На областной конкурс психолого-педагогических программ

 «Новые технологии для «Новой школы»

Номинация: «Развивающие психолого-педагогические программы»

**Программа «Учись учиться»**

**для дошкольников 6 лет**

 Разработала

 Жижова Ольга Владимировна

 педагог-психолог

 ТОГАОУ "Мичуринский лицей "

г. Мичуринск 2014

Оглавление

1. Рецензия на развивающую программу «Учись учиться»………….…3
2. Программа «Учись учиться»………………………………….………...4
	1. Аннотация к программе……………………………………….…5
	2. Проблема, цели, задачи, участники………………..……………7
	3. Методологические подходы, технологии…………………….....8
	4. Роль игры………………………………………………..…….…12
	5. Этапы реализации программы…………………………..……...14
	6. Критерии оценки, результаты………………………………….15
	7. Структура занятий…………………………………………...….21
	8. Развернутый учебно-тематический план………………………23
	9. Содержание программы …………………………………….….24
	10. Методическая копилка…………………………………...……..29
3. Публикации………………………………………………………………..41
	1. «Дети, которые играют в игры» (материалы городской научно-практической конференции «Психолого-педагогическая поддержка муниципального образования»), февраль 2010…..……………………………………………….…………41
	2. Ксерокопия интервью «Первый раз в первый класс» газета «Мичуринск и мы» от 16.06.2011………………………………49
	3. «Готовность к школе. С пяти лет?» (сборник муниципальной заочной научно-практической конференции изданный управлением народного образования администрации Мичуринска), февраль, 2014……………………………............51

Развивающая программа «Учись учить»

 **Проблема**: низкие стартовые возможности психологической готовности будущих первоклассников к обучению

Одной из наиболее важных в современном начальном образовании является проблема подготовки детей к школе. На сегодняшний день педагоги столкнулись с низким уровнем готовности детей к школе или полным его отсутствием. Нехватка детских садов в городе понижает стартовые возможности будущих первоклассников. Дети, воспитывающиеся дома, плохо идут на контакт со сверстниками и взрослыми, страдает эмоциональная сфера, они с трудом учатся подчиняться требованиям, т.е. страдает психологическая готовность ребенка к обучению. Возникла необходимость предложить родителям дошкольников шести лет развивающую программу «Учись учиться» по психологической готовности детей к школе. В этом случае дошкольники будут иметь одинаковые стартовые возможности при поступлении в первый класс, наряду, с подготовленными детьми.

**Участники программы**:

Центр развития ребенка «Лучик», дети шести лет и педагог-психолог. Работа в группах наполняемостью 10 - 12 человек. Продолжительность занятий для старших дошкольников – 20 минут.

Права и обязанности, сферы ответственности участников программы определяются действующим в РФ законодательством, а также договором об оказании образовательных услуг, заключаемым между ТОГАОУ «Мичуринский лицей» и родителями обучающихся.

Программа не рекомендуется детям младше шести лет и детям с нарушением интеллекта.

**Цель:** Создание условий для одинаковых стартовых возможностей дошкольников в психологической готовности их к обучению в школе.

**Задачи:**

1. Развивать эмоционально-волевую сферу ребенка: эмоциональную устойчивость, подчинение правилам ролевого поведения, желание познавать новое.

2. Развивать навыки конструктивного общения дошкольников со сверстниками и взрослыми.

На сегодняшний день существуют три компонента школьной готовности:

* физиологический (физическое созревание организма, его устойчивость к нагрузкам, новому режиму),
* педагогический (знания, умения, навыки – все, чему научили ребенка),
* психологический (совокупность особенностей развития и формирования).

Психологическая готовность является той базой, на которой педагог будет формировать знания, умения и навыки у первоклассников, что позволит избежать различных проявлений дезадаптации, в том числе и «мнимых» (психосоматических) болезней.

Над проблемой психологической готовности ребенка к школьному обучению работали известные ученые: А.Н. Леонтьев, А. Керн, А. Анастази, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Н.Г. Салмина, Л.А. Венгер, В.В. Холмовская, А.И. Запорожец, Г. Гетцер, А. Керн, Я. Йирасек, Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова и др. Почти все авторы, исследующие эту проблему, уделяли особое место произвольности.

Основными показателями психологической готовности к обучению являются:

* познавательная сфера - зрелость психических процессов (определенный уровень развития восприятия, мышления, внимания, памяти, речи и т.д.);
* мотивационная сфера
* эмоциональная сфера - наличие у ребенка желания познавать новое, эмоциональная устойчивость, отсутствие импульсивности;
* волевая сфера - наличие волевой регуляции поведения (умение подчиняться требованиям);
* сформированность навыков общения (умение адаптироваться в коллективе сверстников, строить новые взаимоотношения с взрослыми).

 **Методологические подходы:**

1. **личностно-ориентированный** – развитие познавательных способностей детей, максимальное раскрытие индивидуальности ребенка; развитие и саморазвитие личности дошкольника, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности (по И.С. Якиманской)

На основе личностно-ориентированного подхода в развивающей программе используются ***педагогические технологии***:

* педагогика сотрудничества  («проникающая технология») - педагогика отношений, в виде гуманно-личностного подхода к ребенку, а также единство обучения и воспитания.
* игровые технологии – удовлетворение познавательных интересов детей и их потребностей в социальных связях, творческой самореализации и саморазвитии в коллективе (готовые игры с прилагаемым учебно-дидактическим материалом)

Целью технологий является создание условий для проявления познавательной активности детей, а средствами достижения  психологом цели - использование разнообразных форм и методов организации деятельности, позволяющих раскрыть субъективный опыт ребенка; создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе; стимулирование детей к высказываниям, использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться.

В программе используется субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости. Ребенок рассматривается как ценность, со своими интересами, потребностями, взглядами, жизненным опытом.

Технологический арсенал личностно-ориентированного подхода (по проф. Бондарской Е.В.) составляют методы и приемы, соответствующие таким требованиям, как:

* диалогичность
* деятельностно-творческий характер
* направленность на поддержку индивидуального развития ребенка
* предоставление ребенку необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений, творчества.

Методическая основа личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания: индивидуализация - максимальное раскрытие возможностей каждого ребенка и создание условий для его персонифицированного развития. Этому способствует относительно небольшое количество детей, с которыми психолог работает одновременно, т.е. существуют объективные предпосылки для использования личностно-ориентированных технологий, более того, сама суть педагогического процесса в этом направлении изначально ориентирована на личность, так как основывается на принципах гуманизма и индивидуализации. В результате реализации программы создается особая воспитательно-образовательная среда, ориентированная не только на получение ребенком определенных знаний и умений, но и осуществляющая педагогическую поддержку, позволяющую приобретать социальный опыт, коммуникативные навыки, удовлетворять индивидуальные познавательные потребности, а главное – саморазвиваться и самореализовываться. Отношения «психолог-ребенок» строятся на принципах сотрудничества.

1. **системно-деятельностный** -учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей детей, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования, воспитания и путей их достижения: обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

В основе системно-деятельностного подхода (1985 г. - разрабатывали Л.С.Выготский, Л.В.Занков, А.Р.Лурия, Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов и др.) лежит Стандарт, базирующийся на обеспечении соответствия деятельности детей их возрасту и индивидуальным особенностям. Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности, где используется принцип психологической комфортности, который предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятии доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения. Психологические функции и способности при системно-деятельностном подходе - есть результат преобразования внешней предметной деятельности во внутреннюю психическую деятельность путем последовательных преобразований.

Системно-деятельностный подход позволяет:

- представить цели развития в виде системы ключевых задач, отражающих направления формирования качеств личности;

- выделить основные результаты обучения и воспитания как достижения личностного, социального, коммуникативного и познавательного развития обучающихся.

В целом системно-деятельностный подход в обучении означает, что в этом процессе ставится и решается основная задача образования — создание условий развития гармоничной, нравственно совершенной, социально активной, компетентной и саморазвивающейся личности через активизацию внутренних резервов.

В системно-деятельностном подходе развивающая программа для дошкольников опирается на ***технологии****:*

* технология деятельностного метода обучения (проф. Л.Г. Петерсон) базируется на обеспечении соответствия развития детей их возрасту и индивидуальным особенностям и обеспечивается дидактическими принципами:
1. принцип непрерывности – преемственность между этапами обучения с учетом возрастных психологических особенностей развития детей
2. принцип минимакса – образовательное учреждение предлагает ребенку возможность развития на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивает при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта).
* технологии развивающего обучения - обеспечение развития личности ребенка, его способностей, интереса к учению, воспитание нравственных качеств и ценностей, необходимых для позитивного взаимодействия с окружающим миром. Выделяют следующие признаки технологии:

- совместная деятельность психолога и ребенка;

- совокупность приемов, методов;

- наличие комфортных условий для раскрытия, реализации и развития личностного потенциала детей.

* технологическая цепочка действий, операций, коммуникаций выстраивается строго в соответствии с целевыми установками, имеющими форму конкретного ожидаемого результата;
* функционирование технологии предусматривает взаимосвязанную деятельность психолога и ребенка с учетом принципов индивидуализации и дифференциации, оптимальную реализацию человеческих и технических возможностей, использование диалога, общения.

Ребенок, обучаясь с помощью взрослого, начинает выполнять то, чего он до этого не мог делать самостоятельно, т.е. психическое развитие благодаря обучению делает шаг вперед. Те возможности и способности, которыми обладает ребенок к моменту обучения – это есть, по Л.С. Выготскому, “зона актуального развития”. Развитие действует, преломляясь через внутренние особенности ребенка, в результате чего каждый дошкольник под влиянием одной и той же формы обучения достигает своих ступеней развития. Ребенок рассматривается как самоизменяющийся субъект развития, имеющий потребность и способность в самоизменении.

* технология проблемно-диалогического обучения - развитие познавательных и творческих способностей ребенка. Условия для успешного применения данной технологии: проблематизация, активность ребенка и  обеспечение связи обучения с жизнью ребенка, игрой, трудом.

Основные достоинства технологии:

- ребенок является субъектом обучения;

- развитие познавательной активности;

- формирование логического мышления и речи детей;

 - здоровьесбережение, т. к. строится на интересе ребенка.

* игровая технология - здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии дошкольников. Применение игровой технологии обучения – это один из главных секретов хорошего самочувствия дошкольников и высокой активности в обучении и развитии. Игровые технологии тренируют память, помогают выработать речевые умения, навыки, стимулируют умственную деятельность, развивают внимание и познавательный интерес к предмету. Игра – один из приемов преодоления пассивности детей, при этом  соревнования  в игре способствуют усилению работоспособности.

Функции игры: развлекательная, коммуникативная, самореализующая, игротерапевтическая, диагностическая, коррекционная, межнациональная, социализирующая.

Игровая деятельность вводит детей в реальный контекст сложнейших человеческих отношений, способствует освоению общения. Игра – сфера реализации ребенка как личности. Важен сам процесс игры, а не ее результат, конкурентность или достижение какой-либо цели. Игра может быть использована для преодоления различных трудностей, возникающих в обучении, поведении, общении с окружающими. Она обладает предсказательностью и диагностичнее, чем любая другая деятельность человека. При соблюдении детьми правил сюжета игры, знаний своей роли и ролей партнера, психологическая коррекция в игре происходит естественно. Коррекционные игры способны оказать помощь детям с отклонениями в поведении, помочь справиться с переживаниями, препятствующими их нормальному самочувствию и общению со сверстниками. Игры – национальны и в то же время интернациональные, межнациональные. Они дают возможность моделировать разные ситуации жизни. Игра способствует поиску выхода из конфликта, не прибегая к агрессивности, помогает усвоению единых для всех социально-культурных ценностей.

Сущность игрового обучения **-** самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение информации. Игровые методы вовлекают детей в творческую деятельность.

Основные принципы:

 - гуманизация,

- здоровьесбережение,

- развитие в деятельности и общении,

- системность,

- сотрудничество с семьей.

Различные образовательные учреждения создают группы детей для подготовки их к школе, но этого явно не достаточно. Программы педагогов нацелены преимущественно на развитие знаний, умений, навыков, и чаще не уделяют должного внимания психологической готовности детей к школе и, особенно, школьной зрелости.

Основным видом деятельности дошкольника является игра. Дошкольный ребёнок – человек играющий, поэтому в федеральном государственном стандарте дошкольного образования закреплено, что обучение входит в жизнь ребёнка «через ворота детской игры». Игровая деятельность неоднородна и качественно меняется на протяжении дошкольного детства. Через освоение ребенком всех видов детской игры происходит развитие произвольного воображения, общения, произвольности, интеллекта. Наблюдения за детьми 5-7 лет показывают: дошкольники имеют значительные отставания по проживанию отдельных видов игровой деятельности. Поэтому в развивающую программу включены не только компоненты основных типов игр, но и обучение этим играм.

Каждый тип игры вносит в дошкольное детство ребенка свой калейдоскоп умений:

* Режиссерская игра способствует развитию умения объединять различные предметы в единый сюжет. Игры по типу «Оживи картинку», «Придумай по картинке сказку, историю» направлены на развитие свойства воображения — видеть целое раньше частей – и связаны с умением ребенка разгадывать смысл картинки, понимать изображаемое.
* Образно-ролевая игра способствует умению выделять ключевое свойство предмета или живого существа, в большей степени характеризующее этот предмет или живое существо. Дети учатся входить в разные роли, подолгу оставаться в одной и той же роли, вносить существенные изменения по ходу реализации роли. Примеры игр: «А ну-ка, угадай»; «Море волнуется»; «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем» и т.п. С помощью мимики, жестов дети изображают сценки из известных сказок, мультфильмов.
* Сюжетно-ролевая игра учит договариваться с партнером, удерживать свою роль: действие и разговор согласно роли, отслеживание за всеми действиями партнера; знакомству с миром взрослых, усвоению определенных социальных отношений и норм. Данный тип игры способствует развитию качеств, необходимых для обучения в школе: постановке задач ребенка перед самим собой, общению с взрослыми и сверстниками на более высоком уровне, подчинению правилам ролевого поведения.
* Игры с правилами способствуют умению слышать и слушать взрослого, подчинению требованиям взрослого, работе в команде со сверстниками, умению договариваться, сознательному подчинению правилам, отслеживанию ребенком своих действий и действий партнеров, формированию предпосылок учебной деятельности, постановке и удерживанию учебной задачи; выбору действий, направленных на ее достижение, контролю и оценке достигнутого результата.

Способность устойчиво удерживать особую роль и внутреннюю позицию ученика формируется в значительной мере в ролевой игре. В игре происходит существенная перестройка поведения ребенка – оно становится произвольным. Именно поэтому игру можно считать школой произвольного поведения. Так как содержание ролей сосредоточено вокруг норм отношений между людьми, то в игре ребенок как бы переходит в мир высших форм человеческой деятельности, в мир правил человеческих взаимоотношений. Нормы, лежащие в основе человеческих взаимоотношений, становятся через игру источником развития морали самого ребенка. Игра имеет значение и для формирования дружеского коллектива, и для развития самостоятельности. В игре ребенок оценивает человеческие отношения, обнаруживает, что они имеют определенную иерархию подчинения, управления и исполнения. Играя, дошкольник учится осмысленно ориентироваться в переживаниях, оценивать их, и благодаря этому у него возникает новое отношение к самому себе, формируется самооценка. В игре воспитывается коллективизм, умение и желание делать вместе, помогать другому. Очень важно, что дети свободно оперируют знаниями, умениями, необходимыми в игровой ситуации. Игра создает благоприятные условия для развития интеллекта ребенка. Чем старше становится ребенок, тем больше в игре проявляется собственное отношение к происходящему, тем больше в его игре выдумки, импровизации. Все это показывает, что игра на этапах развития ребенка – действенная эффективная методика.

Срок реализации программы 2013 -2014 учебный год

Этапы реализации

* 1 этап подготовительный с 1 сентября по 30 сентября
* 2 этап основной с 1 октября по 31 мая
* 3 этап заключительный (или аналитический) с 1 июня по 20 июня

Подготовительный этап

Выявление проблемы

Изучение теории и практики по теме «Психологическая готовность детей к школе»

Определение целей и задач в реализации программы

Разработка плана, составление программы, календарно-тематического плана и содержания программы

Разработка занятий по темам

Подбор методического инструментария (подготовка раздаточного и демонстрационного материала ко всем занятиям).

Подготовка материальной базы: кабинет с тремя зонами (стулья, столы, компьютер, экран, проектор)

Планирование просветительской работы с педагогами и родителями

Выступление на родительском собрании перед родителями потенциальных участников программы. Установление контакта с родителями, формирование положительной установки на дальнейшее общение.

Основной этап

Разработка и апробация программы

Проведение развивающих занятий

Просветительская работа с родителями и педагогами

Механизм реализации программы: развивающие упражнения, игры

Условия реализации программы: создание на занятиях с детьми комфортной обстановки и доброжелательной атмосферы. С помощью игр раскрывать и расширять субъективный опыт каждого ребенка; создавать на занятиях атмосферу заинтересованности детей в работе; стимулировать дошкольников к рефлексии (желание высказывать свое мнение и делиться своими чувствами) и диалоговым формам общения, поощрять малышей к выполнению заданий различными способами без боязни ошибиться.

Заключительный этап

-организация родительской конференции - осознание родителями позитивных изменений в психологической готовности детей к школе;

-привлечение родителей к транслированию собственного позитивного опыта в вопросах подготовки детей к школе - формирование у родителей желания самостоятельно продолжить начатую с психологом работу

- анализ достигнутых результатов

Ожидаемые результаты реализации программы

Дошкольники 6 лет получат одинаковые стартовые возможности в психологической готовности к обучению в школе.

Дети адаптируются к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности. Дошкольники научатся сознательно подчиняться правилам ролевого поведения, повысят познавательную мотивацию. Дети научатся договариваться, работать в команде со сверстниками, расширят арсенал коммуникативных навыков. Через занятия сформируется основа для дальнейшего развития ребенка. Дети научатся реализовывать свои потребности, не входя в противоречие со средой.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Очень подробную и качественную оценку состояния ребёнка даёт методика, разработанная к.п.н. Ясюковой Л.А. совместно с Институтом практической психологии "ИМАТОН". Она представляет собой диагностический комплекс, позволяющий определить готовность ребёнка к школьному обучению.

Для определения результативности развивающей программы, из упомянутого комплекса, взят личностной компонент готовности к школьному обучению, методики: тревожность, цветовой тест Люшера.

Тревожность (тест Тэммл - Дорки - Амен)

Методика позволяет проводить количественный и качественный анализ данных. Тест позволяет исследовать тревожность ребенка (5 – 11 лет) по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, в школе.

Методика Теммл-Дорки-Амен включает в себя методическое руководство, протоколы, стимульный материал, состоящий из 14 рисунков размером 8.5х 11 см, инструкцию по количественной и качественной обработке результатов и нормативные показатели.

Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка дошкольника ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик).

При обработке результатов психолог подсчитывает общее количество, выбранных ребенком «улыбающихся лиц» и «печальных». Чем выше количество «улыбающихся лиц», тем ниже уровень индекса тревожности ребенка.

Методические рекомендации: рисунки предъявляются ребенку экспериментатором в строго определенном порядке один за другим. Предъявив ребенку рисунок, экспериментатор дает инструкцию и одним предложением описывает ситуацию на картинке. Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе. Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу. Количественный анализ позволяет определить индекс тревожности ребенка, а качественный – определить конкретные ситуации, в которых ребенок проявляет наибольший уровень тревожности.

Каждый ответ ребенка необходимо анализировать отдельно, это даст возможность делать выводы об относительно возможном характере эмоционального опыта ребенка в данной или подобной ей ситуации.

В методике используются рисунки, которые могут иметь двоякое толкование. Они несут основную «проективную» нагрузку, т. е. то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, что и будет указывать на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Качественная оценка уровня тревожности

* II зона – сниженный уровень тревожности. Это беспечные, избалованные дети, отличающие неадекватностью и инертностью поведения. Они не могут остановиться вовремя, т.к. не замечают, что окружающим неприятно то, что они говорят или делают. (Терпение, последовательность в действиях, осуществление контроля за своими требованиями)
* III зона - средний уровень тревожности. Скорее всего, причин для беспокойства нет. Неопределенные ситуации воспринимаются ребенком в положительном ключе и не содержат эмоционально дестабилизирующего фактора. В этом случае дополнительный качественный анализ ответов не производится.
* IV зона - повышенная тревожность. Свидетельствует о постоянном присутствии какого-то беспокоящего фактора, которому ребенок вынужден противостоять. Испытывает напряжение в тех ситуациях, в которых он раньше чувствовал себя хорошо.
* V зона - высокая тревожность. Свидетельствует о том, что ребенок не может адекватно справляться с возникающими жизненными трудностями и находится в состоянии эмоциональной дестабилизации.

В октябре и январе 2013-14 учебного года проведены диагностические срезы детей по методике «Тревожность», где приняло участие 52 ребенка.

Результаты

|  |  |
| --- | --- |
|  | Зоны\уровни |
| 2 - сниженный | 3 – средний | 4 -повышенный | 5 – высокий |
| октябрь | 5 чел -10 % | 30 чел -58 % | 9 чел -17 % | 8 чел – 15 % |
| январь | 1 чел -2 % | 19 чел -36 % | 28 чел - 54 % | 4 чел -8 % |

Выводы:

1. На начало занятий в Центре развития ребенка «Лучик» у 58 % детей уровень тревожности в норме
2. Через 3 месяца после начала занятий у 54 % детей уровень тревожности стал повышенный.

Состояния неопределённости и ожидание перемен перед поступлением в школу, адаптация к новому образу жизни повышают уровень тревожности, порождают неуверенность в себе, временно, приводит к разбалансированности эмоциональной жизни в целом.

Цветовой тест Люшера

(эмоциональные установки по отношению к школе. Обстановка дома. Эмоциональный фон. Энергетика)

Проективная методика исследования личности. Основана на субъективном предпочтении цветовых стимулов. Опубликована М. Люшером в 1948г.

Процедура исследования цветовых ассоциаций («Мое настроение в школе», «Мое настроение дома» и т.п.) позволяет исследовать, насколько комфортно ребенок чувствует себя дома и в школе, выявить эмоциональные установки дошкольников по отношению к предстоящему школьному обучению. Неблагополучная ситуация в семье и негативное отношение ребенка к школе могут существенно осложнить школьную адаптацию. Эта информация должна быть обязательно учтена в индивидуальной работе с ребенком, но она не может быть основанием для вывода о его неготовности к школьному обучению.

Надежность (по Л.А. Ясюковой) интерпретации цветовых выборов и цветовых ассоциаций подтверждена наблюдениями педагогов, психологов, родителей, а также сведениями о состоянии здоровья ребенка

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Данная методика может быть использована:

- при исследовании уровня комфортности ребенка дома, в саду, в школе;

- при выявлении эмоциональных установок дошкольников по отношению к предстоящему школьному обучению;

- при диагностике ситуации в семье;

- для выявления отношений ребенка к школе в период адаптации;

- для выявления лиц, склонных к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.

Общее описание . Данный тест состоит из стимульного материала (восьми цветовых карточек) и методического руководства, которое содержит описание теста, процедуры тестирования, числовых показателей и их расчета, обработки, интерпретации результатов и бланков ответа. Основными цветами считаются (в порядке присвоенного им номера) синий, зеленый, красный, желтый, а дополнительными - фиолетовый, коричневый, черный и серый (нулевой). Первые два цвета считаются явно предпочитаемыми, третий и четвертый - предпочитаемыми, пятый и шестой - нейтральными, а седьмой и восьмой - вызывающими антипатию, негативное отношение.

 Интерпретационные таблицы позволяют максимально упростить обработку результатов тестирования. Процедура ранжирования цветовых карточек (от самого приятного цвета до самого неприятного) позволяет рассчитать показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Время проведения – 5-8 минут.

Методические рекомендации:экспериментатор перемешивает цветные карточки и выкладывает их цветовой поверхностью наверх перед испытуемым, после чего просит выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится, т. е. выделить наиболее приятный цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом экспериментатор откладывает в сторону, перевернув цветовой стороной вниз, и записывает его в бланке ответов. Выбор цветов производится один раз. Если испытуемый не может выбрать самый приятный цвет, экспериментатор предлагает выбрать самый неприятный цвет и записывает в бланке в самом низу.

У дошкольников спрашивают об их настроении в ситуации, когда они:

1. Утром идут в детский сад
2. Находятся дома в выходные дни
3. Думают, что скоро в школу

Номера выбранных цветов заносятся в бланк ответов.

Количественная обработка результатов осуществляется с помощью формул и соотносится с интерпретацией результатов тестирования, описанных в методике.

На основании работ Вальнеффора определенный порядок выбора цветов (34251607) был принят за аутогенную норму - индикатор психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) необходимо сравнивать порядок мест, которые занимают цвета в выборе ребенка, с «идеальным» расположением (34251607). Сначала вычисляется разница между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета, затем эти разности (их абсолютные величины, без учета знака) суммируется. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т. е. преобладающее настроение ребенка.

Вегетативный коэффициент (ВК) характеризует энергетический баланс организма: способность к энергозатратам или установку на сбережение энергии.

Энергетический показатель:

2 зона – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка, требуется их существенное снижение, Обычно постоянное переутомление связано с наличием (и обострением) хронических заболеваний. Общая ослабленность организма обычно проявляется в его низкой сопротивляемости инфекциям, что приводит к частым простудным заболеваниям.

3 зона – компенсированное состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха ребенка.

4 зона – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют его возможностям. Образ жизни ребенка позволяем ему полностью восстанавливать затраченную энергию.

5 зона – перевозбуждение. Чаще всего, является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, а не в оптимальном для него режиме, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, иногда необходимо и снижение нагрузок.

В октябре и январе 2013-14 учебного года проведены диагностические срезы детей по методике «Цветовой тест Люшера», где приняло участие 52 ребенка. По результатам обследования подсчитан энергетический коэффициент.

Результаты

|  |  |
| --- | --- |
|  | Зоны\уровень работоспособности |
| 2 - низкая работоспособность | 3 - компенсированное состояние усталости | 4 - оптимальная работоспособность | 5 -перевозбуждение |
| октябрь | 3 чел -6 % | 20 чел -38 % | 18 чел -35 % | 11 чел – 21 % |
| январь | 1 чел -2 % | 16 чел -31 % | 35 чел - 67 % | 0 |

Выводы:

1. На начало занятий в Центре развития ребенка «Лучик» 65 % детей работали на пределе своих возможностей
2. Через 3 месяца после начала занятий 67 % детей работают в оптимальном режиме

Для большинства детей нагрузки в Центре развития ребенка «Лучик» соответствуют их возможностям. Дошкольники адаптировались к новому образу жизни, что позволяет им полностью восстанавливать затраченную энергию на занятиях.

Освоение образовательных программ дошкольного образования в соответствии с ФГОС с января 2014 г. не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации детей.

Для эффективной реализации программы необходимо выполнение следующих требований:

- специалист: педагог-психолог со специальным образованием и опытом работы с дошкольниками;

- развивающая программа «Учись учиться» с методическими материалами;

- просторное помещение с несколькими рабочими зонами:

* зона со столами, стульями для работы детей за столами
* зона свободная от мебели для подвижных игр с группой детей
* зона со стульями, стоящими по кругу из расчета на каждого участника занятия

- оборудование: компьютер, проектор, экран, доска магнитная и для записей; медиоматериалы, раздаточный материал к занятиям на каждого ребенка;

- наличие библиотеки и Интернета.

Программа апробирована на базе ТОГАОУ «Мичуринский лицей» в 2013-14 учебном году - в пяти группах (52 дошкольника).

Развивающая программа «Учись учиться» является составной частью учебного плана Центра развития ребенка «Лучик», рассмотрена и утверждена на заседаниях кафедры учителей начальных классов и учебно-методическом совете ТОГАОУ «Мичуринский лицей».

Занятия проставлены в расписании Центра развития ребенка «Лучик». В журнале ведутся записи проведенных занятий, согласно календарно-тематическому плану. Выполнение программы контролируется руководителем Центра развития ребенка «Лучик» через проверку журналов.

Распространение опыта

Выступление на методическом совете в Центре развития ребенка «Лучик»

Создание методической копилки и размещение ее в локальной сети образовательного учреждения.

Обобщение опыта работы на уровне города

Размещение накопленных материалов в «Сети творческих учителей», «WIK open classy»

Востребовательность

Развивающая программа эффективна и без особых затрат может быть реализована в образовательных учреждениях при подготовке детей к школе. Она оптимизирует развивающий и образовательный процесс

Программарассчитана на 1 учебный год.

Количество занятий: 34 учебных часа по 1 учебному часу в неделю.

Программа содержит четыре раздела: «Я – это Вселенная!», «Мир вокруг меня», «Я узнаю новое», «Я иду в школу».

 С помощью первого раздела дети расширяют свои знания в области эмоций, знакомятся с понятиями: «настроение», «чувства», «эмоции». Происходит осознание, принятие детьми своих эмоций и распознавание эмоциональных реакций других людей. Знакомятся со способами снятия психологического напряжения.

Второй раздел помогает детям видеть сходства и различия себя с собеседником, осознавать и закреплять продуктивные стили поведения, адекватно оценивать действия свои и товарищей, пользоваться конструктивными формами поведения.

Раздел «Я узнаю новое» помогает детям понять роль воображения, памяти, внимания, мышления в процессе подготовки ребенка к обучению в школе.

Четвертый раздел концентрирует внимание детей на осознании и принятии правил поведения в школе, различии дошкольника и школьника. Комплекс занятий направлен на понимание детьми своей успешности в школе от внутренней позиции школьника, учебной мотивации, сотрудничества, принятии своих ошибок, наличия произвольности.

Занятия первых двух разделов первого полугодия расширяют психологические знания детей о том, что им близко и знакомо (он сам и его ближайшее окружение), а последующие разделы программы второго полугодия помогают дошкольникам понимать и принимать себя на пути к качественно новой жизненной ступени.

Развивающие занятия по психологической готовности детей к школе через игровую деятельность новы, интересны, результативны.

Программа обеспечивает развитие личности дошкольника в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Структура занятий

* Ритуал приветствия.
* Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность (психогимнастика, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры).
* Основное содержание занятия – совокупность психических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игры, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия, упражнения по арттерапии).
* Рефлексия прошедшего занятия – выяснение эмоционального состояния ребенка.
* Ритуал прощания.

Методы и приемы:

- психогимнастика;

- сюжетно-ролевая игра, игры с правилами и другие виды игры;

- коллективная деятельность;

- арттерапия;

- групповая дискуссия.

Форма проведения – тренинговые занятия.

**Учебно-тематический план развивающей программы для дошкольников «Учись учиться»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Название темы | Количество часов |
| 1. | «Я – это Вселенная!» | 8 |
| 2. | «Мир вокруг меня» | 7 |
| 3. | «Я узнаю новое» | 12 |
| 4. | «Я иду в школу» | 7 |
|  | Итого | 34 |

**Развернутый учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Название темы | Количество часов |
| 1. | «Я – это Вселенная!» | 8 |
| 1) | Я и мое имя  | 1 |
| 2) | Я и мое настроение | 1 |
| 3) | Я и мои чувства: радость | 1 |
| 4) | Я и мои чувства: грусть | 1 |
| 5) | Я и мои чувства: страх | 1 |
| 6) | Я и мои чувства: гнев | 1 |
| 7) | Я и мои чувства: обида, вина | 1 |
| 8) | Я и мои чувства: удивление | 1 |
| 2. | Мир вокруг меня | 7 |
| 1) | Я и моя семья | 1 |
| 2) | Похожие и разные | 1 |
| 3) | Связующая нить | 1 |
| 4) | Пойми меня | 1 |
| 5) | Остров агрессивности  | 1 |
| 6) | Секреты дружбы | 1 |
| 7) | Я глазами других | 1 |
| 3. | Я узнаю новое | 12 |
| *1)* | *Воображение* | *3* |
| 1. | Мир моих фантазий | 1 |
| 2. | Развиваем воображение | 1 |
| 3. | Путешествие по стране Воображение | 1 |
| *2)* | *Внимание* | *3* |
| 1. | Лучик внимания | 1 |
| 2. | Развиваем внимание | 1 |
| 3. | Путешествие по стране Внимания | 1 |
| *3)* | *Память* | *3* |
| 1. | Ларчик памяти | 1 |
| 2. | Развиваем память | 1 |
| 3. | Путешествие по стране Память | 1 |
| *4)* | *Мышление:*  | *3* |
| 1. | Лабиринты мышления | 1 |
| 2. | Развиваем мышление | 1 |
| 3. | Путешествие по стране Мышление | 1 |
| 4. | Я иду в школу | 7 |
| 1. | Какая она школа | 1 |
| 2. | Правила школьной жизни | 1 |
| 3. | Инструкция и образец  | 1 |
| 4. | Тропа испытаний  | 1 |
| 5. | Мои помощники в школе | 1 |
| 6. | Вера в успех | 1 |
| 7. | Мои достижения | 1 |
|  | Итого | 34 |

**Содержание развивающей программы для дошкольников**

**«Учись учиться»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Название темы | Количество часов |
| 1. | **«Я – это Вселенная!»** | 8 |
| 1) | *Я и мое имя.* Знакомство. Игровое поведение, как основа социального взаимодействия. Идентификация ребенка со своим именем. Формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я». Чувство значимости. Положительные стороны личности. Гармонизация.  | 1 |
| 2) | *Я и мое настроение.* Первичное знакомство с настроением и эмоциями. Осознанное восприятие эмоций. Снятие психоэмоционального напряжения. | 1 |
| 3) | *Я и мои чувства: радость.* Знакомство с эмоцией радости. Внешние проявления эмоции радости. Осознание детьми своих эмоций. Распознавание эмоциональных реакций других людей. | 1 |
| 4) | *Я и мои чувства: грусть.* Знакомство с эмоцией грусти. Внешние проявления эмоции грусти. Осознание детьми своих эмоций. Распознавание эмоциональных реакций других людей. Приемы саморегуляции. | 1 |
| 5) | *Я и мои чувства: страх.* Знакомство с эмоцией страха. Внешние проявления эмоции страха. Осознание детьми своих эмоций. Распознавание эмоциональных реакций других людей. Волевое поведение. Управление своими эмоциональными состояниями, использование собственных ресурсов в преодолении страха | 1 |
| 6) | *Я и мои чувства: гнев.* Знакомство с эмоцией гнева. Внешние проявления эмоции гнева. Осознание детьми своих эмоций. Распознавание эмоциональных реакций других людей. Снятие психологического напряжения. | 1 |
| 7) | *Я и мои чувства: обида, вина.* Знакомство с эмоциями вины и обиды. Внешние проявления эмоций вины и обиды. Осознание детьми своих эмоций. Распознавание эмоциональных реакций других людей. Средства выразительности для демонстрации чувств. | 1 |
| 8) | *Я и мои чувства: удивление.* Знакомство с эмоцией удивления. Внешние проявления эмоции удивления. Осознание детьми своих эмоций. Распознавание эмоциональных реакций других людей. Выражение эмоций вербальными и невербальными способами. | 1 |
| 2. | **Мир вокруг меня** | 7 |
| 1) | *Я и моя семья.* Что такое семья. Кому и зачем нужна семья. Позитивное отношение к своей семье. Чувство принадлежности к своей семье.  | 1 |
| 2) | *Похожие и разные.* Умение услышать и разглядеть партнера по игре. Новый опыт взаимоотношений. Чувство общности. Выработка правил общения.  | 1 |
| 3) | *Связующая нить.* Соблюдение норм в отношениях между людьми. Проблема понимания человека человеком. Отреагирование эмоций в конфликте. Адекватные формы поведения. | 1 |
| 4) | *Пойми меня*. Преодоление барьеров общения. «Правила» доброты. Концентрация внимания на умении видеть в людях хорошие черты характера Самостоятельное принятие верных решений. Развитие эмпатии. Снятие напряжения.  | 1 |
| 5) | *Остров Агрессивности.*Агрессивные тенденции в поведении детей. Выражение детьми своих чувств в словесной форме. Взаимодействие с товарищами (не толкаться, не мешать друг другу, уступать и пр.) Продуктивные стили поведения, их осознание и закрепление. Адекватная оценка своих действий, а также действия товарищей. |  |
| 6) | *Секреты дружбы.* Поддержание интереса детей друг к другу. Комплимент. Сплочение. Отзывчивость. Поддержка людей в трудной жизненной ситуации. Конструктивные формы поведения. Навыки сотрудничества.  | 1 |
| 7) | *Я глазами других.* Создание устойчивых представлений детей друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных. Распознавание и произвольное проявление чувств. Адекватное выражение своих эмоций. Гармонизация внутреннего состояния ребенка. Система приемов, позволяющих сдерживать эмоции. | 1 |
| 3. | **Я узнаю новое** | 12 |
| *а)* | *Воображение* | *3* |
| 1) | Мир моих фантазий.Фантазия. Нужна ли фантазия человеку. Что дает фантазия человеку. Способы фантазирования. | 1 |
| 2) | Развиваем воображение.Волшебство в реальном мире. Тренировка воображения с помощью специально подобранных упражнений. | 1 |
| 3) | Путешествие по стране ВоображениеСозидательная и разрушительная сила человека. Образное представление. Креативность. | 1 |
| *б)* | *Внимание* |  *3* |
|  1) | Лучик вниманияЗнакомство с понятием «лучик внимания» Понятие – внимание. Зачем нужно внимание человеку. Как стать внимательным. | 1 |
| 2) | Развиваем вниманиеСлуховое внимание. Зрительно-моторная координация. Ориентация на плоскости. | 1 |
| 3) | Путешествие по стране ВниманиеКонцентрация, устойчивость, объем, распределение. Наблюдательность. Произвольное внимание. Волевая регуляция. | 1 |
| *в)* | *Память* |  *3* |
|  1) | Ларчик памятиПонятие – память. Зачем нужна память человеку. Где находится память у человека. Как научиться запоминать больше. | 1 |
|  2) | Развиваем памятьПриемы запоминания. | 1 |
| 3) | Путешествие по стране ПамятьПродуктивность опосредованного запоминания слов и словосочетаний. | 1 |
| *г)* | *Мышление* |  *3* |
| 1) | Лабиринты мышленияМыслительные операции | 1 |
| 2) | Развиваем мышлениеСущественные признаки предметов. Причинно-следственные закономерности. | 1 |
| 3) | Путешествие по стране МышлениеАнализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация. Творческое мышление*.* | 1 |
| 4. | **Я иду в школу** | 7 |
| 1) | Какая она школаШкола моей мечты. Что знаю о школе.Социальные эмоции. Осознание своих будущих обязанностей и прав | 1 |
| 2) | Правила школьной жизниАдекватное представление ребенка о школьной жизни. Осознание и принятие правил поведения в школе. Действия по правилу. Произвольная двигательная регуляция. Произвольное поведение. Критичность. Самостоятельность. Уверенность. | 1 |
| 3) | Инструкция и образецПроизвольность. Усидчивость. Работоспособность. Самостоятельность. Произвольное поведение. Произвольный контроль. Волевая регуляция. Внутренняя позиция школьника. | 1 |
| 4) | Тропа испытанийДошкольник и школьник*.* Дифференцирование различных эмоциональных состояний. Контроль эмоциональных состояний. Произвольная регуляция поведения и эмоциональных реакций. Возрастное самоопределение дошкольника. Внутренняя позиция школьника. Взаимодействие между детьми. Социальное доверие. Сотрудничество. | 1 |
| 5) | Мои помощники в школеЭмоционально-волевые качества Учебная мотивация. Самостоятельное принятие ответственных и верных решений. Мотивация на успех и адекватное отношение к неуспеху. | 1 |
| 6) | Вера в успехЗастенчивость. Преодоление застенчивости. Самооценка. Уровень тревожности. Снятие напряжения. Приемлемые способы выхода из неблагоприятных состояний.  | 1 |
| 7) | Мои достиженияЛичностная, волевая, интеллектуальная готовность к школе. Эмоциональные потребности. Выдержка. Контроль за своим поведением. | 1 |
|  | Итого | 34 |

**Литература.**

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. М., 1998.
2. Венгер П.А., Венгер А.Л. Готов ли ваш ребенок к школе? М., 1994
3. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. – М., 1991.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 1998.
5. Удовенко М. «Подготовка к школе: союз психолога и родителя», «Школьный психолог», 2007, №10
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Ч.2. – М.: Генезис, 2001.
7. Ховрина Г. «Психологические особенности коррекционной работы с детьми, не готовыми к обучению в школе», «Школьный психолог», 2005, №21.
8. Ясюкова Л. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. Методическое руководство. СПб: ГП ИМАТОН, 2008

 9. Электронные книги

<http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:60995/Source:default>

Приложение

**Методическая копилка**

***Игры, которые можно включать в разделы программы***

* Сюжетно-ролевые игры

Упражнение «Играем сказку»

Психолог узнает у детей: знают ли они сказку «Репка». Дети, сидя в кругу, пытаются рассказать сказку по одному предложению, предварительно слушая друг друга и соблюдая последовательность событий в сказке. После этого распределяются роли сказочных героев сказки «Репка» или вводятся новые – по числу участников. Детьми разыгрывается сказка с помощью жестов, мимики, голоса. (Сказки «Репка», «Теремок», «Колобок»).

Активатор.

Передать по кругу:

- пушистого котенка;

- горячую картошку;

- сосульку.

* Игры с правилами, которые можно рекомендовать для использования в первом разделе программы

Игра – лото «Эмоции»

Цель:повторение и закрепление знаний об основных эмоциональных состояниях; развитие коммуникативных навыков.

Каждый участник игры получает карту-лото, внизу которой изображена пиктограмма с определенной эмоцией. Одновременно с картой-лото ребенок получает набор из шести картинок. На картинках изображены персонажи с разными эмоциональными состояниями. Количество наборов и карт-лото соответствует числу детей или количеству микрогрупп (в наборе семь карт-лото и семь наборов с изображением персонажей). Нужно выбрать из своего набора только тех персонажей, которые испытывают такие – же эмоции, что и на карточках-лото.

После того, как каждый ребенок соберет свою карту-лото, начинается обсуждение.

Игра «Какие бывают эмоции?»

Цель:повторение и закрепление знаний об основных эмоциональных состояниях; развитие навыков общения ребенка со сверстниками.

Каждый участник игры получает цветок, в середине которой изображено определенное эмоциональное состояние. Нужно рассмотреть свой цветок, определить по схематическому изображению в сердцевине, какая эмоция на ней изображена.

После этого необходимо подобрать лепестки, на которых изображены персонажи с таким же эмоциональным состоянием.

После того, как каждый ребенок соберет свой цветок, начинается обсуждение.

Игра «Выбери нужное лицо»

Цель:учить определять эмоциональное состояние; развивать способность аргументировать свою точку зрения.

Каждый участник игры получает набор карточек со схематичным изображением основных эмоций (радость, грусть, удивление, страх, гнев). Количество наборов карточек соответствует количеству игроков.

Взрослый, поочередно показывает играющим серию картинок. Каждая картинка сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка - дошкольника ситуацию. Лица персонажей картинки не прорисовано полностью, дан лишь общий контур головы. Показав детям картинку, взрослый предлагает игрокам выбрать карточку, подходящую по сюжету персонажу, изображенному на картинке.

После выполнения задания начинается обсуждение.

Игра «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между детьми и взрослыми.

Подобрать мелкие предметы различной фактуры: кусочек мела, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выложить на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; психолог объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» прикасается к щеке, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Игра «Путаница»

Выбирается водящий (один из детей), который выходит за дверь. Остальные - встают в круг, берутся за руки и «запутываются». Водящий должен распутать детей, не разжимая у них рук.

* Игры с правилами, которые можно рекомендовать для использования во втором разделе программы

Игра «Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Передавая мяч по кругу, дети называют друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими «обзывалками» можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение начинается со слов: «А ты … морковка!» В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты … солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Игра «Дождь»

Дети выстраиваются друг за другом в одну цепочку, держась за плечи впередистоящего, предлагается погулять.

Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия:

- подняться и сойти со стула,

- проползти под столом,

- обогнуть широкое озеро,

- пробраться через дремучий лес,

- прятаться от диких животных.

Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

Игра «Тух-тиби-дух»

Цель: поднятие хорошего настроения

Дети стают в круг, водящий – в центре круга. Дошкольники идут по часовой стрелке, водящий – против. Как только водящий скажет: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Водящий сердито говорит тому, перед кем остановился, глядя прямо в глаза, волшебное слово: «Тух-тиби-дух».

Затем психолог меняется местами с тем, напротив кого остановился, и игра продолжается. В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слова «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Игра «Угадай друга!»

Один человек выходит из комнаты, а оставшиеся - загадывают кого-либо из присутствующих в группе. Вошедший должен угадать, кого загадала группа. Для этого он может задавать лишь вопросы:

- Что нравится этому человеку?

- Если бы этот человек был фруктом, то каким?

- Если бы этот человек был птицей, то какой?

- На какую книгу этот человек похож?

Игра «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Психолог тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Игра «Сиамские близнецы»

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, правую ногу ставят рядом с левой ногой партнера. Можно походить по помещению в предлагаемом положении, что-то сделать, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши.

Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить веревкой или резинкой. Близнецы могут «срастись» не только ногами, но и спинами, головами и т.д.

Игра «Кошки-мышки»

Дети разбиваются парами, встают друг напротив друга, взявшись за руки, но при этом подняв руки вверх, сделав «норку».

Правила:

- Кошка бежит за мышкой

- Мышка может укрыться в «норке» от кошки

- Кошка не может зайти в «норку»

- Мышка не может долго находиться в «норке»

- Мышка выбегает из «норки» только в 2-х местах: «вход», «выход», сбоку мышка не может выбегать «из норки»

Игра «Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной к кругу и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Игра «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – «заря» – ходит с лентой позади игроков и говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила.

Ключи обронила.

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые –

За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих. Стоящий в кругу игрок, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу к месту, откуда вышел игрок. Тот, кто останется без места, становится «зарей». Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

Игра « Ловим комаров»

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Психолог: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в кабинет налетело много комаров. По команде «Начали!» вы будете ловить комаров». Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет ловить комаров в своем темпе и своем ритме, не задевая тех, кто находится рядом.

Игра «Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить возможность ребенку «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Дети разбиваются на пары. Психолог читает текст «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы дети не ударились и не причинили друг другу боли.

Игра «Третий лишний»

Дети разбиваются по парам, встают друг за другом по кругу. Два игрока – водящие: один убегает от другого. Можно пользоваться возможностью вставать впереди любой пары, чтобы убежать от соперника. В этом случае его функция убегающего переходит к последнему игроку данной пары.

Игра «Обыкновенные жмурки»

Одному из играющих – «жмурке» - завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

- Лови мышек, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой».

Правила игры. Если «жмурка» подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие предупреждают его, крикнув: «Огонь!» Нельзя кричать эти слова с целью отвлечь «жмурку» от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увертываться от «жмурки», приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока «жмурка» должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

* Игры с правилами, которые можно рекомендовать для использования в третьем разделе программы

Упражнение «Встаньте все те, кто…»

Ведущий называет виды деятельности или увлечения, а дети, чьи увлечения совпадают с озвученными, встают и меняются местами с другими участниками.

Встаньте те, кто …

- любит бегать,

- радуется хорошей погоде,

- имеет младшую сестру,

- любит дарить цветы

- кто любит сладкое? (и т.д.)

Игра «Съедобное – несъедобное»

Цель: расширение словарного запаса детей, выработка ловкости.

Ведущий бросает мяч ребенку по своему желанию, при этом называя съедобное (мяч следует поймать) или несъедобное (ловить мяч не следует).

Игра «Цифра – хлопок»

Цель: с помощью четких правил создать условия для организации, дисциплины детей, сплочения играющих, развивать быстроту реакции и вызывать здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему, который называет вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной (3). Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Игра «Что изменилось»

Дети стоят в одну линию лицом к водящему, который запоминает последовательность игроков. Затем водящий выходит за дверь, а дети меняются местами. Вошедший ребенок должен найти изменения, которые произошли после его выхода из кабинета. Если он находит эти изменения, выбирается следующий ребенок на роль водящего. Желательно, чтобы в этой роли побыли все участники.

Игра «Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге останется лишь один играющий.

Игра с колокольчиком

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, которому завязываются глаза, а колокольчик передают по кругу. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

* Игры с правилами, которые можно рекомендовать для использования в четвертом разделе программы

Игра «Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети останавливаются и принимают позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игра «Зеваки»

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (звук колокольчика, погремушки, хлопок руками, или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

Игра «Слушай команду»

Цель: развитие внимания, произвольного поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо, впереди стоящему соседу») и тотчас ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды следует давать только на выполнение спокойных движений. Игра продолжается до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Игра «Фанты»

Ведущий говорит:

Вам принесли сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

«Да» и «нет» не говорите.

После этого он ведет с участниками беседу, задает разные вопросы, с тем, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: *черный, белый, да, нет.* Тот, кто ошибся, отдает водящему фант. После игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант.

Правила игры: играющие должны быстро отвечать на вопросы. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Игра «Море волнуется раз…»

Дети пытаются рассказать правила игры «Море волнуется раз…». Психолог обобщает знания детей. Дети играют в игру «Море волнуется раз…». После окончания игры дети пытаются воспроизвести правила игры «Море волнуется раз…».

Дети «заводят» фигуры и выбирают ту, которая больше понравилась.

Игра «Расставь посты»

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.).

Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

Игра «Кричалки – шепталки – молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умение действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона сделаны 3 силуэта ладони: красный, желтый, зеленый. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает зеленую ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - красная ладонь - дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует молчалками.

Игра «Птицы, блохи, пауки»

Участники делятся на первый-второй, образуя две команды, каждая команда решает, кем они будут: птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейку лицом друг к другу и показывают жест, обозначающий выбранное животное.

 Правила: пауки убегают от птиц, птицы от блох, блохи от пауков.

Игра «Пчелы и змеи»

Цель: развитие у детей произвольности.

Для этой игры дети разбиваются на две равные команды. Те, кто хочет стать пчелами, отходят в одну сторону, а те кто хочет играть в команде змей - в другую, напротив… Каждая группа выбирает своего короля.

Правила игры. Оба короля выходят из кабинета и ждут, пока их позовут. Затем психолог прячет два предмета, которые короли должны разыскать в кабинете. Король пчел должен найти «мед» – губку. А змеиный король должен отыскать ящерицу – карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: жжжжж.. А змеи должны помогать своему королю шипением: шшшшш… Чем ближе змеиный король подходит к ящерице, тем громче должно быть шипение.

Короли выходят, психолог прячет «мед» и «ящерицу». «Пчелы» и «змеи» садятся по своим местам. Дети внимательно следят за тем, насколько король удален от своей цели. Помочь королю можно, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая голос - при его удалении. Помните о том, что во время игры вы не имеете права ничего говорить. Кто из королей окажется первым?

Игра «Да и нет»

Дети встают в круг. Ведущий кидает мяч по своему выбору и задает вопросы, отвечать на которые можно лишь «да» и «нет». Другие ответы давать нельзя. Кроме этого, работать надо в темпе, быстро отвечать и кидать мячик обратно.

Вопросы:

- Ты уже ходишь в школу?

- Тебе 155 миллионов лет

- Ты вчера был на рыбалке?

- Ты любишь гулять в парке?

- Ты сегодня завтракал?

- Ты любишь слушать музыку?

- Ты умеешь летать?

- Ты читаешь книги?

- У тебя желтая шапка с розовым помпоном?

- Ты знаешь, как тебя зовут?

* Примеры упражнений, которые можно рекомендовать для разминки

«Нетрадиционный способ приветствия»

Дети, хаотично передвигаясь по комнате и встречаются друг с другом, здороваются: кивком головы, ладошками, мизинцами, плечами, пяточками, коленями, спинками.

Гимнастика

*«Перекрестные шаги»*

Упражнение выполняется сидя или стоя.

* Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги.
* Локтем правой руки тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

Перекрестные шаги активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоение информации. Также помогает развитию способности быстрого чтения, активного понимающего слушания.

*«Крюки Деннисона»*

Упражнение выполняется сидя или стоя.

* Ноги перекрестить (ножка ножку обнимает).
* Вытянуть руки вперед, сложить пальцы рук в замок и прижать к груди (пальцы не опускать).
* Рот закрыт, язычок упирается в небо (чтобы не проболтаться про мечту!).
* Закрытые глаза «смотрят вверх» (на мечту, которая, как всегда, витает в облаках!). Важно! Только закрытые глаза «смотрят вверх», голова при этом вверх не поднимается!

«Крюки Деннисона» способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности. Это упражнение помогает объединить потребности головы и тела (например, когда ребенок точно знает: надо заниматься или что-то очень срочное и важное, а его неудержимо тянет бегать, прыгать и т.д.) Помогает сосредоточиться.

Упражнение «Парашют»

Дети встают в круг. Каждый из них держится за край «парашюта», на который кладется мячик. Совместными усилиями дети выполняют ряд заданий:

- прокатить мяч по большому кругу,

- прокатить мяч по малому кругу,

- пока катится мяч, ответить на вопрос, прочитать стихотворение

Литература.

1. Белинская Е. «Волшебный мир детства», «Школьный психолог», 2007, №18.
2. Вежновец И. «Развитие эмоциональной сферы», газета «Школьный психолог», 2005, №17
3. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателей детского сада/ Сост. Кенеман А.В.; Под ред. Осокиной Т.И.- М.: Просвещение. 1988.
4. Жигалко О. Пять дружных гномов. Школьный психолог. – 2009. – № 1.
5. Колесникова О. Правила для школы. Школьный психолог. – 2009. – № 10.
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – С-Пб., 2000.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. Пособие для учителя. -2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение. 1983
8. Мухина Ю. «Творим волшебство», газета «Школьный психолог», 2009, №4
9. Набойкина Е. «Ресурс» «Школьный психолог», 2008, №17
10. Ошуркова О. «Волшебная сказка о мечте», «Школьный психолог», 2008, №6
11. Пшеничный А. «Я не боюсь жить по-новому», «Школьный психолог», 2006, №12
12. Рудякова О. «Маленькие волшебники», «Школьный психолог», 2007, №21
13. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. – М., 1993
14. Стебленко С. «Маленький лидер»,«Школьный психолог», 2009,№ 1
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М., 2001.
16. Чибисова М. Психогимнастические занятия для будущих первоклассников. Школьный психолог. – 2002, № 11.