Приложение 1

**Эмоциональный настрой к предстоящей деятельности**

**«Баночка с настроением»**

Психолог показывает детям красивую баночку с крышечкой. Предлагает, передавая её по кругу, каждому ребёнку открывать крышечку и «складывать» в неё своё настроение (шептать). В конце занятия процедура повторяется, но уже теперь ребёнок решает, заберёт он это же настроение или заменит его на другое.

**«Ты мой друг»**

Дети сидят в кругу. По часовой стрелке каждый из детей поочерёдно обращается к своему соседу со словами: «Я твой друг и ты мой друг» (сопровождая жестами «руки к груди и от груди»)

**«Поздороваемся ласково»**

Ребята здороваются друг с другом, используя в речи ласковые слова (Мишенька, подружка, славненький и т.д.)

**«Подари улыбку миру»**

Психолог включает музыкальный файл «Подари улыбку миру». Дети выполняют любые движения (танцуют, раскачиваются) при этом улыбаясь друг другу.

**«Ты, я, он, она»**

Все выполняют одинаковые движения: ТЫ (указательный жест рукой), Я (на себя), ОН (руки в стороны), ОНА (кисти к плечам). ВМЕСТЕ МЫ ДРУЗЬЯ! (хлопки в ладоши)

**«Здравствуй, мир»**

Дети произносят хором: «Здравствуй мир! Сегодня лучший день! Здравствуй, мир! И нам играть не лень!»

**«Цветок желаний»**

Психолог предлагает детям встать в круг. В руках у педагога цветок (из цветного картона), у которого все лепестки отдельно от серединки, но держатся на пластилине. Психолог предлагает детям поочерёдно отрывать по лепестку и рассказывать о своём самом заветном желании.

**«Здравствуй, солнце золотое»**

Дети хором говорят (сопровождая слова жестами):

«Здравствуй, солнце золотое…

Здравствуй, небо голубое!

Вот он ты, а вот и я!

А это все мои друзья!!!»

**«Ниточка добра»**

Психолог наматывает на палец один конец длинной шерстяной нитки и предлагает детям по очереди брать нить и обматывать вокруг своего пальчика. Когда все дети выполнят это, психолог говорит: «Мы вместе – команда! Нас связывает нить дружбы!»

**«Мы весёлые ребята»**

Дети подпрыгивают на месте и произносят: «Мы весёлые ребята! Мы ребята-дошколята! Мы играть умеем дружно, ссориться не нужно!»

**«Здравствуй, это я»**

Дети по очереди говорят: «Здравствуй, это я! Я сегодня…. (настроение или персонаж и т.д.)

**«Смайлик»**

Детям предлагается выбрать на магнитной доске смайлик с настроением и прикрепить его на ленту

**«Пальчики здороваются»**

Дети стоят в кругу и здороваются друг с другом пальчиками (на замочек). Произносят: «Привет, друг!»

**«Ладошки солнышку»**

Дети поднимают руки вверх ладонями и говорят: «Солнышко лучистое! Рады мы тебе! Тянутся ладошки наши к теплоте!»

**«Посох Деда Мороза»**

Психолог показывает ребятам посох и говорит: «Это волшебный посох Деда Мороза. Передавайте его друг другу и загадывайте желания!»

**«Еловая веточка желаний»**

То же самое, что и Посох Д.М., только с веточкой

**«Какой я сказочный герой?»**

Психолог предлагает детям закрыть глаза и представить себя любимым сказочным героем, а затем рассказать всем о своих ощущениях.

**«Круг желаний»**

Дети встают в круг и передают друг другу волшебную палочку. Палочкой делают взмах и желают соседу что-то приятное, исполнение чего-то хорошего.

**«Клубочек»**

Дети сидят в кругу на коленочках. У психолога в руках клубочек. «Катится клубочек, мимо пней и кочек…в ручки к Ване прыг!» Ребёнок, получив клубок проделывает то же самое, выбирая другого ребёнка.

**«Ласковые словечки моим любимым человечкам»**

Психолог объясняет значение семьи в жизни каждого человека и предлагает подобрать ласковые слова для каждого члена семьи

**«Гудок»**

Психолог предлагает ребятам дудочку. Все пробуют подудеть в неё. Затем предлагает подудеть так. Чтобы было понятно, какое настроение. Например, громко – радость, тихо – грусть, протяжно – удивление и т.д.

**«Так держать!»**

Предлагается представить, что все солдаты. Встать по стойке «Смирно» и отчитаться о том, что было утром. Каждый раз психолог поощряет: «Так держать!»

**«Весеннее настроение»**

Детям раздаются бумажные нарциссы. Все встают в круг и соединяют цветы в один большой букет. Психолог обращает внимание на то, как красиво смотрится букет. Так же и мы, когда все вместе – это замечательно!

**«Перечислим посуду»**

Дети по очереди называют посуду. Тот, кто остановился, выходит в круг и исполняет танец

**«Колокольчик»**

Детям раздаются колокольчики. Психолог просит позвонить: тех, у кого плохое настроение; тех, у кого хорошее настроение; тех, у кого есть друзья; тех, кто любит сюрпризы и тд.

**«Пирог»**

У психолога в руках дидактическое пособие «Пирог» (картонный круг, разрезанный на несколько частей). Каждый берёт по кусочку. Все под музыку ходят по кабинету и по сигналу отдают свой кусочек какому-то ребёнку по желанию.

**Коммуникативные игры**

**«Игрушечный телефон».**

Взрослый сжимает руку и подносит ее к уху, изображая разговор по телефону. Затем он говорит: «А сейчас я позвоню Машеньке, ты будешь со мной разговаривать?» Если ребенок соглашается, взрослый показывает ему, как надо «брать трубку» и разговаривать. Тема для разговора должна быть максимально простая (можно узнать, что ребенок делал вчера или собирается делать сегодня, какие мультфильмы он любит и т.п.). Потом поговорите с другим ребенком. Если детям нравится игра, предложите им позвонить друг другу. Скорее всего, дети будут испытывать затруднения в выборе тем для разговора. Подскажите им, направляя каждый вопрос и ответ малышей.

**Прогулки в парах**

Помогите детям взяться за ручки и пройтись вместе по комнате. Обычно простое хождение парами является для детей второго года жизни важным и новым опытом, вызывает у них много положительных эмоций. Для того чтобы эти действия действительно доставили детям удовольствие, необходимо не только постоянное присутствие взрослого, но и его восхищение и поддержка. Не скупитесь на восторженное выражение эмоций - «Ой, как хорошо детки ходят, какая замечательная парочка у нас появилась ....»

Если в вашей группе присутствуют другие дети или взрослые, привлеките их внимание к происходящему: «Посмотрите, как Ваня с Анечкой замечательно гуляют вместе, как они умеют держаться за ручки». Если дети охотно откликаются на ваши предложения, можно расширить репертуар совместных действий. Помогите им обнять друг друга за плечи и посидеть рядышком, потом сесть и встать несколько раз.

**Букет для мамы**

Позовите детей играть: «**Давайте мы сейчас с вами поиграем в интересную игру! Вот этот ковер будет нашей лужайкой** (покажите па ковер, расстеленный на полу в группе)**, а вы все будете цветочками, растущими на лужайке**». Предложите детям сесть на ковер в свободном порядке, туда, куда каждому из них захочется. Но проследите, чтобы они все не сбивались в кучу, а располагались по всему ковру на расстоянии друг от друга. Начинайте медленно ходить вокруг детей, останавливаясь около каждого, разглядывайте их, гладьте, нюхайте: «**Вот какие красивые малыши-цветочки!**». Рассказывайте такой стишок (или пойте на любой мотив):

**Растут цветочки разные**

**В моем большом саду.**

**И желтые, и красные,**

**Я их сейчас сорву!**

Подойдите к одному ребенку, возьмите его за руку и ведите за собой к следующему ребенку, при этом комментируйте свои действия: «**Вот я сорвала Танечку - цветочек, теперь пойдем к Ванечке**». Пусть они возьмут друг друга за руки. Продолжайте ходить так до тех пор, пока все «цветочки» не будут «сорваны». Когда все малыши будут стоять и держать друг друга за руки, продолжите стишок:

**Потом в букет для мамочки их вместе соберу!**

Обнимите всех детишек так, чтобы они собрались в одну небольшую кучку, плотно прижавшись друг к другу. И для любимой мамочки Веночек я сплету!

Образуйте ровный круг, держась за руки, пройдитесь по кругу: «**Вот какой красивый букет цветочков для мамочек у нас получился!**»

**Через стекло**

Дети стоят в парах напротив друг друга. Представляют, что между ними звуконепроницаемое стекло. Одному партнёру нужно что-то объяснить другому не пользуясь речью. Затем действие обсуждаются, анализируются в группе.

**Дружные ладошки**

Дети берутся за руки. «Раз, ладошка. Два, ладошка. Поиграем мы немножко.» Психолог делит детей на пары. Каждая пара соприкасается друг с другом двумя ладошками. Затем психолог предлагает выполнить какие-либо действия, не размыкая при этом ладоней.

**Гроздь винограда**

Психолог держит в руках гроздь винограда. Обращает внимание детей на то, как ягоды винограда плотно прижаты друг к другу, образуя красивую кисть. Предлагает представить детям, что все они ягодки этой кисти.

**Кто у нас хороший?**

Один ребёнок в центре круга, остальные дети держатся за руки. Все идут по кругу и поют: «**Кто у нас хороший? Кто у нас красивый?**» Гладят по голове и по плечам ребёнка: «**Ванечка хороший! Ванечка красивый!**» Хлопают в ладоши: «**Ну-ка, Ваня, повернись! Всем ребятам улыбнись!**» Ребёнок выбирает другого в центр круга.

**Фруктовое дерево**

Психолог говорит детям, что она – ствол фруктового дерева. Но дерево это не обычное, а волшебное. На нём одновременно растут разные фрукты. Психолог предлагает детям закрыть глаза и определить, каким фруктом каждый хочет побыть. Затем фрукты приближаются к стволу. Педагог говорит: Мы все вместе! Нам не страшно!

**Волшебный клубочек**

Дети и психолог сидят на полу. У психолога в руках клубок шерстяных ниток. Педагог прокатывает по полу клубочек до одного ребёнка и обматывает его вокруг пояса ниткой. Этот ребёнок делает то же самое по отношению к другому ребёнку и т.д., пока все дети не окажутся в связке.

**Золотая рыбка**

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бёдрами, ногами. Это-сеть. Водящий «золотая рыбка» стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга, а задача сети – не выпустить рыбку. Если водящему долго не удаётся выбраться из сети, то дети ему помогают.

**Животное**

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шёпотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, мяу-мяу и т.д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех животных, объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «кошки», «коровы» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

**Релаксация**

**В облаках**

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

**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). А нежный свет всё течёт дальше по груди, по животу… Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, вы чувствуете тепло, тело становится мягче и вы расслабляетесь. Вы чувствуете себя спокойно. А теперь на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас силой и энергией.

**Муравей**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

**Функциональные упражнения**

**Колпак мой треугольный**

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.» Затем фраза повторяется ещё раз, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (лёгкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется ещё раз, но при это жесты заменяются на два слова: «колпак» (хлопок по голове), и «мой» (показать рукой на себя). Затем все слова заменяются жестами. «Треугольный» - изображение треугольника руками.

**Чаша доброты**

И.п. – Сидя на полу. Психолог: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните её своей добротой. Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлейте в неё из своей чашки доброты. Рядом ещё одна пустая чашка, ещё и ещё… Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в неё своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты!»

**Чайничек с крышечкой**

Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая её определёнными мануальными жестами:

**Чайничек** (вертикальные движения ребрами ладоней

**Крышечка-шишечка** (вертикальные движения кулаками)

**В шишечке дырочка** (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки)

**Из дырочки пар идёт** (указательными пальцами рисуются спиральки)

**Пар идёт-дырочка,**

**Дырочка в шишечке**

**Шышечка крышечка**

**Крышечка-чайничек**

При последующих повторениях песенки одно слово нужно поменять на «гу-гу-гу», жесты остаются.

**Буратино**

И.п. – стоя. Правая рука вверх+прыжок на левой ноге. Левая рука вверх+прыжок на правой ноге. Правая рука вверх+прыжок на првой ноге, левая рука вверх+прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**Парад**

И.п. стоя. Марширование на счёт «Раз-два-три-четыре».

В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором на счёт «два» и т.д.

**Пчёлка**

Все участники превращаются в пчёлок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу психолога «Ночь» - пчёлки садятся и замирают. По сигналу «День» - снова летают и громко жужжат

**Сова**

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделатьтри полноценных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча – вдох, голова на груди – выдох с вокализацией «у-у-ух», голова у другого плеча и т.д.

**Тух-тиби-дух**

В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид, разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово «Тух-тиби-дух». Важно говорить не в пустоту, а определённому человеку. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.