


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №72 г.п. Петров Вал Камышинского муниципального района
Волгоградской области

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий МКДОУ дс №72:

 /Н.П.Ситникова/

«10»  2018 г.

Тренинговая программа
адаптации для детей 4 — 6 лет
к условиям дошкольного учреждения
«Давайте жить дружно!»
(автор С. В. Крюкова)

Педагог-психолог
высшей категории
Эклер Елена Владимировна

г.п. Петров Вал , 2018 г.

Оглавление

Актуальность программы
Цели и задачи программы
Описание используемых методик, технологий, инструментария
Структура и содержание программы
Участники программы
Ресурсы, необходимые для реализации программы
Список литературы
Конспекты занятий

Пояснительная записка

Актуальность программы

Развитие ребенка, как известно, теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других детей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Особенно трудным для ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения – он начинает ходить в детский сад или школу. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с новыми для него детьми, осознал требования воспитателей. Программа С.В. Крюковой «Давайте жить дружно!» помогает решить именно эти задачи: развитие эмоциональной сферы детей, адаптация к новым условиям жизни в ДОО, создание у детей чувства принадлежности к группе, положительного фона, развитие коммуникативных навыков.

Основная цель программы – через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка и, тем самым, помогать адаптироваться к условиям ДОО.

Задачи программы:

- сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным;
- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности;
- формировать позитивное отношение к своему «Я»;
- развивать способность ребенка к эмпатии, сопереживанию;
- учить ребенка выражать свое отношение к другим людям разными способами;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Описание используемых методик, технологий, инструментария

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большое значение в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Приветствия и прощания детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе.

Структура и содержание программы:

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может использоваться самостоятельно.

Часть 1. Вводная. Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Для этого используются приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка:

- элементы сказкотерапии и импровизацией;
- элементы психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие памяти, восприятия, внимания и воображения.

Часть 3. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например создание общего рисунка.

Занятия по этой программе рекомендуется проводить в начале учебного года. Первые 2 занятия – вводные. Их основу составляют подвижные, динамические действия, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них групповой форме работы, поэтому рекомендуется проводить их в музыкальном зале. Последующие занятия проводятся в помещении группы, рассаживая детей на стульчики, поставленные в круг. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Участники программы: Программа рассчитана на детей 4-6 лет и состоит из 7 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе - 10-15 человек.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Квалификационные требования к педагогу-психологу, ведущему программу:

- стаж работы в сфере психологической помощи;
- ораторские и организаторские способности, навык работы с большой аудиторией;
- навык работы ведущего на тренинге;
- личностные качества: эмпатийность, креативность, коммуникативность и др.

Материально – техническое оснащение учреждения:

- отдельное помещение, достаточное для размещения детей на полу;
- магнитофон, аудиозаписи;
- набор материалов, необходимых для проведения занятий;

Литература: Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злось, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.:Генезис, 2002. -208 с.

Конспекты занятий

Занятие 1.

Цели:

- развивать чувство принадлежности к группе;
- развивать навыки позитивного социального поведения.

Материалы: магнитофон и кассета с записью спокойной музыки; колокольчик; свечка в безопасном подсвечнике; один большой обруч и маленькие обручи по количеству детей; клубки разноцветных шерстяных ниток по количеству детей; бусинки, шнурки, палочки, камешки, цветочки и т.п.

Ход занятия:

Звучит спокойная музыка. В центре зала лежит большой обруч, а на нем - обручи поменьше (по количеству детей).

Педагог-психолог: Здравствуйте! Проходите, я рада вас видеть! Давайте подойдем поближе и посмотрим, на что похожа фигура в центре зала?

А теперь пусть каждый из вас возьмет по обручу. Отнесите свой обруч туда, где вы хотите сидеть во время нашего занятия... Это будет ваше место... Кто уже нашел свое место, пусть обойдет вокруг своего обруча... А теперь закройте глаза и попробуйте с закрытыми глазами отойти от обруча и вновь приблизиться к нему. Откройте глаза, посмотрите внимательно на свой обруч и определите его середину... Все нашли середину? А теперь сядьте в центр обруча. Отлично! У всех получилось?

Закройте глаза и попробуйте почувствовать себя в обруче, как у себя дома... Вы представили круг своим домиком? Расскажите, у кого какой домик получился, на что он похож, где находится?

Очень хорошо! Подумайте, как можно ваш домик украсить?.. Подойдите к столам и возьмите то, что я приготовила для украшения ваших домов. Вы должны украшать свой дом, начиная с центра. На это я вам даю 10 минут. Когда услышите звон колокольчика, ваша работа должна быть закончена.

Пока дети украшают свой дом, привяжите к каждому обручу по клубку ниток. Звенит колокольчик.

А сейчас возьмите клубочек и, разматывая его, соедините свой домик с любым другим домиком, потом – с большим обручем, который лежит в центре, и возвращайтесь снова в свой дом.

Давайте придумаем, как можно оформить обруч в центре. Пусть каждый положит в него что-то из своего домика. А в середину мы поставим свечку, чтобы дом был теплым и живым... Замечательно! Теперь давайте встанем на стульчики и посмотрим, что у нас получилось. У каждого из нас есть свой домик, от каждого домика идут дороги к другим домам, и от всех домиков идут дороги в один большой дом. А большой дом состоит из множества разных кусочков. Каждый из вас положил туда что-то свое, значит, у всех нас есть один большой общий дом, где все могут жить вместе.

Давайте встанем вокруг большого дома и поблагодарим друг друга за отличную работу. Я возьму в руки свечку, и мы будем передавать ее друг другу и говорить при этом своим соседям добрые слова.

Спасибо, Саша, мне было очень приятно с тобой работать! *(Ребенок, чье имя было названо, передает свечку со словами благодарности своему соседу, и так до завершения круга).* А сейчас пришла пора прощаться. До свидания!

Занятие 2.

Цели:

- дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение;
- учить детей ощущать близость, тепло другого ребенка.

Материалы: магнитофон и кассета с записью спокойной музыки; большой обруч; веревки-канаты разной длины и разного цвета (по количеству детей); орехи, бусинки, шишки, шнурки, клубочки, мячики, палочки и т.п.

Ход занятия:

Звучит спокойная музыка, дети проходят в зал.

Педагог-психолог: Здравствуйте! Проходите, пожалуйста. Давайте сядем вокруг обруча и возьмемся за руки. У нас получилось 2 круга: один - внутри, это обруч, а другой – снаружи, это мы с вами. Предлагаю вам поздороваться со мной и друг с другом. Но здороваться мы с вами будем не словами, а с помощью рук.

Закройте глаза. Сейчас я дотронусь до того, кто стоит справа от меня, он примет мое приветствие и точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Отлично! А сейчас мы с вами, уж открыв глаза, будем жестами передавать друг другу воду, цветок, бабочку...

Давайте теперь подключим наше дыхание и передадим друг другу «змею». Для этого надо глубоко вдохнуть, набрать воздух, повернуть две руки ладонями вверх к своему соседу слева (*меняем направление*) и выдувать воздух в его сторону на звук «с»... Очень хорошо. Теперь погладим щечку своего соседа теплым, нежным ветерком. Сложим губки трубочкой и плавно выдохнем воздух. Здорово!

А сейчас давайте посмотрим на обруч, вокруг которого мы сидим. На что он похож?.. Посмотрите, на нем лежат веревки разных цветов. Сейчас тот, кого я назову (можно звать детей парами), возьмет веревку и положит ее около обруча так, чтобы получился как бы лепесток. Когда это сделают все, у нас получится цветок с разноцветными лепестками. Первым свой канат будет укладывать Коля, потом пойдет следующий.

Как вы думаете, что у нас получилось?.. Давайте «раскрасим» лепестки. Возьмите материалы, которые я вам приготовила, и заполните ими пространство внутри своего лепестка.

Пока дети выполняют задание, выложите на ковре еще один круг из каната. Круг должен быть таким, чтобы внутри него смогли разместиться все дети группы.

Заканчивайте работу. Давайте встанем на стулья и полюбуемся на то, что у нас с вами получилось. Красота!

А теперь я предлагаю вам сесть внутрь круга, который я выложила из веревки. Представьте себе, что это дом, где все могут найти себе место. Сядьте поближе друг к другу так, чтобы чувствовать тепло своих соседей. Закройте глаза. Тот, до кого я дотронусь, может открыть глаза и выйти из круга. Кто почувствует, что его сосед уходит, тоже может открыть глаза, встать и уйти... На этом наше занятие заканчивается.

До свидания!

Занятие 3.

Цели:

- развивать чувство единства, сплоченности;
- учить детей действовать согласованно.

Материалы: клубок достаточно плотных ниток.

Ход занятия:

Дети сидят на стульчиках в кругу.

Педагог-психолог: Здравствуйте! Я рада вас видеть! Давайте начнем наше сегодняшнее занятие с игры «Эхо». (*Цель: настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.*)

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ле-на, Ле-на», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает

Ленина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Теперь, когда мы с вами проговорили наши имена, я спою песенку про то, как я рада вас видеть. «Я очень рада, что Сережа в группе есть...» В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получит, обматывает нитку вокруг пальца и передаст его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю... Отлично!

Клубочек ко мне вернулся. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то заменкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

Наше следующее **упражнение называется «Солнечный зайчик»**. (Цель: снятие эмоционального напряжения).

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 его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь и подружись с ним.

Наша следующая **игра называется «Спаси птенца»**. (Цель: ознакомление детей с методами саморегуляции).

Представьте себе, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

А сейчас мы разделимся на пары и будем **играть в «Ладушки»**. (Цель: развитие межполушарных взаимодействий.)

Напомните детям потешку:

Ладушки, ладушки!

Где были? – У бабушки.

Что ели? – Капuku.

Что пили? – Бражку.

Пусть ребята сядут друг напротив друга, образуя пары, и перекрестно хлопают в ладоши, проговаривая слова потешки.

У вас здорово получается. А вы помните потешку «Сорока-ворона»? (Цель: снятие эмоционального напряжения).

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки, и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинчиком. В конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Замечательно! Наше последнее **упражнение называется «Клубочек»**. (Цель: развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства.)

Наша Наталья Николаевна (воспитатель) будет выполнять роль «катушки», а вы все возьмитесь за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку воспитателю. У нас

получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить вас по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпуская, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.

На этом наше занятие заканчивается, всем - большое спасибо!

Занятие 4.

Цели:

- развивать групповую сплоченность;
- повышать у детей уверенность в себе.

Материал: магнитофон и кассета с записью спокойной музыки; мешочек, в котором находится воздушный шарик; свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

Педагог-психолог: Здравствуйте, я рада вас видеть!

Давайте поприветствуем друг друга и поиграем в «Эхо». (Цель: настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.)

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ле-на, Ле-на», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Ленина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Отлично!

А сейчас покажите мне свою правую руку, а теперь - левую руку. **Давайте подружим наши пальчики.** (Цель упражнения: координация движений и развитие мелкой моторики, памяти).

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять!

Начинаем счет опять.

Один, два, три, четыре, пять!

Вот и кончили считать.

Дети складывают руки в замок и поочередно соединяют пальчики левой и правой рук, начиная с мизинцев.

Очень хорошо! А теперь посмотрите, что я вам принесла. (Упражнение «Волшебный мешочек»). Цель: активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.)

Это 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 пройдет по кругу и не окажется у меня... Кто догадался, что лежит в мешочке?

Да, это воздушный шарик!

Игра «Воздушный шарик». (Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота).

Посмотрите, как я его буду надувать... А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик... Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох. Молодцы!

А теперь встаньте в круг и возьмитесь за руки. Поиграем в игру, которая называется «Доброе животное». (Цель: развитие чувства единства.)

Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное

дышит ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.

Очень хорошо! Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами. (**Игра «Зеркало».** *Цель: развитие внимания, координации движений.*) Все мы – зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?..

Следующая игра называется «Морщинки». (*Цель: снятие напряжения.*)

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. И последний раз – вдох – выдох. Отлично! Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох – выдох. И последний раз – вдох – выдох. Молодцы!

А сейчас мы с вами будем фантазировать. Наша игра будет называться «**Земля, небо, огонь и вода**». (*Цель: развитие сенсомоторной координации, воображения.*)

Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают. Отлично!

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечку, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить спасибо за совместную работу.

Занятие 5.

Цели:

- повышать у детей уверенность в себе;
- развивать координацию движений;
- развивать слуховое восприятие.

Ход занятия:

Дети сидят в кругу на стульчиках.

Педагог-психолог: Здравствуйте! Давайте начнем нашу встречу с игры «**Паровозик с именем**». (*Цель: настроить детей на совместную работу.*)

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда «паровоз» будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: «Е-ле-на Вла-ди-ми-ров-на...». Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Настю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!

Вот мы и проехали целый круг, теперь Настя выберет того, кто станет «паровозиком», и мы уже втроем будем повторять его имя. И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

Отлично! Мы приехали на нашем поезде на солнечную полянку и теперь поиграем в игру, которая называется «**Узнай по голосу**». (*Цель: развитие слухового восприятия.*)

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки. Нам нужен один человек внутри круга. Кто хочет встать в центр? Отлично, Вася! Все остальные будут водить вокруг тебя хоровод и петь песенку. А Вася пусть ее внимательно слушает и делает то, о чем мы будем его просить. Слушайте песенку...

Вася, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: «Ау!»

Ну-ка глазки закрывай, не робей.

Кто зовет тебя – узнай поскорей.

Теперь, Вася, закрой глаза, а тот, до кого я дотронусь, сделает шаг вперед и позовет: «Вася, ау!» А ты попробуешь угадать, кто тебя звал.

Если ребенок отгадал правильно, то он занимает место ведущего, если нет, можно позвать ребенка еще раз. Игра повторяется несколько раз.

А теперь давайте оглядимся вокруг. Какое сейчас время года? Правильно, осень... Представьте себе, что мы стоим возле сливы. Давайте, ее рассмотрим... (Игра «Мы танцуем возле сливы...» *Цель игры: развитие координации движений.*)

Я всем предлагаю потанцевать возле нее. Запомните, что когда я хлопну в ладоши, вы должны будете быстро сесть на свои места.

Мы танцуем возле сливы (3 раза) – солнечным осенним днем.

Так мы кружимся на месте (3 раза) - солнечным осенним днем.

Так мы топаем ногами (3 раза) - солнечным осенним днем.

Так мы хлопасем руками (3 раза) – солнечным осенним днем.

А вот так мы моем руки (3 раза) – солнечным осенним днем.

Так мы руки вытираем (3 раза) – солнечным осенним днем.

Так мы руки вытираем и бежим скорее к маме.

По хлопку все дети бегут и садятся на стульчики.

А сейчас, когда мы с вами дома, давайте соберем все необходимое и отправимся на охоту. (Игра «Мы охотимся на льва». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.*)

Это упражнение на ритмизацию, чередование темпа и громкости речи. Необходимо построчно выразительно проговаривать текст, сопровождая его движениями, соответствующими происходящим событиям. А дети должны повторять текст и движения или импровизировать, совершая свои движения.

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас длинное ружье

И подзорная труба.

Ой! А что это?

А это – поле: топ-топ-топ.

Ой! А что это?

А это - болото: чав-чав-чав.

Ой! А что это?

А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это?

А это тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти.

Над ней не пролететь.

Ее не обойти, а дорожка напрямик.

Вышли на полянку.

Кто это здесь лежит? Давайте его потрогасм. (Дети «трогают» воображаемого льва.)

Да это же лев! Ой, мамочки! Испугались его и побсжали домой.

По тропинке: шур-шур-шур.

По морю: буль-буль-буль.

По болоту: чав-чав-чав.

По полю: топ-топ-топ.

Прибежали домой.

Дверь закрыли.

Ух! (на выдохе) Устали.

Молодцы! На этом наше занятие заканчивается, до свидания.

Занятие 6.

Цели:

- повышать у детей уверенность в себе;

- развивать произвольность;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Ход занятия:

Дети сидят на стульчиках в кругу.

Педагог-психолог: Доброе утро! Начинаем нашу встречу с **песенки-приветствия «Я очень рада...»**. «Я очень рада, что Сережа в группе есть...» В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю... Отлично!

Клубочек ко мне вернулся. А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

А сейчас приготовьте свои ручки для работы. Давайте попробуем **прочитать стихи и выполнить под них движения**. *(Упражнение направлено на развитие произвольности, межполушарное взаимодействие, ритмизацию, настраивает детей на совместные действия, умение слушать и слышать друг друга, работать в одном ритме.)*

Дети должны в такт произносимому тексту менять местами лежащие на коленях ладони (можно перемещать ладони с одного плеча на другое).

Три мудреца в одном тазу
Поплыли по морю в грозу.
Будь попрочнее старый таз,
Длиннее был бы наш рассказ.

Замечательно! Теперь, когда мы с вами разогрелись, давайте успокоим дыхание и поиграем в «**Солнечного зайчика**». *(Цель: снятие эмоционального напряжения).*

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь и подружись с ним.

Отлично! А сейчас я расскажу вам **сказку**. Она называется «**Заяц-хваста**».

В одном лесу жил-был заяц. Он считал себя самым умным, самым красивым, самым храбрым зверем в лесу. Бегает заяц по лесу красуется, а никто из зверей на него внимания не обращает. Ну, разве не обидно? Влез он на пенек и давай хвастаться:

- Я – самый храбрый, я – самый красивый, я – самый умный зверь в лесу! Я никого не боюсь, ни волка, ни лису. Вот если бы я их встретил, все сразу бы узнали, кто из нас сильнее!

А в это время пролетала мимо ворона. Услышала она, как заяц хвастается, и разозлилась.

- Это кто это самый умный? Это кто это самый смелый? Это кто это самый красивый? – спросила ворона и села прямо перед зайцем. - Ну какой же ты красивый? Уши-то у тебя длинные, хвост – куцый! Волка он не боится. Да стоит ему только появиться, тебя как не бывало.

Обиделся заяц и решил доказать вороне, что зря она его высмеивает, да где там! Ворона сама на пенек залезла и давай хвалиться:

- Вот если есть в нашем лесу кто-то красивый, так это я! Клюв у меня длинный, сильный, перышки черненькие, на солнышке переливаются! А если волк появится, то я уж не растеряюсь. Как в нос его клюну, так он и был таков!

А в это время шел мимо волк. Услышал он слова хвастливой вороны и сильно рассердился.

- Это кто смеет надо мной смеяться? Откуда взялась эта птичка залетная? Ну, берегись, сейчас я тебя проучу, - так сказал волк и бросился прямо на хвостунишку.

Испугалась ворона и закричала:

- Спасите! Помогите! Волк меня сейчас съест!

Услышал заяц, что рядом волк, и от страха прыгнул в сторону, да прямо на волка прыгнул в сторону, да прямо на волка и угодил. Испугался волк: «Что это сверху на меня упало?» Бросил он ворону и убежал прямо в лес.

А ворона глаза открыла и видит, волка нет, а перед ней заяц стоит, сам от страха дрожит.

- Ой, спасибо тебе, косой! Если бы не ты, съел бы меня волк. Ты и вправду самый храбрый, самый сильный, самый красивый зверь в лесу!

Заяц сразу приободрился. Влез на пенек и говорит:

- А ты как думала? Я и вправду самый храбрый, самый сильный, самый красивый зверь в лесу!

С этого дня заяц начал сам верить, что он самый, самый, самый...

Вот такая сказка. А сейчас мы с вами будем изображать зайца. Давайте показывать его по очереди, по кругу. Для этого надо зайчиком проскакать по кругу, встать на «пенек» (на стул) и похвастаться: «Я – самый храбрый, я – самый красивый, я – самый умный, я никого не боюсь».

Отлично у вас получилось! А сейчас появляется ворона. Она встанет перед пенечком и будет говорить: «Да какой же ты красивый? Уши-то у тебя длинные, хвост – куцый! Да какой же ты храбрый? Тебе только скажи, что рядом волка видели, ты сразу убежишь». А заяц будет стоять на пенечке и дальше себя нахваливать: «А я все равно самый лучший зверь в лесу!» А мы с вами будем зайца поддерживать. Кто хочет быть зайцем? Вороной?

Замечательно! А теперь давайте попробуем хвалить не себя, а соседа. Я начну. «Самый лучший сосед – мой сосед справа. Он очень добрый, внимательный мальчик, всем помогает...» А теперь вы похвалите друг друга по очереди.

На этом наше занятие заканчивается, до свидания!

Занятие 7.

Это занятие завершает программу. Лучше проводить его в музыкальном зале.

Цели:

- укреплять чувство единства;
- развивать тактильное восприятие;
- развивать воображение.

Материалы: колокольчик; сухие листья по количеству детей; гроздь винограда магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Ход занятия:

Звучит спокойная музыка. Дети входят в зал и рассаживаются на ковре вокруг выложенного в форме круга каната.

Педагог-психолог: Здравствуйте! Я предлагаю вам поиграть в новую игру. Давайте возьмемся за руки. Нас много, а все вместе мы – одна группа. Давайте почувствуем, как мы связаны друг с другом, сидя в кругу на полу... А теперь давайте встанем, не нарушая эту связь.

Взявшись за руки, мы идем по кругу и чувствуем связь. Мы идем по кругу один за другим, положив правую руку на левое плечо впереди идущего, и чувствуем связь... А теперь положите левую руку на правое плечо впереди идущего... Хорошо!

А теперь садитесь в круг и закройте глаза.

Прикоснитесь рукой к какой-нибудь части тела ребенка: ладони, руке, лицу, голове, плечам, спине. (Цель упражнения: развитие осязания.)

Кто почувствует прикосновение, должен, не открывая глаз, передать его своему соседу справа.

Молодцы! *(После того, как круг замкнется, прикоснитесь по очереди к каждому ребенку мягким перышком (платком, мехом и т.п.)*

А теперь тот, кто почувствует прикосновение, может открыть глаза.

Посмотрите, что я вам принесла. *(Покажите детям коробку с сухими листочками.)* Осмотритесь, выберите для себя место в зале, ложитесь на пол и закройте глаза. Представьте, что начался листопад...

(Отпускайте над каждым ребенком по одному листку так, чтобы он упал на него.)

Тот, кто почувствует, что на него упал листок, должен открыть глаза и сесть в круг на канат.

Посмотрите на свой листочек, почувствуйте его, ощупайте, подбросьте его вверх и послушайте звук, который возникает при его движении.

- Как вы думаете, откуда он?

- Почему он слетел с дерева?

- Куда он хотел улететь?

- Если бы лист мог говорить, чтобы сказал ваш листочек?

(Дети отвечают по желанию.)

Вы можете показать движениями руки, как падает ваш листочек? Мне кажется, что это может происходить вот так... *(Покажите детям, как листок медленно вянет, может быть, сворачивается в трубочку, отрывается от ветки и падает).* А теперь по очереди покажите сами.

Очень хорошо! Встаньте, пожалуйста! Давайте представим себе **деревья**, на которых выросли ваши листочки. Давайте покажем, как дерево растет, как вырастают у него длинные ветки, как глубоко корнями оно уходит в землю, как качается оно на ветру...

А теперь представьте, что все мы превратились в **листочки** с наших деревьев. Возьмите свои листики и по очереди бросьте их. Понаблюдайте и послушайте, как они падают. Изобразите своим телом падение листьев.

У вас прекрасно получилось!

Следующее упражнение является заключительным. Гроздь винограда здесь символизирует единство. Когда дети передают ее по кругу, они должны почувствовать ее «весомость», а кроме того могут ощутить уникальность каждой отдельной ягодки.

Садитесь снова в круг. Давайте возьмемся за руки и замкнем наш круг. Закройте глаза. *(В это время положить гроздь винограда в тарелке на середину круга).* Кто услышит колокольчик, может открыть глаза и опустить руки.

Сегодня я принесла вам виноград. Маша, осторожно возьми гроздь винограда, полюбуйся ей и передай своему соседу справа. *(Так по очереди дети передают гроздь друг другу в руки.)*

Сейчас, когда каждый из вас подержал гроздь в руках, ощутил ее тяжесть, мы будем передавать ее друг другу снова, но теперь каждый должен оторвать одну ягодку от грозди. Каждая ягодка должна что-то о себе сказать. Например: «Я - круглая», «Я - сладкая», «Я - сочная» и т.д. *Затем дети съедают ягоды.* На этом наше занятие заканчивается. Всем – спасибо!