Занятие №1

Цель: Коррекция тревожности у детей, снятие эмоционального и физического напряжения.

Чтение отрывка из рассказа Сутеева «Котёнок по имени Гав»

Вопросы к детям:

-что делал котёнок на чердаке?

-как можно сказать по другому (тревожился)

-а почему котёнок тревожился?

-кто помог котёнку перестать тревожится?

-а почему щенок помог котёнку?

-как его можно назвать? (кем он был для котёнка)

-есть ли у вас друзья в группе?

-какого человека можно назвать другом? (привести в пример русские народные пословицы)

Игра «Комплименты»

Цель: акцентировать внимание на положительных сторонах личности участников.

Ход игры: Вызывается первый желающий, он выходит за дверь комнаты. Ведущий записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес основного участника, помечая, кто сказал конкретный комплимент. Группу ведущий предупреждает о том, что все комплименты должны быть только искренними, т.е. те свойства характера и качества личности которые действительно присущи основному участнику. Основной участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Затем ведущий останавливается на каждом комплименте отдельно, а задача игрока угадать, кто из группы сказал комплимент. Игрок может назвать 3-х человек. Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проницательность. Игра проводится как конкурс на самого проницательного.

Игра «Паутинка»

Цель: сплочение детского коллектива.

Взрослый от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может  быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку.

Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом. Рассказать детям, что эта паутинка является символом их дружбы.

Игра «Настроение и походка»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ход игры: Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие  капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек.

Проективное рисование «Подружись со своей тревогой»

Цель: развитие творческого воображения, снятие эмоционального напряжения.

Ход работы: Воспитатель предлагает нарисовать свою тревожность в виде кляксы, для этого нужно листок бумаги сложить пополам, потом разогнуть и на одну сторону, жидко намазать краской в какой-нибудь причудливой форме. Потом сложить лист пополам и крепко прижать стороны. Подождав некоторое количество времени, дети расправляют лист и воспитатель предлагает им отождествить получившуюся кляксу с их тревогой. Спрашивает: страшная ли клякса. Подводит к тому, что и предмет тревоги тоже не является страшным. Предлагает дорисовать своей тревоге позитивные черты (добрые глаза, бусы, бантик) или превратить её во что-нибудь хорошее.

Театрализованная дыхательная гимнастика: "Насос и мяч"
Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.
Ход игры: Воспитатель предлагает детям разбиться на пары, в которых один— большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Его товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем дети меняются ролями.