**Утверждаю:**

Заведующий

МБДОУ ЦРР – детский сад № 1 «Чайка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.И. Клочкова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 год

**программа эмоционально-коммуникативного**

**развития детей старшей логопедической группы**

Составила:

Воложанина Ю.П. – педагог-психолог

высшей квалификационной категории

МБДОУ ЦРР –детский сад № 1 «Чайка» г.Лобня

программа

эмоционально-коммуникативного развития детей старшей логопедической группы

Предлагаемая программа является частью совместной работы специалистов ДОУ (логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре)

**Пояснительная записка.** Данная программа направлена на успешную адаптацию детей в логопедической группе, развитие коммуникативных навыков и навыков саморегуляции, профилактику и психокоррекцию агрессивности, конфликтности, тревожности, замкнутости, что особенно характерно детям с речевыми нарушениями.

**Актуальность.**

В дошкольном возрасте в период активного развития эмоциональной сферы ребенка. прежде всего, идет развитие познавательных эмоций: чувства удивления, любопытства, любознательности. Эмоции в этом возрасте имеют бурный, но нестойкий характер, что проявляется в ярких, хотя и кратковременных аффектах, быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребенка дошкольного возраста легко испугать, рассердить, но с той же легкостью можно и заинтересовать, вызвать у него чувства удовольствия и радости..

Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, поэтому в различных ситуация у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги. Поэтому проблема эмоциональных нарушений в период адаптации ребенка к новой логопедической группе является весьма актуальной, что вызвало необходимость проведения коррекционных занятий.

Программа предполагает занятия с детьми старшей логопедической группы (5 лет) один раз в неделю. Продолжительность таких занятий 25-30 минут. Оптимальное количество участников 8-10 человек (первая подгруппа детей, вторая подгруппа в это время занимается с учителем-логопедом, затем дети меняются). Программа рассчитана на 16 занятий.

Переход детей в старшем возрасте в новую группу вызывает у них стресс. Им непонятно почему они не могут ходить к своим друзьям, к любимым воспитателям. В этот период, как правило, наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность или общая заторможенность, замкнутость, обидчивость, плаксивость, многократная смена настроения. Чем быстрее пройдёт этап адаптации, тем быстрее и полноценнее начнётся коррекционный процесс, результатом работы в этом направлении стала данная программа программы эмоционально-коммуникативного развития детей старшей логопедической группы.

**Цель программы:** содействие укреплению психологического здоровья детей посредством развития эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков.

**Задачи программы**:

- обеспечить успешную адаптацию детей в новой группе

- Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;

- Развивать навыки совместной деятельности, общения;

- Научить выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;

- Способствовать творческой самореализации;

- Обогащать репертуар социальных навыков;

- Учить доверять себе и другим людям;

- Развивать воображение и творческую активность.

Перед проведением коррекционных занятий и после завершения курса занятий проводилась диагностика эмоциональных особенностей детей старшего дошкольного возраста по следующим методикам:

*- Анкета для родителей* (приложение 1)

- *Методика – «Страна эмоций»* (приложение 2)

*- Методика “ Лесенка”* (приложение 3)

- *Графическая методика “Кактус”* (модификация М.А. Панфиловой (приложение 4)

- *Проективный тест “Дом – Дерево – Человек*” (разработан Дж. Буком) (приложение 5)

Занятия по коррекционной программе проводятся с детьми старшей группы, группа была сформирована после МПК с учетом речевых диагнозов.

В занятиях могут участвовать дети имеющие речевые нарушения, нарушений поведения и эмоциональной сферы, при сохранном интеллекте.

**II.**

**Используемые психодиагностические методики**

* Анкета для родителей

Цель: лучше узнать особенности и желания ребенка – для создания благоприятных условий его развития.

* Методика – «Страна эмоций (Громова Т.В. «Страна Эмоций» Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка. М., УЦ «Перспектива». 2002.)

Цель: определение эмоций, являющихся наиболее проблемными для ребенка

* Методика “ Лесенка” (Марцинковская Т.Д. «Диагностика психического развития детей», Москва, 1997г.)

Цель: определить особенности самооценки ребёнка

* Графическая методика “Кактус” (модификация М.А. Панфиловой Обруч. -2000. №5.)

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

* Проективный тест “Дом – Дерево – Человек” (разработан Дж. Буком) Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. - Минск: Ильин В.П., 1996

Цель: Оценка личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

**Перечень оборудования к программе**:

- Демонстрационные и методические материалы – изображения определенных эмоциональных состояний (радость, грусть, злость, страх, удивление;

- Раздаточные материалы по числу детей – карточки с изображением человечков-эмоций, бумага для рисования, карандаши, краски, пластилин;

- Магнитофон и аудио записи – «Шум дождя», «Звуки природы», «Морской бриз»

- Игровой материал – мяч, колокольчики, игрушки-животные (зайчик, белочка, мышка), игрушки из киндерсюрпризов, строительный материал, настольно-печатные игры и т.д.

**III. Содержание рабочей программы**

Программа эмоционально-коммуникативного развития детей старшей логопедической группы делится на пять блоков:

Вводный блок программы направлен на создание психологически благоприятной атмосферы доверия и принятия, установление эмоционального контакта с детьми. Блок включает в себя занятия направленные на знакомство с детьми, установление правил и ритуалов на занятиях, а так же здесь проводится вводная диагностика детей, направленная на изучение группы, с целью корректировки программы. На этом этапе работы устанавливается эмоциональный контакт, подразумевающий эмоциональное взаимодействие с ребенком на основе доступных ему уровней аффективной организации, а также поднимается эмоциональный тонус ребенка за счет привычных для него впечатлений, соответствующих тому уровню, к которому он максимально приспособлен.

Эмоциональный блок *«Я и мои эмоции»* (темы: «Радость» «Удивление», «Гнев», «Страх» «Грусть», Цель: знакомство с базовыми эмоциями. Развитие навыка выражать свои мысли, наблюдения и эмоциональные переживания в речевых высказываниях. Основные задачи: способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств; учить детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации и пр.) различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.); помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию. Обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Занятия предполагают раскрытие внутреннего мира детей. У детей с проблемами в эмоционально-волевой сфере и поведении много травмирующих переживаний, невысказанных негативных эмоций, которые могут проявляться в повышенной тревожности, агрессивности, неуверенности и т.п. При работе с чувствами используются сказки. Сказка для детей с проблемами в развитии является не просто фантазией, а особой реальность, помогающей установить для себя мир человеческих чувств, отношений. Используемые сказки – это рассказ об отношениях, причем эти отношения имеют четкую моральную ориентацию. Это очень важно для становления и осмысления понятий добра и зла, для упорядочения сложных чувств ребенка. В ходе работы по данному блоку дети знакомятся с основны­ми эмоциональными состояниями: радо­стью, удивлением, грустью, гне­вом, страхом, стыдом. При проигрывании этюдов дети имеют возможность для самовыражения, формирования умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).

Поведенческий блок - *«Я и другие».* Цель - формирование умений принимать самого себя и других людей, управлять своими эмоциями. Отработка навыков выражать гнев, обиду, злость в приемлемой форме. Знакомство с приемами саморегуляции. Игры и упражнения блока направлены на развитие умения принимать самого себя и других людей, управлять своими эмоциями. В связи с трудностями усвоения детьми данной категории моральных норм и принципов в данном блоке подобраны такие темы занятий, где дети смогли бы получить навыки социального взаимодействия, именно на этом этапе работы дети обучаются оптимальному поведению в различных ситуации. С помощью прослушивания сказок, проигрывания сюжетов, психокоррекционных упражнений и заданий, этюдов проводиться коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения, вырабатывается у детей положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию при общении.

Коммуникативный блок - *«Давайте жить дружно».* Целью является формирование и развитие коммуникативных умений: слушать друг друга, устанавливать контакт, поддерживать беседу. Развитие умений конструктивного общения с детьми и взрослыми. С помощью соответствующих приемов (психокоррекционных игр, сказок, дидактических упражнений и др.) у детей формируется социально-адекватные способы взаимодействия с окружающим миром. На этом этапе реализации программы у детей формируется коммуникативные умения: слушать друг друга и понимать, устанавливать контакт, развивать навыки общения в различных ситуациях.

Заключительный блок решает задачу выявления уровня усвоения программы посредствам проведение итоговых мониторинговых процедур. Для итоговых занятий подобраны игры и упражнения, направленные на повторение знаний и закрепление умений и навыков, полученных детьми в течение курса занятий, принятие ребенком самого себя и оптимизацию самооценки ребенка.

**IV.Структура занятий**

1. Вводная часть состоит из постоянного *ритуала начала занятий*; Начало занятия это своеобразным ритуалом, чтобы дети могли настроиться на совместную деятельность, общение, желают друг другу, что-то приятное..

Ритуал меняется каждые пять занятий. Ритуалы начала занятий - «Волшебный клубочек», «Доброе животное», «Дружба начинается с улыбки», «Комплименты» (Приложение « 6)

*Правила работы на занятии*. В начале каждого занятия детям дается установка на внимание, взаимоуважение, терпение и проговариваются правила поведения на занятии. 1. «Уважай себя и других детей» (не разговаривай на занятии, если это не связано с выполнением задания. Внимательно слушай других ребят) 2. «Не выкрикивай, даже если знаешь правильный ответ» 3.»Подними руку, если хочешь ответить на вопрос или о чем-то спросить» 4. «Работаем дружно»

2. Основная часть направлена на:

- Развитие коммуникативных навыков.

- Отработку навыков выражать гнев, обиду, злость в приемлемой форме.

- Отработку умения слушать друг друга, устанавливать контакт, поддерживать беседу

- Психокоррекцию агрессивности, конфликтности, тревожности, замкнутости.

В основной части занятия содержатся:

- игры и упражнения направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, формирование внимательного отношения к людям и друг другу.

- игры и упражнения направленные на знакомство с эмоциями человека, опознание своих эмоций, а также на распознание эмоциональных реакций окружающих.

- Проигрывание этюдов, чтобы дети имели возможность для самовыражения, формирования умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой). (Приложение 8)

- этические сказки, пластические этюды, игры с элементами изотерапии, музыкальной терапии, арттерапии;

3. Расслабляющие упражнения направлены на снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения. (Приложение № 9)

4. Заключительная часть состоит из обобщения полученных навыков и подведения итогов и ритуала окончания занятия. Ритуалы окончания занятий - «Круг друзей», «Эстафета дружбы», «Солнечные лучики», Речевка» (приложение № 7)

**Занятие 1 Вводное.**

**Цель:** знакомство детей друг с другом, формирование чувства единения с группой, эмоциональное оживление детей.

**Материал:** мяч, большой лист бумаги, маркер, карандаши на каждого ребенка.

**Ход занятия:**

Приветствие «**Подарим улыбку друг другу**».

Дети стоят в кругу взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.

Ритуал начала занятия **«Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях по кругу. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до психолога.

С первого занятия вводятся правила.

1.Ритуал приветствия и прощания.

2. «Взаимное уважение» всех участников занятия - не выкрикивать, а поднимать руку, если хочешь что- либо сказать или помочь партнеру.

3.Если ребенок не хочет говорить, не заставлять!

**Упражнение «Путешествие на корабле».**

«Ребята представьте, что мы все с вами оказались на судне корабля, плывем путешествовать в неизведанные страны. Каждый из вас сейчас, назовем свое имя и немного расскажет о себе».

**Игра «Ладушки»,**

Ручки наши ручки поиграйте вы за нас,  
Постучите, да пожмите вы покрепче прям сейчас  
Будем с вами мы дружить и за руки всех ловить.

**Игра «Хоровод».**

Ход игры: психолог выбирает из группы ребенка, который здоровается с детьми, пожимает каждому ребенку руку. Ребенок выбирает того, кто будет в центре хоровода. Дети, взявшись за руки, под музыку приветствуют того, кто будет в центре круга. Дети поочередно входят в центр круга, и группа приветствует их такими словами:

Станьте, дети,  
Станьте в круг,  
Станьте в круг,  
Я твой друг  
И ты мой друг,  
Старый добрый друг.

**Упражнение «Прогулка».**

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

     Мы собрались погулять. Все быстрей, не отставать!

     Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

     Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

**Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

**Игра «Дотронься до...».**

— Сегодня мы ближе знакомились друг с другом, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто во что одет и какого цвета одежда.

«Дотронься до... синего!»

Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

**Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»**

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

**Занятие 2 Вводное.**

**Цель**: развивать групповую сплоченность, развивать навыки сотрудничества.

**Материалы:** мяч, «волшебный мешочек», воздушный шарик, 4 больших мяча.

**Ход занятия:**

***Приветствие.***

Ритуал начала занятия **«Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях по кругу. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

**Упражнение «Волшебный мешочек»**

Педагог показывает детям «волшебный мешочек».

«Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках.

Кто догадался, что лежит в мешочке?». Да, это воздушный шарик.

**Упражнение «Улыбнись – рассердись».**

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

**Игра «Дракон»**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник «голова», последний — «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Желательно, чтобы большее количество участников побывали в двух ролях.

**Упражнение «Головомяч»**

Детей разбивают на пары или тройки, предлагается лечь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова оказалась рядом с головой партнера. Положить мяч точно между головами. Теперь нужно поднять мяч и встать самим. Руками помогать нельзя. Вставать нужно сначала на колени, а потом на ноги.

**Упражнение «Дождь»**

По ходу игры меняется интонация голоса. Сесть на ковер, закрыть глаза. Затем педагог начинает изображать шум легкого дождя, потирая ладони друг о друга. Все дети присоединяются. Теперь дождь усиливается, и ведущий начинает пальцами рук постукивать по полу - как капли дождя стучат по крыше дома. Непогода усиливается, гремит гром, и ведущий начинает стучать по полу кулаками. Затем все действия выполняются в обратном порядке.

**Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»**

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

**Занятие «Радость»**

**Цель:** познакомить детей с чувством радости, развивать умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и понимать состояние другого человека;

**Материалы:**

- пиктограмма "радость";

- фотографии веселых, улыбающихся людей;

- цветные карандаши, бумага

**Ход занятия***:*

**Приветствие.** **Упражнение «Я рада тебя видеть…»**

Дети передавая мяч по кругу проговаривают: «Я рада тебя видеть…»

Ритуал начала занятия **«Волшебный клубочек»**

**Упражнение "Складывание картинки"**

Ребята, я получила по почте странное письмо. Открыла его, а там какие-то непонятные картинки. Я попробовала их сложить, но у меня не получилось. Может быть, вы мне поможете, и мы узнаем, о каком чувстве мы с вами поговорим. Дети складывают картинки. Замечательно. Кто это? Да, дети, это же мальчик. Как вы думаете, этот мальчик грустный? А может быть, сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот мальчик радостный. Молодцы! Попробуем изобразить радость на своем лице.

**"Солнечный зайчик".**

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

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

Этюд **"Встреча с другом".**

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу! Попробуем разыграть эту сценку.

*Выразительные движения* - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

**Беседа**

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..." (Записывать высказывания детей.)

A сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему "Радость". Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется.

Затем предложите детям сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали.

**Игра «Утка, утка, гусь».**

Участники встают в круг. Ведущий – внутри круга. Он ходит по кругу, указывает рукой и приговаривает: «Утка, утка, утка…гусь». Гусь срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Задача их обоих – быстрее занять освободившееся место. В месте встречи соревнующиеся должны взять друг друга за руки, улыбнуться и поприветствовать: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», а затем снова броситься к свободному месту.

**Упражнение-игра «Торт»**

Сейчас мы с вами будем печь торт, каждый из вас будет ингредиентом для торта. Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т. д. Повар - ведущий – готовит торт. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука». В круг встает ребенок «Мука», Теперь нужно молоко – «молоко», присоединяется ребенок, затем масло и т.д. Дети встают в круг и держаться за руки. А теперь тесто кладется в печь и там «поднимается» – дети приседают держась за руки, а затем медленно поднимаются, не разжимая рук. Наконец тесто испеклось. Торт необыкновенно хорош!

**Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»**

**Занятие «Удивление».**

**Цель:** знакомство с чувством удивления.

**Материал:** мяч, зеркало, пиктограммы удивления, листочки, кисточки и краски.

**Ход занятия:**

**Ритуал начала занятия «Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала психолог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

**Беседа.**

Чтение стихотворения.

Ой, смотрите, кто – то там ползет!

На себе он домик свой везет…

И волшебное это мгновение

Вызывает у всех удивление!

«Сегодня мы с вами поговорим

о таком чувстве, как удивление».

Показ пиктограммы и картинок

с изображением удивления.

«Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека. Что происходит с его лицом? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?... Они широко открыты. С губами?... Они растянуты и похожи на букву «о».

Детям раздаются зеркала, педагог просит показать удивление и рассмотреть его в зеркале, проговорив при этом следующие слова: «Вот это да!»

**Упражнение « Закончи предложение».**

«Удивление – это, когда…»

«Я удивляюсь, когда…»

«Мама удивляется, когда…»

«Воспитатель удивляется, когда…»

**Рисование на тему «Удивление».**

«Сегодня мы с вами будем рисовать облачко удивления. Ребята, а как вы думаете, какого цвета может быть удивление? Пока вы рисуете, послушайте отрывок из стихотворения

Н.Екимовой.

По небу плыли облака, Вот маленькое облачко

А я на них смотрел. Над озером плывет,

Я долго всматривался ввысь И удивленно облачко

И даже щурил глаз, Приоткрывает рот:

А что увидел я, то вам -Ой, кто там в глади озера

Все расскажу сейчас. Пушистенький такой?

Такой мохнатый и мягенький?

Летим, летим, со мной!

**Упражнение «Крылья».**

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Педагог просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети не открывая глаза, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

**Упражнение «бабочка»**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержите дыхание). Прогоните бабочку, подвигайте носиком. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (выдохните!) (повторить 2-3 раза).

Обсуждение рисунков.

Подведение итогов занятия.

Ритуал окончания занятия «**Речевка»**

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

**Занятие « Гнев»**

**Цель:** знакомство с чувством злости.

**Материал:** мяч, пиктограмма злости, зеркала.

**Ход занятия:**

**Ритуал начала занятия «Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала психолог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

**Упражнение «Мы очень любим».**

«Давайте выберем водящего, а потом представим, что мы все – его мама, папа, бабушка, дедушка- словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать нам по очереди мяч, а мы – придумывать и называть его ласковое имя».

**Беседа.**

Чтение стихотворения.

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья,

Но ветер мне помог:

Так дунул, что страшилище

Пустилось наутек.

Обсуждение и угадывание чувства злости.

Показ пиктограммы злости. «Ребята, что произошло с

Злым облачком?

С помощью зеркала, дети рассматривают свою злость и

продолжают предложение: «Когда я злюсь, моя злость

похожа на…»

Попробуйте показать злость руками, телодвижением и проговорить фразу: «Уходи!»

А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется **«Сердитый дедушка»**

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять.

Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без

предупреждения. Куда он пощел? Вдруг с ним что –нибудь

случится?

«Давайте разыграем эту историю». Отлично!»

**Этюд «злость»**

А теперь, превратимся в злых мальчиков и девочек…

Брови сильно сдвинуты к переносице. Между бровями образуются складки. Рот сжат, немного кривится.

Попробуем вместе изобразить злость. А поможет нам стихотворение:

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

**Упражнение «Доброе животное».**

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох –выдох (3р.) Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз».

**«Мыльные пузыри».**

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. ( Мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки).Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

Подведение итогов занятия.

Ритуал окончания занятия «**Речевка»**

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

***.***

**Занятие «Страх»**

**Цель:** Знакомство с  чувством страха, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.

**Материалы:**карандаши, краски, кисточки,  листы белой бумаги, пиктограммы эмоций ,магнитофон**.**

**Ход занятия:**

**Ритуал начала занятия «Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала психолог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

**Беседа**

Ребята давайте с вами вспомним о каких эмоциях мы уже говорили (радость, гнев, удивление, стыд, грусть). Что нам помогло  определить чувство радости, печали, гнева?

А теперь посмотрите на эту картинку. Какое чувство испытывает человек  с таким выражением лица? Обратите внимание, у него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Какое же это может быть чувство. Правильно, это чувство страха. Попытайтесь изобразить его на своём лице. Молодцы!

**Упражнение « Закончи предложение…»**

«Страх – это, когда…»                            «Мама боится, когда…»

«Воспитатель боится, когда…»              «Я боюсь, когда…»

**Этюд  «Лисёнок боится»**

Лисёнок видит на другом берегу ручья свою маму, но не  решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения: поставить ногу вперёд на носок встряхнуть, потом вернуть ногу на место. Повторить движения несколько раз.

Молодцы!

**Рисунок страха**

Нарисуйте, то что вы боитесь больше всего. Дети рисуют (собак, драконов, пауков, темноту и т.п.)

**Упражнение « Мусорное ведро».**

Педагог  предлагает рисунки страхов разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

**«Солнышко и тучка»**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержите дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдохните!). Повторить 2 – 3 раза.

**Релаксация «Цветок»**

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

Ритуал окончания занятия «**Речевка»**

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

**Занятие «Работаем без усталости»**

**Цель:** обучение приемам снятия усталости, обучение заряжать себя активностью, бодростью.

**Материалы:** мяч, зеркало, цветные платочки размер 20х20.

**Ход занятия:**

**Ритуал начала занятия «Доброе животное»**

**Упражнение «Заряд бодрости».**

психолог предлагает детям сесть свободно, вытянуть руки и приготовить два пальчика: большой и указательный.

— Возьмитесь ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте свои ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» — 10 раз в одну сторону и 10 — в другую. Прижимайте слегка. А теперь опустите руки. Стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку 10 раз со словами:

«Просыпайся третий глаз!» Сильно нажимать не надо. Стряхните ладошки. Соберите пальцы рук в горсточку, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» — помассируйте ямку 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону. Нажимайте не очень сильно. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!

**Упражнение «Дыши и думай красиво».**

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно (про себя) скажите:

«Я — лев», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — птица», — выдохните; вдохните, скажите: «Я — камень», — выдохните; вдохните, скажите: «Я цветок», — выдохните; вдохните, скажите: «Я спокоен», — выдохните. И вы действительно успокоитесь.

**Этюд «Танец морских волн».**

Качаться можно не только на качелях, но и на волнах. Дети выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. Дети берут в руки цветные платочки и танцую с ними.

При поднятии руки приседают первые номера, при опускании — вторые. Море может быть и спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, большими, частыми или редкими. Красота «танца волн» зависит от «дирижера-ветра».

**Упражнение «Очки».**

Психолог объясняет, как делать двумя указательными пальцами легкие массирующие движения от переносицы под глазами, за ушами, по шее вниз до впадины внизу шеи (6—10 раз).

**Упражнение «Усы».**

Воспитатель объясняет и показывает, как делать массирующие легкие движения двумя указательными пальцами рук от надгубной впадинки вдоль губ, вниз по шее до впадинки внизу шеи (6—10 раз).

**Упражнение «Губы».**

Указательными и средними пальцами руки массируйте легко область над губами и под губами (6—10 раз).

**Упражнение «Бородка».**

Щипком пальцев руки массируется легко подбородок (6—10 раз).

Детям предлагается отдохнуть и поучиться управлять своим телом.

Танцующие встают в круг. Звучит ритмическая музыка. Воспитатель показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать

движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме (осторожно!). Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее — движения рук в локтях, затем в кистях. Следующие движения — бедрами, затем коленями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни.

В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

**Релаксационное упражнение «Водопад”**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт  и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Ритуал окончания занятия «**Эстафета дружбы»**

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

**Занятие «Мы вместе»**

**Цель**: развитие коммуникативных навыков и сплочение группы детей

**Материалы**: мяч

**Ход занятия:**

**Ритуал начала занятия**

Педагог предлагает детям представиться: назвать свое имя и выполнить какое-нибудь движение (например, руки на поясе, выполнить наклон вперед) группа должна хором повторить имя и движение.

**Упражнение «Ветер дует на...»**

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Игра **«Есть или нет?»**

Играющие встают в круг и берутся за руки, педагог в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

 Есть ли в поле светлячки?

 Есть ли в море рыбки?

 Есть ли крылья у теленка?

 Есть ли клюв у поросенка?

 Есть ли гребень у горы?

 Есть ли двери у норы?

 Есть ли хвост у петуха?

 Есть ли ключ у скрипки?

 Есть ли рифма у стиха?

 Есть ли в нем ошибки?

**Игра «Поварята»**

Дети образуют круг – это кастрюля. Педагог объявляет: «Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат)». Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

**Упражнение "Угадай, чьи эти руки"**

Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза, остальные по одному подходят к нему и кладут руки на его ладони. Задача участника – угадать, чьи эти руки.

**«Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, или похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

**Ритуал завершения занятия «Прощание»**

Дети произносят хором слова и выполняют движения:

Давай с тобой обнимемся,

И над землей поднимемся,

Тепло сердец соединим,

И станем солнышком одним!

После прохождения курса программы «эмоционально-коммуникативного развития детей старшей логопедической группы» проводится вторичная диагностика, после которой можно сделать соответствующие выводы:

Дети прошли успешную адаптацию в логопедической группе и научились

© понимать и описывать свои желания и чувства;

© осознавать свои физические и эмоциональные ощущения;

© различать определенные эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений;

© воспроизводить выразительные позы и движения;

© сравнивать эмоции;

© контролировать свои эмоциональные реакции;

© уступать друг другу в конфликтных ситуациях;

© останавливать другого ребенка, если он делает что-то плохое;

© вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности;

© выражать благодарность за проявление к ним внимания и доброты.

**Список использованных источников**

1. Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду». М., Сфера, 2003.
2. Алябьева Е.А. «Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста». М., Сфера, 2002.
3. Громова Т.В. «Страна эмоций» , М., УЦ «Перспектива» 2002.
4. Дружинина В.Е. «Психология эмоций, чувств, воли». М., Творческий центр, 2003.
5. Костина Л.М. «Игровая терапия с тревожными детьми». С.-П., Речь, 2001.
6. Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., Генезис, 2000.
7. Куражева Н.Ю. «Цветик-семицветик» Спб., Речь, 2012.
8. Минаева В.М. «Развитие эмоций у дошкольников» М., 2000.
9. Пазухина И.А. «Давай познакомимся!» Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4―6 лет: Пособие для практических работников детских садов / ― С.-П., «Детство-Пресс» 2008.
10. Чистякова М.И. «Психогимнастика», М., Просвещение, 1995.
11. Яковлева Н. «Психологическая помощь дошкольнику». М., Валери, 2001.

**Приложение 1**

**Анкета для родителей.**

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.

**Ребенок:**

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мать:**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Отец:**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К кому из членов семьи ребенок больше привязан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, какие травмы перенес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные виды игр и занятий дома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие игрушки любит, кто их убирает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

- с детьми своего возраста *да нет*

- с детьми старшего возраста *да нет*

- с незнакомыми взрослыми *да нет*

- с родными *да нет*

Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните): спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным.

Что умеет делать ребенок самостоятельно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!

Приложение 4

**«Кактус»   
графическая методика М.А. Панфиловой**

Тест проводится с детьми с 4-х лет.

**Цель** – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

**Инструкция.** На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:   
1. Кактус домашний или дикий?   
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?   
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?   
4. Кактус растет один или с каким то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?   
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

**Обработка результатов и интерпретация**

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

 пространственное положение

 размер рисунка

 характеристики линий

 сила нажима на карандаш

**Агрессия** - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

**Импульсивность** - отрывистые линии, сильный нажим

**Эгоцентризм, стремление к лидерству** - крупный рисунок, в центре листа

**Зависимость, неуверенность** - маленькие рисунок внизу листа

**Демонстративность, открытость** - наличие выступающих отростков, необычность форм

**Скрытность, осторожность** - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

**Оптимизм** - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов

**Тревога** - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии

**Женственность** - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

**Экстровертированность** - наличие других кактусов, цветов

**Интровертированность** - изображен только один кактус

**Стремление к домашней защите**, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка , изображение домашнего кактуса

**Стремление к одиночеству** - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус

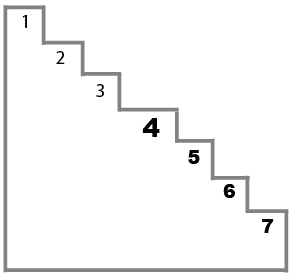
Панфилова М.А. Графическая методика «Кактус» Текст.: Обруч. -2000. №5.

Приложение 3

**Методика «Лесенка»**

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки   


**Инструкция (групповой вариант)**

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

**Инструкция (индивидуальный вариант)**

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

**Обработка результатов и интерпретация**

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

**Ступенька 1** – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)»; «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

**Ступеньки 2, 3** – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

**Ступенька 4** – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

**Ступеньки 5, 6** – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: *«Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях»*. Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

*«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол».* Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы.

Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. *«Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)».* Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

**Ступенька 7** – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.

Приложение 5

**«Дом – Дерево – Человек»**

**Цель:** Оценка агрессивности и других видов нарушений поведения ребенка

Для выполнения теста «Дом – Дерево – Человек» (ДДЧ) ребенку предлагается бумага, простой карандаш, листок. Стандартный лист для рисования складывается пополам. На первой странице в горизонтальном положении наверху печатными буквами написано «Дом», на второй «Дерево», на третьей – «Человек», на четвертой – имя и фамилия ребенка, дата проведения исследования. Для рисования обычно используется простой карандаш 2М, так как при употреблении этого карандаша наиболее ярко видны изменения в силе нажима.

**Инструкция.** «Нарисуй, пожалуйста, как можно лучше дом, дерево и человека».

На все уточняющие вопросы ребенка следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется. Само выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования и беседы после него. Богатую информацию дает наблюдение за тем, как ребенок рисует. Обычно записываются все спонтанные высказывания, отмечаются какие–либо непривычные движения. Когда ребенок заканчивает рисовать, ему задается ряд вопросов о его рисунке. Опрос обычно начинается с рисунка человека. Например, спрашивается, кого он рисовал, возраст нарисованного человека, что он делает, какое у него настроение, напоминает ли он кого–нибудь из его знакомых. Обычно вопрос о рисунках перерастает в беседу о жизненных представлениях ребенка.

**Обработка результатов и интерпретация**

Для анализа рисунков используются три аспекта оценки – детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Интерпретировать значение деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение деталей часто бывает индивидуальным.

Пропорции рисунка отражают психологическую значимость, важность и ценность вещей, ситуаций или отношений, которые непосредственно или символически представлены в рисунке дома, дерева и человека. Пропорции могут рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой.

Перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта.

Для оценки агрессивности ребенка и других видов нарушений поведения можно использовать нижеследующую таблицу.

**Симптомокомплексы теста «Дом – Дерево – Человек»**

|  |  |
| --- | --- |
| Симптомы | Балл |
| Враждебность | |
| 1. Отсутствие окон | 0,2 |
| 2. Дверь – замочная скважина | 0,1 |
| 3. Очень большое дерево | 0,1 |
| 4. Дерево с краю листа | 0,1 |
| 5. Обратный профиль дерева, человека | 0,1 |
| 6. Ветки двух измерений, как пальцы | 0,1 |
| 7. Глаза – пустые глазницы | 0,2 |
| 8. Длинные острые пальцы | 0,2 |
| 9. Оскал, видны зубы | 0,1 |
| 10. Агрессивная позиция человека | 0,1,2 |
| 11. Задняя стена дома изображена с другой стороны, необычно | 0,1 |
| 12. Двери с огромным замком | 0,2 |
| 13. Окна без стекол | 0,1 |
| 14. Отсутствие окон на первом этаже дома | 0,1 |
| 15. Волосы не заштрихованы, незакрашены, обрамляют голову | 0,1,2 |
| 16. Руки скрещены на груди |  |
| 17. Пальцы крупные, похожие на гвозди (шипы) | 0,1,2 |
| 18. Карикатурное изображение | 0,1,2 |
| 19. Зубчатые неровные линии | 0,1,2 |
| 20. Фигура Бабы–Яги (к женщинам) | 0,1 |
| 21. Крона – клубок | 0,1,2 |
| 22. Другие возможные признаки | 0,1 |
| Конфликтность | |
| 1. Ограничения пространства | 0,1,2 |
| 2. Перспектива снизу (взгляд червя) | 0,1,2 |
| 3. Перерисовывание объекта | 0,2 |
| 4. Отказ рисовать какой–либо объект | 0,2 |
| 5. Дерево как два дерева | 0,2 |
| 6. Явное несоответствие качества одного из рисунков | 0,2 |
| 7. Противоречивость рисунка и высказывания | 0,1 |
| 8. Подчеркнутая талия | 0,1 |
| 9. Отсутствие трубы на крыше | 0,1 |
| 10. Другие возможные признаки | 0,1 |
| Агрессивность | |
| 1. Разные постройки | 0,1,2 |
| 2. Ноздри слишком подчеркнуты | 0,1 |
| 3. Зубы четко нарисованы | 0,1,2 |
| 4. Руки сильные | 0,1,2 |
| 5. Рука как боксерская перчатка | 0,2 |
| 6. Пальцы отделены | 0,1,2 |
| 7. Большие пальцы | 0,2 |
| 8. Пальцев больше пяти | 0,2 |
| 9. Пальцы длинные | 0,2 |
| 10. Оружие | 0,1,2 |
| 11. Мало гнутых линий, много острых углов | 0,1,2 |
| 12. Линии с нажимом | 0,1,2 |
| 13. Штриховка от себя | 0,1,2 |
| 14. Закрытая густая листва | 0,1,2 |
| 15. Штриховка ствола | 0,1 |
| 16. Другие возможные признаки | 0,1 |
| Негативизм | |
| 1. Разные постройки | 0,1,2 |
| 2. Боковая стена, изображенная в одномерной перспективе | 0,1 |
| 3. Уши маленькие | 0,1 |
| 4. Уши слишком подчеркнуты | 0,1,2 |
| 5. Пальцы сжаты в кулак | 0,1,2 |
| 6. Кулаки прижаты к телу | 0,2 |
| 7. Кулаки далеко от тела | 0,1,2 |
| 8. Ноги непропорционально длинные | 0,2 |
| 9. Ноги широко расставлены | 0,1 |



Литература:

Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. - Минск: Ильин В.П., 1996. - 192 с.

Приложение 6

**Ритуалы начала занятия**

Начало занятия должно стать своеобразным ритуалом, чтобы дети

могли настроиться на совместную деятельность, общение, отличали эти занятия от других.

Ритуал можно менять, но не слишком часто.

Мы предлагаем вам несколько вариантов начала коррекционного занятия, вы можете использовать и другие.

**1. Волшебный клубочек**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до воспитателя.

**2. Доброе Животное**

Участники встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!»

Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

**3. Дружба начинается с улыбки**

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

**4. Комплименты**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Прини- мающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала воспитатель находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

Приложение 7

**Ритуалы окончания занятия**

Окончание занятия — это завершение определенного вида деятельности, но не общения, поэтому ритуал должен, с одной стороны, показать, что занятие закончено, с другой стороны, показать, что дети готовы к конструктивному общению в группе и дома.

Ритуал может быть одним и тем же, а может быть тематическим.

Примерные варианты таких ритуалов:

**1. Круг друзей**

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

**2. Эстафета дружбы**

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

**3. Солнечные лучики**

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

**4. Речевка**

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

Приложение 8

**Этюды НА ВЫРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИЙ**

**Цель:** закрепление и воспроизведение различных эмоций.

**Таня-плакса**

Дети водят хоровод, в центре его Таня, и читают стихотворение:   
Наша Таня громко плачет:  
Уронила в речку мячик.  
- Тише, Танечка, не плачь:  
Не утонет в речке мяч.            (А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет.   
Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

**Поссорились и помирились**

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.  
*Выразительные движения.*Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.  
Затем помирившихся.  
*Выразительные движения.*Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

**Этюд «Разное настроение»**

Разные настроения

Ох, как плачет малыш   
- Что медведь рычит.  
А смеется малыш -  
Что ручей журчит.  
А уж слезы текут -  
Будто дождик льет.  
Улыбается малыш -  
Будто солнце взойдет.   
Вот какой малыш - Сын мой.

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина "Вот какой малыш", а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Разное настроение

Капризуля, мальчик Марк,  
Не унять его никак.  
Улыбнется он на миг.  
Засияет солнца лик.            (Н. Померанцева)

**Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»**

Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:  
 «Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.   
Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и …. увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».  
После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

**Баба-Яга (этюд на выражение гнева)**

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

**Фокус (этюд на выражение удивления)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

**Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса)**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

**Соленый чай (этюд на выражение отвращения)**

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

**Новая девочка (этюд на выражение презрения)**

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Этюд **"Встреча с другом".**

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу! Попробуем разыграть эту сценку.

*Выразительные движения* - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

**Этюд «злость»**

А теперь, превратимся в злых мальчиков и девочек…

Брови сильно сдвинуты к переносице. Между бровями образуются складки. Рот сжат, немного кривится.

Попробуем вместе изобразить злость. А поможет нам стихотворение:

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

**Этюд «Танец морских волн».**

Качаться можно не только на качелях, но и на волнах. Дети выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. Дети берут в руки цветные платочки и танцую с ними.

При поднятии руки приседают первые номера, при опускании — вторые. Море может быть и спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, большими, частыми или редкими. Красота «танца волн» зависит от «дирижера-ветра».

Приложение 9

Релаксационные упражнения

Релаксационная техника «напряжение-расслабление»— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

            Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

**«Бабочка»** Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

**«Мячики».**Один ребенок – мяч, другой его надувает. «Мячик» - ноги полусогнуты, мышцы расслаблены, голова опущена, руки висят. Другой ребенок надувает мяч – «С-с-с…» Мяч постепенно выпрямляется, руки в стороны, щеки надуты, смотрит вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, мяч спущен, как раньше. Далее дети меняются местами.

**«Воздушный шар».**Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

**«Спящий котёнок».**Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком (напряжение). Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

**«Прогулка».**Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

     Мы собрались погулять. Все быстрей, не отставать!

     Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

     Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

**«Улыбнись – рассердись».**Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

**«Грибок».**Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются = «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает = дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

**«Клякса»** Я -  клякса, растекаюсь по полу, все мои мышцы расслабляются. Но вот я начинаю высыхать, медленно пятно краски уменьшается, я медленно подтягиваю руки, ноги, сажусь (на полу). И снова я – это я, стою рядом с друзьями.

**«Кулачки».**Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее…  Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем. Вот какие стали легкие пальчики

«**Сосулька».**На 1 строку – мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх. На 2 строку – мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

     У нас под крышей сосулька висит,

     Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

**«Ледяные фигуры».**(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до  детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы… Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

**«Снеговик».** На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка**.**Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

     Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

     Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

     Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

     Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!

**«Ныряльщики».**Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

**«Солнышко и тучка».**Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло  из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

**«Цветы и дождь».**Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» = мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

**«Загораем».**Дети лежат на полу на спине.

     Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

     Держим, держим, напрягаем,

     Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

**« Облака».**Дети лежат на ковре.  Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.А сейчас  снова вернулись обратно в детский сад.