят в кругу на ковре. Пальцами рук или ног изображают осьминожек, которые передвигаются по полу, встречаются, здороваются с другими осьминожками и т.п.

* **Картинки-ситуациии «Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное

состояние радости, удовольствия. Персонажи: Веселинка, Фантазёр-Придумка.

**«Волшебные средствами понимания» -** закрепитьв упражнениях:

улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

* **Игра «Общение в паре»**.

Дети разбиваются на пары, садятся спина к спине. Один шепотом рассказывает о чем-либо, потом спрашивает другого, о чем и что он говорил. (Рассказывая, ребенок должен попытаться описать свои ощущения).Предлагается тема ''Моя любимая игрушка''.

* **Игра «Поссорились два петушка»**

Цель игры: развитие раскованности и самоконтроля.

Звучит весёлая музыка (А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу броуновского движения и слегка толкаются плечами. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры

* **Упражнение «Путешествие на сказочную планету»**

*«На одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Им нужна помощь. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы**(проводится под спокойную музыку). Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас, предлагается детям послать этой планете немного света и тепла, и, может быть, она оживёт (руки вынести вперед, кисти рук вертикально)». Психолог говорит, что планета стала оживать, так как каждый подарил ей немного тепла и света.*

* **«Групповое рисование по теме «Путешествие на сказочную планету»**

На столе - альбомный лист, за столом 4-6 человек. Ребенок рисует, затем по сигналу передает лист другому ребенку - и так до тех пор, пока лист не вернется к ребенку, который первым начал рисовать. Он оценивает рисунок и говорит, чем понравился ему рисунок.

* **Игра «Подарок».** Цель: научить детей пониманию другого человека, быть

щедрыми душой. Педагог предлагает каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Для этого ребёнку нужно жестами изобразить, что он дарит, сказать что-то приятное с ласковой интонацией и преподнести подарок.

* **ЭТЮД «ТАНЕЦ РАДОСТИ»**

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляя бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

* **Рефлексия. З**адать вопросы о чувствах и ощущениях:

За кого ты порадовался? Приятно ли быть щедрым? Что тебя огорчило?

* Ритуал прощания **«Дружба»:** стоя в кругу, положить руки на плечи друг

другу и покачаться вправо и влево.

***Тема № 11 ''Боястик. Обидка''***

**Программное содержание**:

* Знакомство с чувством страха, поиск путей преодоления страха. Повышать у детей чувство уверенности в себе.
* Обращение внимания детей на тактильные ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
* Создание условий для самовыражения, развитие умения передавать свои чувства и угадывать эмоции людей, используя мимику, жест, пантомимику и т.п.

**Ход занятия:**

* Приветствие «**Рукопожатие».**

*Здравствуй, солнышко родное!*

*Здравствуй, небо голубое!*

*Здравствуй, матушка земля!*

*Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!*

* **Сочинение сказок-историй** о персонажах «Страна Эмоций».

Цель: проигрывание эмоциональных состояний, соотнесение их с рисуночными изображениями.

*«Сейчас я расскажу вам сказку; о ком вы хотите услышать, выберите сами. Итак, жил-был Боястик-Дрожастик. Как вы думаете, где он жил? Как выглядел его домик? Верно, возле его дома было что-то, чего он очень боялся? Как ты думаешь, что это? Жил он один-одинёшенек…Интересно, а друзья у него были, кто? А больше всего он любил…Что? А не боялся Боястик…Чего? А что же случилось с ним дальше, давайте, придумаем вместе и т.д.»*

* **Беседа по картине Т.Ткаченко «Испугал».** Разыгрывание сценки по картине,

«вхождение» в картину, распределение ролей. Как изобразите испуганных девочек? От испуга они отпрянули назад, прижавшись друг к другу, широко раскрыв глаза и рот от ужаса! А мальчика, испугавших их червяком? Кто будет мамой, успокоивших девочек? А вы видели что-нибудь пугающее, страшное? Это было приятное чувство? Почему? Что страшнее змея в кино или жизни? Станет ли добрый человек пугать других?

* **Этюд «Жук».** Проигрывается ситуация, когда мальчик принёс в детсад жука

(искусственный). Он пугает девочек, те говорят, что им это неприятно. Обижаются. Наконец, жук заполз мальчику под рубашку и тот пугается сам, кричит. Сам себя испугал!

* **Игра «Животные**».

Цель: развивать воображение, эмпатию, двигательные навыки.

Педагог предлагает детям изобразить кого-либо из животных (шустрому ребенку - медведя; медлительному - зайца, белку; трусливому - тигра, льва и т.д.). Один ребёнок изображает кого-либо из животных. Остальные отгадывают; кто это.

* **Игра «Скучно, скучно так сидеть»**

Цель игры: Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

Процедура игры. От одной стены комнаты до другой стоят стулья, их число ровно количеству детей. На противоположной стороне комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей. Дети сидят на первой стороне. Ведущий читает стихотворение:

*Скучно, скучно так сидеть.*

*Друг на друга все глядеть;*

*Не пора ли пробежаться*

*И местами поменяться?*

Как только ведущий кончает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остается без стула.

* Ритуал прощания **«Солнечные лучики»**

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

*Мы все дружные ребята, Никого в беде не бросим.*

*Мы ребята-дошколята. Не отнимем, а попросим.*

*Никого не обижаем. Пусть всем будет хорошо*

*Как заботиться - мы знаем. Будет радостно, светло!*

***Тема № 12 '' Боястик-Дрожастик и Братья Небояновы ''***

**Программное содержание:**

* Накапливать опыт преодоления эмоционального состояния неблагополучия.
* Рефлексия своих страхов, их отреагирование, снижение уровня психического напряжения.
* Организация опыта ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.

**Ход занятия:**

* Приветствие «**Волшебный клубочек»**
* Картинки-ситуациии **«Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное состояние страха, персонажи: Боястик-Дрожастик, Братья Небояновы. Вредитель.
* **Беседа по сюжетной** картине «Кто виноват», на которой изображена жизненная ситуации: дети разбили цветочный горшок.

*Если ты разбил случайно*

*Новый и красивый чайник,*

*Иль в стекло попал твой мяч,*

*То осколки ты не прячь,*

*Лучше к маме подойди,*

*«Виноват! – скажи. - Прости!»*

*Ведь за правду, каждый знает,*

*Мама сильно не ругает.*

*Честность, искренность ответов*

*Ей дороже всех на свете.*

* **Придумывание сказки** «Как Баба-Ёжка стала доброй»- превращение вредных, злых героев в добрых. **Народная игра «**Баба-Ёжка - костяная ножка…»
* **Игра – пантомима " Два друга"**

Цель: игра на сопоставление различных черт характера, на развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Дети слушают стихотворение Т. Волиной "Два друга"

*Пришли два юных друга на речку загорать.*

*Один решил купаться – стал плавать и нырять.*

*Другой сидит на камушке и смотрит на волну,*

*И плавать опасается: "А вдруг я утону?"*

*Пошли зимой два друга кататься на коньках.*

*Один стрелою мчится – румянец на щеках!*

*Другой стоит растерянный у друга на виду:*

*"Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!"*

*Гроза дружков застала однажды на лугу.*

*Один пробежку сделал – согрелся на бегу.*

*Другой дрожал под кустом, и вот дела плохи:*

*Лежит под одеялами : "Кха – кха!.. Апчхи!"*

Дети дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

* **Этюд «Ночные звуки»** на выражение эмоции страха.

Ребята отводят кого-либо в темную комнату на 2 – 3 минуты до того момента, пока не зазвучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-нибудь звук (совы, собаки, курицы, кошки, и др.).

* **Игра-аппликация «Спрячем страх за забором»** - на изображение

страха (рисунок детей «Чего я боюсь») наклеить кусочки разноцветной рваной бумаги или поверх рисунка нарисовать забор, клетку.

* **Игра «Дракон кусает свой хвост».**

Цель игры: Снятие напряжённости, невротических состояний, страхов.

Звучит весёлая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся один за другого (за плечи). Первый ребёнок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать хвост, а тот уворачивается от неё.

* Ритуал прощания **«Эстафета дружбы».**

***Тема № 13 '' Знакомство с чувством самодовольства. Страх ''***

Программное содержание:

* Знакомство с чувством самодовольства. Понимать причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; коррекция страха.
* Знакомство детей с типами дыхания (различные по глубине и скорости), развитие способности детей концентрировать внимание на дыхании.
* Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.

**Ход занятия:**

* **Приветствие «Доброе животное»**
* Картинки-ситуациии **«Страна Эмоций»,** отображающие эмоциональное состояние, персонажи: **Боястик-Дрожастик, Высокомер-Надменович**.Где встречался с ними, какие они? Как выглядели? Что делали? С кем дружили?
* **Рассматривание сюжетных** картинок, на которых изображены жизненные ситуации:

Один дома. Погас свет. Заблудился.

* **Слушаем себя:** рассказать о своих ощущениях страха.
* **Этюды** на выражение эмоции самодовольства в парах.
* **Истории для раздумий** «У меня нет друзей», «Хвастливая ледяная сосулька»: составление рассказов из личного опыта.
* **Игра «Змей – горыныч»**

Цель игры: Снятие страха перед агрессией (нападение сказочного существа); реализация индивидуального подхода.

Игра направлена на снятие страха у 1-2 участников. Другие дети выступают в качестве одного из условий успешной коррекции (групповая помощь). Например, кто-то из детей боится Змея-горыныча. Страх перед сказочным персонажем снимается за 1-2 игровых занятия. Сначала детям предлагается самим нарисовать Змея-горыныча. Затем сыграть битву со Змеем-горынычем.

*Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нём живут царевич, царевна и ремесленники. Город сторожат 2 стражника. Иван – царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед. Ремесленники работают (кузнец куёт, маляр красит и др.) Стражники обходят город. Вдруг налетает Змей-горыныч. Он ранит стражников, убивает ремесленников, а царевну уводит в свою пещеру. Змей-горыныч встаёт перед пещерой и сторожит её. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник (раненый) показывает, куда Змей-горыныч увёл царевну. Иван – царевич идёт сражаться со Змеем-горынычем. Они борются, Иван – царевич побеждает, берёт царевну за руку и ведёт её в город. Ремесленники радуются, кричат «ура», хлопают в ладоши.*

* **Рисование на тему «Мой весёлый страх**» **под музыку**

«Волшебные голоса природы» по сюжету:

«Зайчишка возвращался домой через тёмную чащу. Там он встретил Чудовище и очень испугался. Однако вскоре он взял себя в руки и стал рассматривать неизвестное и страшное Чудовище. Да это же не Чудовище, а просто корявый дуб с извилистыми ветками-лапами, хорошо знакомый зайке. Зайчишка перестал бояться и благополучно добрался до дома».

* **Игра «Следование за ведущим»**.

Цель: развивать умение понимать и передавать чужие эмоции; развивать воображение.

Дети делятся на две-три группы (по 3-4 человек). В каждой группе - ведущий. Он ходит по кругу, выполняя движения, отражающие различные эмоции; дети повторяют их.

* **Рефлексия. З**адать вопросы о чувствах и ощущениях: Приятно ли быть смелым? Что тебя огорчило?
* Прощание **«Дружба»:** стоя в кругу, положить руки на плечи друг другу и покачаться вправо и влево.
* ***Тема №14*** ***''Знакомство с полярными чертами характера. Капризка''***

**Программное содержание**:

* Знакомство детей с полярнымичертами характера. Формировать отрицательное отношение к негативным чертам характера; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; коррекция упрямства.
* . Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
* Регулирование дыхания, опыт произвольной задержки дыхания.

**Ход занятия:**

* **Приветствие «Доброе животное»**
* **«Страна Эмоций:** Капризка, Упрямыч» - картинки-ситуациии.

Проигрывание игрового сюжета перчаточными и пальчиковыми куклами:

*«Тигрёнку показалось, что папа и мама любят его гораздо меньше, чем старшего брата, он обиделся и ушёл из дома. Немного побродив, тигрёнок попал в глубокую яму. Сидя на дне ямы, он вспоминал свою семью и понял, что он не прав, что его любят родители и брат. Тигрёнку так захотелось увидеться с родными, что он сумел выпрыгнуть из ямы. Добравшись до дома, он увидел, как сильно горевали родители, а особенно брат. Тигрёнок попросил у всех прощения, а через несколько лет превратился в умного, сильного, смелого тигра».*

* **Упражнение «Моё настроение»** Дети рассматривают пиктограммы,

называют изображённые на них эмоции, а затем каждый выбирает пиктограмму, которая соответствует их настроению и объясняют свой выбор.

* **Игра «Передача чувств»**

Цель: Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход: Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

* **«Подушечные бои»** (для детей с 5 лет)

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или « Вот тебе за…»

Замечание: Игры начинает взрослый. Как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

* **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**(*Фопель К. Как научить детей сотрудничать)***

Психолог:Как вы думаете, что чувствует артист после концерта, спектакля, когда публика ему от души аплодирует? Хотите испытать, что он чувствует? Каждый из вас заслужил аплодисменты, так как он замечательный, необыкновенный. В этой игре каждый участник получит свою долю аплодисментов. Сначала они будут звучать тихо, а потом они станут сильнее. Станьте в круг, водящий выбирает игрока, подходит к нему, смотрит ему в глаза и дарит ему тёплые аплодисменты. Затем они оба выбирают следующего игрока, которому они смотрят в глаза и дарят аплодисменты. Затем они втроём выбирают следующего игрока, достойного комплиментов. Игра идёт до тех пор, пока все не получат аплодисменты.

* **Рефлексия. З**адать вопросы о чувствах и ощущениях:

Приятно ли быть капризным? Что тебя огорчило? Что порадовало?

* Ритуал прощания **«Солнечные лучики»**

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

Мы все дружные ребята, Никого в беде не бросим.

Мы ребята-дошколята. Не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем. Пусть всем будет хорошо

Как заботиться - мы знаем. Будет радостно, светло!

***Тема № 15 «Мы поссорились и помирились''***

**Программное содержание:**

* Знакомство с чувством злости; различать положительные и отрицательные эмоции.
* Организация опыта осознанного переживания ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц. Тренировка регуляции двигательной активности и поведения.
* Регулирование дыхания, опыт произвольной задержки дыхания.
* Уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии (сопереживания).

**Ход занятия:**

* Приветствие: Здравствуй, солнышко родное! Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, матушка земля! Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!

* **«Страна Эмоций**: Раздражинка, Обидка»-картинки. Как ведёт себя Обидка? что делает?

С кем дружит? Как выглядит? (Надутые губы, сдвинутые брови, опущенный взгляд исподлобья, руки скрещены на груди)

* **Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта** (пособие Р.С. Буре «Как

поступают друзья»). Разыгрывание ситуаций «Ссора»:с тобой не дружат, почему?

* **Анализ проблемных ситуаций**, в которых ребёнку приходилось бы найти

самостоятельный способ преодоления эмоционального недуга - «Ох, уж эти споры - учимся договариваться». Если поссорился, надо вовремя извиниться и помириться. Когда миришься, обида проходит, становится приятно и радостно

* **Перекрестные ритмические хлопки в парах. Мирилки. Кто знает их больше?:**

*«Мирись, мирись, больше не дерись». «Мир, мир - навсегда! Ссор, ссор - никогда!»*

*«Больше ссориться не нужно, Мир и дружба! Мир и дружба!»*

* **Игра «Два барана»**. Цель: снятие агрессивности, негативизма.

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Играющие разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираясь ладонями и лбами друг в друга, задача – противостоять друг другу, не двигаясь с места. Кто двинулся – проиграл. Можно издавать звуки: «Бе-е-е». Замечание: Следить, чтобы «бараны» не разбили себе лбы.

* **Знакомство с подушкой для битья:**

*Есть подушка для спанья.*

*Есть подушка для битья.*

*А у нас, ребята, в группе*

*Есть подушка для битья.*

*Будут кулаки чесаться,*

*Или ты захочешь драться,*

*Подойди к подушке той*

*И ударь её рукой*

*Можешь бить за всё на свете,*

*Ведь подушка не ответит…*

* **Игра «Уходи, злость, уходи».**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи». Упражнение идёт 3 мин, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 мин.(релаксация)

Предостережение: Следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

* **Рефлексия. З**адать вопросы о чувствах и ощущениях:

Приятно ли помириться с другом? Что бы ты хотел изменить в себе?

* Ритуал прощания **«Солнечные лучики»**

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

*Мы все дружные ребята, Никого в беде не бросим.*

*Мы ребята-дошколята. Не отнимем, а попросим.*

*Никого не обижаем. Пусть всем будет хорошо*

*Как заботиться - мы знаем. Будет радостно, светло!*

***Тема № 16 «Гнев»***

**Программное содержание:**

* Обучение агрессивных детей приемлемым способом выражения гнева; навыкам распознавания и контроля владения собой при вспышке гнева,
* Установление положительного эмоционального контакта; перенос нового позитивного опыта в реальную жизнь; формировать способность к эмпатии, доверию, сочувствию.
* **Ход занятия: Приветствие «Осьминожки».**

Дети сидят в кругу на ковре. Пальцами рук или ног изображают осьминожек, которые передвигаются по полу, встречаются, здороваются с другими осьминожками и т.п.

**«Страна Эмоций**: Гнев-Сердитка, Вредитель»- картинки-ситуациии. Когда ты был такой?

* Беседа и «вхождение» в картину «Чья игрушка?» Можно ли драться из-за игрушки?

**Слушаем себя:** рассказать о своих ощущениях гнева. Что нужно сделать? Договориться.

*Если у тебя отняли*

*От конструктора детали,*

*Или кто-то без причины*

*Вырвал руль твоей машины,*

*Не спеши кричать и драться.*

*На обидчика бросаться.*

*Знай, когда обида жжётся,*

*Сильный, умный не дерётся!*

* **Упражнения обучения** приемлемым способом выражения гнева

*«Мешочек для криков», «Стаканчик для криков», «Волшебная труба «Крик»* *и др.).*

* **Упражнение «Возьмите себя в руки»**

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

* **Игра «Ругаемся овощами» (**вербальная агрессия)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами или фруктами: «Ты – огурец», «А ты – тыква», «А ты - морковка», «А ты – редиска» и т.д.

* **Игра «Нет! Да!»**

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат: «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и ещё громче кричат: «Нет! Нет!». По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже: «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

* **Игра «Детский футбол»**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый-судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Замечание: взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

* **Игра «Скульптор»**

Цель: Учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Ход: Один ребенок - скульптор, трое-пятеро - глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные помогают, затем вместе дают название «композиции».

(при желании слепить фигурку своего обидчика, разбить, смять её, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить).

* **Игровое упражнение «Каратист»**

Дети образуют круг, в центре которого на полу лежит обруч. Один из них встаёт в круг и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети, чтобы помочь игроку выплеснуть агрессивную энергию, хором кричат: «Сильнее. Ещё сильнее»

* **«Воздушный бал»**

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх.

Всем легко, весело, радостно.

* Ритуал прощания **«Дружба»:** стоя в кругу, положить руки на плечи друг

другу и покачаться вправо и влево.

***Тема № 17 ''Комическое путешествие''******«Удивление»***

**Программное содержание**:

* Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков.
* Организация опыта произвольного регулирования своего дыхания, развитие способности концентрировать внимание на дыхании, произвольной задержки дыхания.
* Знакомство детей с элементарными приёмами релаксации

**Ход занятия:**Приветствие «**Рукопожатие».**

*Здравствуй, солнышко родное!*

*Здравствуй, небо голубое!*

*Здравствуй, матушка земля!*

*Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!*

* **«Страна Эмоций»** Картинки-ситуациии - Фантазёр-Придумка.
* **Этюды выражения**. ''Кто заметит небылицы?'' «Небылицы в лицах»: по каким

признакам можно догадаться, что человек испытывает удивление? Выразите позами, жестами, голосом, мимикой удивление.

* **Игра «Кто тебя и как позвал?»**

Цель игры: развитие сосредоточенности и способности к концентрации, умение различать людей по оттенкам голоса и их эмоции (сердитый, обиженный, добрый, испуганный и т.п.)

* **Конкурс на самого удивлённого**.

*«В одной далёкой стране был сказочный город. В этом городе жили маленькие люди. Однажды маленькие люди пошли гулять в волшебный лес. Там они увидели большое дерево. На большом дереве сидела большая мышка и вила себе большое гнездо. Увидела мышка маленьких людей, удивилась и улетела».* Разбиться на две команды. Одна команда - удивляется как люди, а другая – как мышка.

* **Игра «Любопытный»**

Процедура игры. Звучит весёлая музыка. Из группы детей выбираются двое водящих, остальные садятся на стулья, они – зрители. Один из водящих берёт сумку и идёт по комнате, другой движется за ним и показывает, что его интересует то, что лежит в сумке. Музыка останавливается, первый водящий кладёт сумку на пол и начинает «звонить по телефону». Второй ребёнок старается узнать, что лежит в сумке. Наконец он раскрывает сумку, видит в ней, например, книги и разочарованно машет рукой.

* **Перекрестные ритмические хлопки в парах:**

*Вез корабль карамель.*

*Наскочил корабль на мель.*

*И Матросы три недели.*

*Карамель на мели ели.*

*(руки вперед, голова набок)*

*(на лице испуг)*

*(3 шага в круг)*

*(3 шага из круга, удивление)*

* **Игровое упражнение**: нарисуй удивлённое лицо.
* ***Этюд «НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА»***

Дети разбиваются на пары. Один – надувная «кукла», из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью «насоса»: ритмично наклоняется вперёд, на выдох произносит: «СС-с». «Кукла» медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из неё выходит со звуком: «СС-с», она опять «опадает». Пары меняются ролями.

* ***ЭТЮД «ТРАНСФОРМЕРЫ»***

Играющие разбиваются на пары. Один придумывает и изображает робота в какой-либо позе. Задача другого – не сдвигая робота с места, изменить положение рук, ног, туловища, головы так, чтобы получился другой робот или предмет. После этого играющие обсуждают, кто кого изображал и кто в кого его переделал.

* ***Этюд «ДИСКОТЕКА КУЗНЕЧИКОВ»***

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков – попрыгунчиков. Звучит ритмичная, музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, лягаются, весело скачут по «полю».

* Прощание **«Солнечные лучики»:** почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

***Тема № 18 ''Не плачь, куколка моя''. «Доброта», «Печаль», «Страдание***»

**Программное содержание**:

* Обращение внимания на ощущения; концентрироваться на них, различать их.
* Знакомство с приёмами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц.
* Развивать эмпатию и сочувствие другим людям через самовыражение и творчество, научить осознавать свои чувства в различных ситуациях.

**Ход занятия:**

* Приветствие «**Рукопожатие».**
* **Картинки-ситуациии** «Страна Эмоций»**:** учить распознаватьнастроение человека. По каким признакам узнали, что на картинке эмоция печали?
* **Беседа по картине и вхождение в неё «Котёнок».** Что вы чувствуете, глядя на брошенного под дождём мокнувшего котёнка? Представьте, что вы – котёнок, которого выбросили на улицу жестокие люди. Ваши чувства?

*В добрых глазах приручённого зверя*

*Каждый ребёнок прочтёт без труда:*

*- Я полюбил тебя. Я тебе верю!*

*Ты ведь не бросишь меня никогда?*

* **Конкурс «Самое печальное лицо»** (вспомните самое печальное в жизни).
* **Игра «Мартышка».** Цель: учить передавать в мимике, жестах гамму

эмоций (страх, грусть, обиду, страдание) и ощущений (боль, холод).

Дети инсценируют четверостишье:

*Плохо, очень плохо маленькой Мартышке.*

*Лапы посиневшие спрятала под мышки.*

*Слёзы льёт Мартышка, кашляет, чихает,*

*А свирепый ливень всё не затихает.*

* **Игра «Передай эмоцию».**

Педагог шепчет ребёнку название чувства, например, «Обида», «Печаль», «Страдание», «Радость», «Доброты». Ребёнок должен передать это чувство с помощью мимики и позы соседу

* **Игра «Волшебный стул»**

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать пантомимику.

Ход: Один ребенок садится в центре на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

* **Этюд "Очень худой ребенок".**

**Цель**: умение выразить страдание и печаль.

**Ход этюда.** Психолог объясняет детям: ребенок плохо ест, он стал очень худым и слабым, даже муравей может его повалить с ног. Послушайте:

*Это кто там печально идет*

*И печальную песню поет?*

*Муравей пробежал,*

*Повалил его с ног.*

*Митя из дому шел, до калитки*

*дошел,*

*Но дальше идти он не смог!*

*Он каши, он каши, он каши не ел,*

*Худел, худел, болел, слабел!*

*И вот он лежит одинок,*

*Муравей повалил его с ног!*

*(Э. Мошковская)*

Психолог предлагает детям показать по очереди, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, Мити и муравья. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка кормит, одевает Митю и отправляет его гулять. Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке. Навстречу ему выбегает муравей и трогает его усиком (пальцем) – Митя падает.

* **Этюды выражения эмоций с помощью музыки**

Звучит музыка Чайковского «Болезнь куклы», детям предлагается выразить её состояние, пожалеть больную игрушку, погладить, прижать, покачать и т.п.

* **Упражнение «Нарисуй своё настроение».**
* **Рефлексия.** Что тебе доставило удовольствие? За кого ты порадовался?
* Ритуал прощания **«Солнечные лучики»**

***Тема № 19 «Смешные клоуны»***

**Программное содержание**:

* Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
* Знакомство с типами дыхания, способности концентрировать внимание на дыхании.
* Снятие эмоционального напряжения. Научить детей понимать свои чувства. Развитие воображения, мимики, пантомимики, жестикуляции.

**Ход занятия:**

* Ритуал начала занятия **"Доброе слово".**

Цель: коррекция нежелательных черт характера поведения детей. Развитие познавательной сферы психики. Снижение психического напряжения.

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

* **Игра «Обезьянки»** Цель: Обучать мимике, пантомимике.

Педагог предлагает детям представить себя обезьянками и без слов изобразить:

|  |  |
| --- | --- |
| *Обезьянка увидела себя первый раз в зеркале и удивилась.* | *Руки разведены в стороны, плечи приподняты, глаза широко открыты, брови подняты вверх.* |
| *Когда обезьянке грозили пальцем, она сердилась.* | *Наморщить лоб, сдвинуть брови, губы плотно сжать.* |
| *Если включали яркий свет, обезьянка щурилась* | *Прищурить глаза.* |
| *Обезьянке не дали конфету, и она обиделась.* | *Оттопырить нижнюю губу.* |
| *Обезьянке очень понравилось набирать полный рот воды и пускать фонтанчики.* | *Хорошо надуть щёки и постепенно выпускать воздух.* |

* **Игра «Возьми и передай!»** Цель: Развитие воображения, мимики, пантомимики.

Процедура игры. Дети сидят на стульях по кругу и передают друг другу изображаемые предметы, называя их. Например, Саша передаёт Свете

«Тяжёлый чемодан», она еле-еле его поднимает, демонстрируя, какой он тяжёлый. «Пуховая подушка», «Воздушный шар», «Гиря» и т.п.

* **Этюд «Веселый цирк»**

Каждый ребенок приносит из дома какой – либо цирковой атрибут (клоунский колпак, веер, нос клоуна, флажок, цветок и др.). Все предметы они оставляют в комнате и запоминают места, куда они их положили. Дети переходят в другую комнату, а в первой комнате выключается (как бы по ошибки) свет. Ведущий сообщает, что со звуками музыки дети должны взять цирковые предметы, и начнется игра «Веселый цирк».

* **Игра «Раздумье»**

Цель игры: Укрепление способности к концентрации, успокоению.

Процедура игры. Звучит спокойная музыка. Один из детей – «грибник» (пошёл в лес по грибы), а другие – лесные деревья. «Грибник» ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?».

Выразительные движения: ребёнок стоит, руки сложены на груди, смотрит перед собой. Роль грибника должен сыграть каждый ребёнок.

* **Рефлексия.** Что тебе доставило удовольствие? За кого ты порадовался?
* Ритуал прощания « **Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихо говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются. «А теперь послушаем вместе!» Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад…»

***Тема № 20 ''Я учусь владеть собой''***

**Программное содержание:**

* Тренировка произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
* Знакомство с типами дыхания, способности концентрировать внимание на дыхании.
* Снятие эмоционального напряжения. Научить детей понимать свои чувства
* Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей. Закрепить навыки работы с позитивными мыслями и чувствами.

**Ход занятия:**

* Приветствие. **Волшебный клубочек.**
* Дети отправляются в путешествие по карте (пропал щенок Визг)

Педагог говорит, что будем учиться справляться с трудностями, которые возникают у людей: грустно без близких, что-то не получается, кто-то обижает..

* **Упражнение ''Гора с плеч»** - снятие усталости.
* **Беседа «Настроение»**. Знакомство с игровым персонажем пёсиком «Визг»,

беседа о том, как наше настроение зависит от наших мыслей, когда у пёсика «Визг» все хорошо, он всех любит, всем доволен у него настроение похоже на чистую воду (показ) и мысли его ясные и ''чистые''. Когда в его голову приходят отличное идеи, то настроение прекрасное и его мысли становятся блестящими (показ), но иногда ему бывает грустно, обидно и его мысли похожи на темную, мутную воду (показ), (разводится три краски: голубая, жёлтая, чёрная).

* **Упражнение «Камень-верёвка».** Рассмотреть и потрогать поочерёдно

камень и верёвку. «Камень - сжать кулаки так, чтобы они были похожи на камень, ощутить напряжение и твёрдость. Разжать кулаки. Верёвка – руки расслаблены, как плети, мягкие». Те же упр. по превращению тела в камень и верёвку.

* **Игра ''Скала. Я справлюсь''** - формирование чувства уверенности в себе.

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза». Вывод: поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями. Преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

* **Игра «Сова»** Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой. От леса вышли к реке.

* **Упражнение «Психологический портрет»:**

Круг поделён на две половинки – красную и чёрную. Ребёнок дотрагивается до красной половинки – рассказывает, за что его можно хвалить, до чёрной – за что можно отругать.

**Дидактическая** настольная игра с карточками **«Что хорошо? Что плохо?»**

**ПСИХОГИМНАСТИКА «РУЧЕЁК РАДОСТИ»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Психолог находит волшебный камень, который исполняет заветные желания.

* Ритуал прощания **«Эстафета передачи волшебного камня».**

Каждый по очереди берёт в руки волшебный камень, про себя, тихо, загадывает желание, после чего передаёт его соседу.

***Тема № 21 «'Путешествие в страну Понимание».***

**Программное содержание:**

* подведение итогов обучения, максимальное приближение ситуаций общения к жизни, развитие эмпатии. Символическое признание успехов детей в общении.

**Ход занятия:**

* Ритуал начала занятий « **Волшебный клубочек»**

Пришла пора нам расставаться, за год вы многое узнали, побывали в стране чувств; научились доброте, выдержке, смелости, вести себя так, чтоб не обидеть других. Сегодня мы отправимся в последнее путешествие по стране Понимание и поможет нам волшебный клубочек. В этой стране у Феи Понимания есть волшебное кольцо желаний, мы должны найти его, но нас ждут трудности, которые мы должны преодолеть сообща, дружно.

* **Игра «Слепой и поводырь».** По извилистой тропе (выложена из верёвок) могут

пройтилишь два человека. Одному ребёнку завязывают глаза, второй ведёт его, держа за руку по тропе. Меняясь парами, по тропе проходят все дети.

**Игра ''Скала ''** (надо преодолеть гору)

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза».

Мы преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

* **Игра «Волшебный круг *(см. Фопель К. Как научить детей сотрудничать)***

Психолог: Я хочу научить вас новой игре. Образуем круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: ***«Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?»***Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

* **Привал. Игра «Только весёлые слова».**

Цель: Учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Кто-то из играющих определяет тему. Нужно называть по очереди, допустим, только весёлые слова, остальные изображают эмоцию жестами, мимикой и т.п.

Первый игрок произносит: «Клоун». Второй: «Радость». Третий: «Смех» и т. д.

Можно сменить тему и называть только грустные слова (например, дождь, слёзы, обида, печаль, болезнь, потеря и т. д.).

* «**Игра «Лисонька, где ты?»**  Цель: развитие произвольности.

Дети становятся полукругом, ведущий - в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль «лисы». Все остальные – «зайцы».

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса»? Ведущий завет: «Лисонька, где ты?» «Лиса» не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз «лиса» бросается ловить «зайцев».

Если «заяц» присел на корточки, его ловить нельзя. Пойманные «зайцы» выходят из игры.

* Мы пришли в страну Понимания, где нас ждут новые задания. Библиотека

Чувств Феи Понимания.

* **Игра «Чтение эмоций».**

Цель: учить понимать эмоции, застывшие на лицах (злость, гнев, удивление, радость, страх, страдание, грусть и т.д.). Подбираются фото из журналов, газет, домашних архивов (не рисунки). Дети рассматривают их. Воспитатель задает вопросы: - Что случилось с этим человеком? - Можно ли ему помочь? - Тебе хотелось бы с ним познакомиться?

* Мы зашли в Зеркальную комнату, вы превратились в зеркала,

Вас расколдуют, если сумеете правильно передать мимику, жесты товарища.

**Игра «Зеркало».** Цель: развивать умение понимать и переживать чужие эмоции.

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-либо движение - другой повторяет его (в зеркальном отражении). Воспитатель предлагает в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния (грусть, радость, страх, боль, отвращение ….).

* Попали в Комнату волшебных звуков, в которой надо двигаться сообразно

музыке. Фея наблюдает за вами. **Этюд «Танец пяти движений»**

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа 1 минута.

* *«Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.*
* *«Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.*
* *«Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).*
* *«Полёт бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.*
* *«Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – отсутствие движений, «слушание» своего тела.*

Нас встречает любимый Журавль Феи, он хочет поиграть с вами.

* **ЭТЮД «На крыше у Шуры жил журавль Жура»**

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека (природы, животных, соотносить с собой) и умение адекватно выразить своё; сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе, снятие агрессивных проявлений.

Дети становятся в круг, берут за плечи друг друга и хором говорят:

*«На крыше у Шуры Жил журавль Жура.*

*Он ходил вот так… Он взлетал вот так…*

*Он парил вот так… Отдыхал вот так…*

*Воду пил вот так… Он грустил вот так…*

*Танцевал вот так.. и т.д. сначала*

**«Рисование-превращение с партнером» (**Журавль даёт задание)

Дети делятся на пары, садятся за столы. На столе - альбомный лист, разделенный на две части вертикальной линией. Каждый ребенок начинает рисовать на стороне партнера. Тема «Превращения». Превратить злого Лешего в доброго; волка в улыбающегося, для Бабы-Яги нарисовать забор, противную лягушку в царевну-красавицу. Придумать для них истории превращений.

* Вы выполнили все задания и вас встречает Фея Понимания (набрасываю накидку, беру волшебное кольцо). Я могу отдать волшебное кольцо, но оно исполняет только те желания, которые идут от доброго сердца, оно поможет вам вернуться домой и в будущем будет поддерживать вас своей волшебной силой добра, даже находясь далеко от вас.
* **Рефлексия.** За кого ты порадовался? Что тебя огорчило?
* Что тебе доставило удовольствие, радость?
* Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?
* Ритуал прощания **«Волшебное кольцо»:**

Каждый по очереди берёт в руки волшебное кольцо, по кругу желает соседу что-либо приятное, после чего сосед передаёт его другому.

**Игровая коррекция агрессивного поведения.**

Представленные в НОД некоторые из игр способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева: «Ругаемся овощами», «Брыкание», «Подушечные бои», «Да и нет».

Мы включаем агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу – беспрепятственно провести занятие может так называемый **«Мешочек для криков» (в других случаях – «стаканчик для криков», «Волшебная труба «Крик»** и др.).

Перед началом занятия каждый желающий ребёнок может подойти к «мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце занятия дети с шутками и смехом оставляют содержимое «мешочка» воспитателю на память.

Однако далеко не всегда дети ограничиваются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивно дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях мы стараемся также научить детей справляться со своей **физической агрессией**.

Педагог, видя, что дети «распетушились» и уже готовы вступить в «бой», может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, **спортивное соревнование по бегу, прыжкам, метанию мячей**, если это на прогулке. Причём обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребёнок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми оборудован кабинет психолога. **Легкие мячи, которые ребёнок может швырять в мишень; мягкие подушечки, которые разгневанный ребёнок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять,** не боясь что-либо разбить и разрушить – все эти предметы будут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.

Понятно, что во время занятия ребёнок не может пинать консервную банку, если его толкнул сосед по столу. Но в кабинете психолога завела уголок с **«листком гнева»**. Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение создателей листа). Ребёнок в момент эмоционального наибольшего напряжения может смять, разорвать его. Но для этого необходима предварительная работа со всеми детьми в группе, которым объясняется назначение листа и как реагировать в таких создавшихся моментах.

Корректируя гнев, можно организовать **игры с глиной, песком, водой. Из глины (пластилина) можно слепить фигурку своего обидчика, разбить, смять её, расплющить** между ладошками, а затем при желании восстановить.

Игра с песком, как и с глиной, очень нравится ребятам. Рассердившись на кого-либо, ребёнок может **закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, налить туда воды** и т.д. С этой целью дети часто используют маленькие **игрушки из «Киндер- сюрпризов».**

Причём иногда они сначала помещают фигурку в капсулу и только после этого закапывают. Закапывая, раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребёнок постепенно успокаивается, возвращается к играм в группе или приглашает сверстников поиграть в песок вместе с ним, но уже в другие, совсем не агрессивные игры. Таким образом, мир восстанавливается.

Небольшие емкости с водой, размещенные в кабинете, настоящая находка для психолога при работе со всеми категориями детей, особенно с агрессивными. О психотерапевтических свойствах воды написано много хороших книг, и каждый взрослый, вероятно, умеет использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей.

Вот несколько примеров **игр с водой**, в которые любят дети:

1.Одним резиновым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.

2. Сдувать из дудочки кораблик.

3. Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды лёгкая фигурка

4. Струей воды сбивать лёгкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

**Вызов желательных эмоций через музыку**

Среди вспомогательных средств для снятия агрессивности, пожалуй, одним из самых действенных и организующих является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям, которым ещё нет и года (В.М. Бехтерев). П.И. Чайковский (1878) отмечал, что музыка передает все то, «для чего нет слов, но что приносит из души и хочет быть высказано».

Влияние музыки на эмоции человека отражено и А.С. Пушкиным, вот как он писал о влияние церковной музыки на Сальери в раннем детстве:

Ребёнком, будучи, когда высоко

Звучал орган в старинной церкви нашей,

Я слушал и заслушивался, слезы

Невольные и сладкие текли!

В.М. Бехтерев считал музыку властительницей чувств и настроений человека. Поэтому в одном случае она способна ослабить излишнее возбуждение, в другом – перевести из грустного в хорошее настроение, в третьем – придать бодрость и снять усталость

Учитывая влияние музыки на эмоциональную сферу человека, а влияние последней на его здоровье, в настоящее время все больше развивается такое направление, музыкотерапия.

*Обобщенные характеристики музыкальных произведений, выражающие эмоциональные сходные состояния.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные параметры музыки (темп и лад) | Основное настроение | Характеристика | Название произведений |
| Медленная, мажорная | Спокойствие | Лирическая, мягкая, созерцательная, напевная, элегическая | Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Шопен. Ноктюрн фа-мажор (крайние части); Шопен. Этюд ми-мажор (крайние части); Шуберт. Аве Мария, Сен-Санс. |
| Медленная, минорная | Печаль. | Сумрачная, трагическая, тоскливая, гнетущая, унылая, скорбная | Чайковский. Лебедь симфония, вступление; Чайковский. VI симфония, финал; Григ. Смерть; Шопен. Прелюдия до-минор; Шопен Марш из сонаты си-бемоль-минор. |
| Быстрая минорная | Гнев. | Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, мятежная, гневная, отчаянная | Шопен. Скерцо №1 этюд №12, соч.10; Скрябин. Этюд №12 соч.8; Чайковский. VI симфония, 1-я часть, «разработка»; Бетховен Финалы Сонат № 14, 23; Шуман. Порыв. |
| Быстрая мажорная | Радость. | Праздничная, торжественная, ликующая, бодрая, весёлая, радостная. | Шостакович. Праздничная увертюра; Лист. Финалы рапсодий № 6, 12; Моцарт. Маленькая ночная серенада, финал; Глинка. Руслан и Людмила», увертюра; Бетховен. Финалы симфонии № V, IX. |

В России по инициативе В.М. Бехтерева в 1913 году было основано “Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и её гигиены”. Были составлены своеобразные “лечебные каталоги музыки”, примером которых может служить таблица №7.

*Пакеты музыкальных программ для регуляции эмоционального фона*

*(по Н.Н. Обозову).*

|  |  |
| --- | --- |
| Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувства бренности жизни. | Бах “ Кантана №2”  Бетховен “Лунная соната”  Прокофьев “Соната “Ре”  Франк “Симфония ре-минор” |
| 2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего. | Шопен “Мазурка и прелюдии”  Штраус “Вальсы”  Рубинштейн “Мелодия” |
| 3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть. | Брамс “Колыбельная”  Бетховен “6-я симфония” ч.2.  Шуберт, “Аве Мария”  Шуберт “Анданте из квартета”  Шопен “Ноктюрн соль минор”  Дебюссии “Свет луны” |
| 4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей. | Бах “Итальянский концерт”  Гайдн “Симфония”  Сибелиус “Финдляндия” |
| 5. Для снятия эмоционального напряжения в отношениях к другим людям. | Бах “ Концерт ре-минор для скрипки”  Барток “Соната для фортепьяно”  Брункер «Месса ми-минор»  Бах «Кантата №21»  Барток «Квартет №5» |
| 6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением. | Бетховен «Фиделио»  Моцарт «Дон Жуан»  Лист «Венгерская рапсодия №1»  Хачатурян «Сюита «Маскарад»  Гершвин «Американец в Париже» |
| 7. Для улучшения настроения. | Шопен «Прелюдия»  Лист «Венгерская рапсодия №2» |

**Перечень литературы и средств обучения**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду, Москва 2005.

2.Бардиев Г., Ромазан И., Чередникова Г. Я хочу! – СПб,1996.

3. Богуславская Е., Купина М.А. Веселый этикет. Екатеринбург,1997.

4.Забрамная С.Д. От диагностики к развитию М.,1998.

5.Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль,1997.

6.Крейри Элизабет. Я злюсь: для дошкольного и младшего школьного возраста – СПб: НО и Комплект,1995.

7.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.

8.Куражева Н.Ю. Цветик-семицветик. Речь 2004.

9.Лаврентьева Г.П. Культура общения дошкольников. Киев,1998.

10.Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей, С-П Речь.2006.

11.Радынов О.П. Музыкальное развитие детей. В 2. М.,1997.

12.Ситаров В.А. Маралов В.Г. Психология и педагогика ненасилия. М.,1997.

13.Стрелков Л. Творческое воображение: эмоции и ребенок. Журнал Обруч,1996, №4.

14.Семенака С.И. Уроки добра М., 2002.

15.Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. М.: Просвещение, АО «Учебная литература,1996.

16.Фесюкова Л.Б. Воспитание сказкой. Харьков,1996.

17.Фесюкова Л.Б. От трех до семи.

18.Худенко Е.Д. Как научить ребенка думать и говорить. М.1993.

19.Чистякова М.И. Психогимнастика./ Под ред. М.И. Буянова. М.,1990.

**Материально – технические (пространственные) условия организации кружка «Уроки добра»**

# 

1. дидактический материал для детей;
2. сыпучий материал;
3. демонстрационный материал;
4. карандаши,

**Технические средства обучения:**

1. Магнитофон;
2. CD диски;

3. Ноутбук

**Учебно-наглядные пособия:**

1. сюжетные и предметные картинки, плакаты;
2. игровые атрибуты;
3. иллюстрации, репродукции; дидактические игры.

4. наглядно – дидактический материал

5.картотека пальчиковых гимнастик, физминуток, стихов, загадок,ребусов.