ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАДОУ г.Мурманска № 97
протокол № 1 от 01.09.2017

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ г.Мурманска № 97
_____ Галыгина Г.А.
приказ № 191/8 от 01.09.2017

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 97

Рабочая программа
«В мире эмоций и общения»

Автор программы:
Козина Елена Владимировна
педагог-психолог МАДОУ № 97

Срок реализации программы:
Ноябрь 2017 г. – март 2018 г.

Мурманск
2017

Содержание

Пояснительная записка…….3

Содержание занятий программы……..11

Список контрольных материалов…….21

Список литературы……..22

Приложение……...24

Пояснительная записка

Обязательное условие нормального развития ребенка – его активное общение. Процесс общения способствует формированию речевой активности, обусловливает личностные, эмоциональные, поведенческие и другие особенности детей. Умение общаться, устанавливать дружеские, конструктивные отношения, учитывать состояние другого – навыки необходимые не только взрослому человеку.

Почти все авторы, исследующие проблему психологической готовности к обучению в школе, уделяют особое внимание произвольности. Согласно идеям Л.И. Божович, Н.И. Гуткиной, развитие аффективно-потребностной сферы ребенка в первую очередь определяется уровнем развития произвольных форм общения, что связывает проблему психологической готовности детей к обучению в школе с другой проблемой – общения с взрослыми и сверстниками [16].

Возникновение произвольных форм общения ребенка со взрослыми и сверстниками при переходе от дошкольного возраста к младшему школьному связано с проявлением способности выходить из контекста ситуации, занимать надситуативную позицию. Благодаря этому ребенок превращается в человека, способного выполнять действия во внутреннем плане, из эмпирика он превращается в теоретика, из дошкольника - в младшего школьника [10].

Современные подходы к проблеме общения у детей старшего дошкольного возраста

Общение рассматривается как взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата (М.И.Лисина). Этот особый вид деятельности имеет мотивы, предмет, содержание, средства, результат. В процессе общения складываются субъектно-субъективные отношения, поскольку каждый его участник выступает субъектом, проявляет активность, адресующуюся к личности другого человека, попеременно выражая ему свое отношение и воспринимая отношение партнера к себе.

Отношение и взаимоотношение – это стороны общения. Отношение – это позиция личности ко всему, что ее окружает, и к самой себе. Человек по разному относится к вещам, событиям социальной роли, людям. Что-то ему нравится, а что-то нет. Одни события, факты его волнуют, а другие оставляют равнодушным. Чувства, интересы, внимание – это те психические процессы, которые выражают отношение человека, его позицию. Взаимоотношение – это взаимная позиция одной личности к другой, позиция личности по отношению к общности [11, с. 47-48].

Процесс общения составляют три стороны: социально-перцептивная - восприятие и понимание другого человека; интерактивная - межличностное взаимодействие и коммуникативная - передача информации [15, с.70].

Взаимодействие невозможно без взаимопонимания. Человек осознает себя через другого человека посредством определенных механизмов межличностной перцепции: познания и понимания людьми друг друга (идентификация, эмпатия, аттракция); познания самого себя в процессе общения (рефлексия); прогнозирование поведения партнера по общению (каузальная атрибуция). Когда говорят об интеракции, то предполагают кооперацию или конкуренцию. Наиболее яркой формой конкуренции является конфликт. В коммуникативном процессе обычно выделяют вербальную и невербальную коммуникацию.

Особенности развития общения со взрослыми у детей старшего дошкольного возраста

У ребенка до 7 лет сменяется 4 формы общения со взрослыми: ситуативно-личностная, ситуативно-деловая, внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная. Под формой общения имеется в виду коммуникативная деятельность на определенном этапе ее развития.

К концу дошкольного возраста появляется высшая форма общения со взрослым - внеситуативно-личностная. Главным мотивом общения становится личностный. Взрослый выступает перед дошкольником в полноте своих особенностей, дарований, жизненного опыта. Он не просто индивидуальность, а конкретное историческое социальное лицо, член общества. Он получает в глазах ребенка собственное независимое существование. Поэтому для дошкольника приобретают значение такие детали жизни взрослых, которые их не касаются, но позволяют воссоздать полный образ данного человека. В разговорах преобладают темы не о животных, природе и предметах, а о жизни, работе взрослых, их взаимоотношениях. Общение имеет «теоретический» характер и включено в познавательную деятельность. Ребенок сосредоточен на социальном окружении, на «мире людей», а не предметов. Возникает потребность не просто в доброжелательном внимании, а во взаимопонимании и сопереживании. Детям важно знать, как нужно делать, как поступать правильно. Они соглашаются исправить ошибки, изменить свою точку зрения или отношение к обсуждаемым вопросам, чтобы достичь единства мнений со взрослым.

Внеситуативно-личностная форма общения вводит ребенка в мир социальных отношений и позволяет занять в нем адекватное место. Ребенок постигает смысл взаимоотношений между людьми, усваивает нравственные нормы и ценности, правила социального взаимодействия.

Организуемая взрослым практика общения с детьми обогащает и преобразует их коммуникативные потребности. Важнейшее значение для развития общения имеют воздействия взрослого и его опережающая инициатива в установлении и поддержании контактов с ребенком.

Нарушения в сфере общения со взрослыми возникают по многим причинам. Наиболее распространенной причиной является недооценивание роли общения близких взрослых с

ребенком с момента его рождения. Некоторые родители считают, что они достаточно хорошо заботятся о ребенке: кормят, одевают, нанимают самых лучших учителей и т.п., но пообщаться с ребенком родителям некогда. Бывает и наоборот - родители настолько заняты своими проблемами: карьерным ростом, устройством личной жизни и т.д., что дети остаются заброшенными, предоставленными самим себе. С младенчества эти дети больше общаются с другими детьми и практически не общаются с близкими взрослыми.

Как показывает опыт, чаще встречаются следующие формы нарушений во взаимоотношениях старших дошкольников со взрослыми: дети не видят условности позиции взрослого и стараются избегать общения с ним, лишний раз «не попадаться на глаза». Если взрослый предлагает поиграть, они отказываются участвовать, уходят в сторону. В другом случае – дети чрезмерно «привязаны» к взрослому, в связи с тем, что с раннего возраста привыкли общаться исключительно с родителями или старшими товарищами, которые старались придать значение любому виду деятельности ребенка.

Особенности общения со сверстниками у детей старшего дошкольного возраста

Очевидно, что общение ребенка со сверстниками - это особая сфера его жизнедеятельности, которая существенно отличается от общения со взрослыми. Близкие взрослые обычно внимательны и доброжелательны к малышу, они окружают его теплом и заботой, учат определенным навыкам и умениям. Со сверстниками все происходит иначе. Дети менее внимательны и доброжелательны, они обычно не слишком стремятся помочь друг другу, поддержать и понять сверстника. Они могут отнять игрушку, обидеть, не обращая внимания на слезы. И все же общение с другими детьми приносит дошкольнику ни с чем не сравнимое удовольствие. Начиная с 4-летнего возраста сверстник становится для ребенка более предпочитаемым и привлекательным партнером, чем взрослый. Если перед дошкольником стоит выбор - с кем играть или гулять: с приятелем или с мамой, - большинство детей сделают этот выбор в пользу сверстника.

На протяжении дошкольного возраста развиваются, сменяя друг друга, три формы общения со сверстниками: эмоционально-практическая, ситуативно-деловая и внеситуативно-деловая.

У детей, в возрасте 4-6 лет возникает потребность в ситуативно-деловом сотрудничестве со сверстником. Сотрудничество, в отличие от соучастия, предполагает распределение игровых ролей и функций, а значит, и учет действий и воздействий партнера. Содержанием общения становится совместная (главным образом, игровая) деятельность. На этом же этапе возникает другая и во многом противоположная потребность в уважении и признании сверстника. Далее (в возрасте 6—7 лет) общение со сверстником приобретает черты внеситуативности -

содержание общения отвлекается от наглядной ситуации, начинают складываться устойчивые избирательные предпочтения между детьми.

Как показали работы Р. А. Смирновой и Р. И. Терещук, выполненные в русле данного направления, избирательные привязанности и предпочтения детей возникают на основе общения. Дети предпочитают тех сверстников, которые адекватно удовлетворяют их потребности в общении. Причем главной из них остается потребность в доброжелательном внимании и уважении сверстника [12].

Различен вклад каждой формы общения в психическое развитие. Ранние, контакты со сверстниками служат одним из важнейших источников развития способов и мотивов познавательной деятельности. Другие дети выступают как источник подражания, совместной деятельности, дополнительных впечатлений, ярких положительных эмоциональных переживаний. При недостатке общения со взрослыми общение с ровесниками выполняет компенсаторную функцию. Эмоционально-практическая форма общения побуждает детей проявлять инициативу, влияет на расширение спектра эмоциональных переживаний. Ситуативно-деловая создает благоприятные условия для развития личности, самосознания, любознательности, смелости, оптимизма, творчества. А внеситуативно-деловая формирует умение видеть в партнере по общению самоценную личность, понимать его мысли и переживания. В то же время она позволяет ребенку уточнить представления о самом себе [14, с. 80].

Взаимосвязь межличностных отношений и самосознания детей старшего дошкольного возраста

В дошкольном возрасте одной из сторон развития мотивов поведения является повышение их осознанности. Ребенок начинает отдавать себе все более ясный отчет о побудительных силах и последствиях своих поступков. Благодаря развитию самосознания, он начинает понимать, что он собой представляет, какими качествами обладает, как относятся к нему окружающие и чем вызывается это отношение. Благодаря самооценке дошкольник оценивает свои достижения и неудачи, свои качества и возможности.

На седьмом году жизни появляются зачатки рефлексии – способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей 6-7 летнего возраста становится более реалистичной, а в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной [5, с. 25].

Самооценка зарождается и развивается в контексте общения с другими людьми. От того, насколько позитивным был опыт общения с окружающими, будет зависеть степень благополучия отношений ребенка не только к себе, но и к другим. Гармоничная и адекватная самооценка может служить твердым и позитивным фундаментом для развития отношений со

сверстниками. Если ребенок принимает себя и уверен в себе, у него нет потребности доказывать окружающим собственную ценность, нет необходимости самоутверждаться за счет окружающих или, наоборот, защищать свое Я от требований и нападок окружающих [13, с. 22].

Формирование индивидуальных особенностей самооценки в дошкольном возрасте обусловлено своеобразным для каждого ребенка сочетанием обстоятельств развития. В некоторых случаях неадекватно завышенная самооценка в 6-7-летнем возрасте происходит из существования некритичного отношения к ребенку со стороны взрослых, бедностью его индивидуального опыта и опыта общения со сверстниками, недостаточным развитием способности осознания себя и результатов своей деятельности, низким уровнем аффективного обобщения и рефлексии.

Тип самооценки складывается у ребенка под непосредственным влиянием взрослых. Именно они внушают ему образ себя, который может быть как положительным, так и отрицательным. Для ребенка одинаково вредны и отсутствие критики со стороны взрослого и чрезмерная строгость. В первом случае к концу дошкольного возраста формируется неадекватно завышенная, а во втором случае - заниженная самооценка. В обоих случаях не развивается способность анализировать, оценивать и контролировать свои действия и поступки [5, с. 26-27].

Как показывает опыт, в основе почти всех межличностных проблем лежат сходные внутриличностные основания. Суть этих психологических проблем можно определить как фиксацию ребенка на своих предметных качествах (на оценке себя), или гипертрофированную самооценку. Причем проблемы этих детей заключаются не в уровне их самооценки и даже не в степени ее адекватности. Самооценка этих детей может быть чрезмерно завышенной, средней или заниженной; она может соответствовать реальным достижением ребенка, а может существенно расходиться с ними. Все это само по себе не является источником личностных проблем.

Главной причиной конфликтов ребенка с собой и с другими является доминанта собственной ценности и связанная с ней сосредоточенность на том, «что я значу для других». Такой ребенок постоянно думает о том, как к нему относятся или как его оценивают окружающие и остро аффективно переживает их отношение. Его Я находится в центре его мира и сознания; он постоянно рассматривает и оценивает себя глазами других, воспринимает себя через отношение окружающих. При этом другие могут осуждать его или бояться, восхищаться его достоинствами или подчеркивать его недостатки, уважать или унижать его. Но во всех случаях он уверен, что окружающие думают только о нем, приписывает им определенное отношение к себе и переживает его, как реальное. Реальность межличностных отношений подменяется его собственной субъективной установкой.

Главная трудность при этом даже не в том, что такой ребенок неверно оценивает себя с точки зрения окружающих, а в том, что эта оценка становится главным содержанием его жизнедеятельности, закрывая весь окружающий мир и других людей. Он видит в них исключительно отношение к себе и оценку себя. Самоутверждение, демонстрация своих достоинств или сокрытие своих недостатков остается главным мотивом их поведения, при этом другие люди сами по себе вовсе не интересуют его.

Дети с гармоничным, бесконфликтным отношением к сверстникам никогда не остаются безразличными к действиям сверстника, при этом их эмоциональная вовлеченность имеет положительную окраску — они одобряют и поддерживают других детей, а не осуждают их.

Специальные исследования показали, что наибольшей популярностью в группе сверстников обычно пользуются именно те дети, которые могут помочь, уступить, выслушать, поддержать чужую инициативу. Именно эти качества — чуткость, отзывчивость, внимание к другому — наиболее высоко ценятся в детской группе. Эти качества обычно называют нравственными. Отсутствие этих качеств (нечувствительность и отсутствие интереса к партнеру, враждебность и пр.), напротив, делает ребенка отвергаемым и лишает симпатии сверстников.

Нравственно-ценные поведенческие проявления имеют в своем основании особое отношение к сверстнику, которое можно назвать личностным (или субъектным). В этом отношении реализуется внутренняя причастность другому. Этот другой является не внешне противопоставленным существом и не средством самоутверждения через доказательство своего превосходства, а прямым продолжением моего Я, которое не замкнуто в себе, не отгорожено психологическими защитами, а открыто для других и внутренне связано с ними. Поэтому такие дети легко и без колебаний помогают сверстникам и делятся с ними, воспринимают чужие радости и огорчения, как свои. Такое личностное отношение к сверстникам складывается уже в дошкольном возрасте, и именно оно делает ребенка популярным и предпочитаемым сверстниками [14].

По результатам исследования психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста, у многих детей либо не складываются отношения с взрослыми и (или) сверстниками, либо они приобретают гипертрофированные формы.

Многие дети имеют низкий социометрический статус в группе сверстников (изолированные, не принятые, отвергаемые).

В ситуации конфликта ребята выбирают чаще деструктивные способы реагирования – уход, агрессию.

В процессе наблюдения свободного общения выявлены следующие трудности: при установлении контакта со сверстником дети не всегда используют зрительное обращение;

настроение при помощи слов выражают редко; мимика и жесты в процессе общения нередко отличаются неадекватностью и развязностью; часто перебивают собеседника, нередко поддерживают и смеются над неэтическими высказываниями сверстников, редко проявляют сочувствие.

Большинство ребят 5-6-ти лет предпочитают практическое общение со взрослым; 6-7-ми лет – познавательное.

Специфические формы общения с взрослыми и сверстниками влияют на формирование неадекватной самооценки, что сказывается на неправильном отношении к самому себе: ребенок либо переоценивает, либо недооценивает себя. У некоторых ребят наблюдается заниженная самооценка. Есть дети, самооценка которых отличается неустойчивостью. У остальных ребят самооценка – неадекватно завышена.

В связи с этим возникла необходимость создания рабочей программы по развитию навыков общения у детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа разработана на основе идей Н.И. Гуткиной [6], Е.О. Смирновой [14], Л.Н. Шипициной [18], Т.А. Шорыгиной [19].

Основная цель программы: способствовать развитию навыков общения со взрослыми и сверстниками у детей старшего дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

1. Развитие невербальных и вербальных средств общения.
2. Развитие умения замечать и учитывать индивидуальные особенности других людей.
3. Развитие умения действовать согласованно с другими людьми.
4. Развитие умения сопереживать, сочувствовать.
5. Развитие форм просоциального поведения.
6. Развитие элементов рефлексии, адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков других людей.
7. Развитие произвольного поведения, умения владеть своим телом, действовать по инструкции.

Условия проведения:

Возраст участников – дети старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Время проведения одного занятия – 20-25 минут (для детей 5-6 лет) и 25-30 минут (для детей 6-7 лет).

Занятия проводятся в подгруппах (однако могут проводиться и индивидуально).

В основе программы лежат следующие принципы:

1. Безоценочность. Любая оценка (независимо от ее валентности) способствует фиксированности на собственных качествах, достоинствах и недостатках. Минимизация

речевых обращений и переход к непосредственному общению (экспрессивно-мимическим или жестовым средствам) может способствовать безоценочному взаимодействию.

2. Отказ от реальных предметов и игрушек (хотя бы на первых этапах взаимодействия). Появление в игре любого предмета отвлекает детей от непосредственного взаимодействия. Дети начинают общаться «по поводу» чего-то и само общение становится не целью, а средством взаимодействия.

3. Отсутствие соревновательного момента в играх. Фиксированность на собственных качествах и достоинствах порождает яркую демонстративность, конкурентность и ориентацию на оценку окружающих.

4. Принцип безопасности.

5. Принцип много кратного повторения материала для формирования у ребенка не просто умения, но и навыка.

6. Принцип доверия.

7. Принцип уважительного отношения друг к другу.

Структура занятия:

1. Ритуал начала занятия; погружение в проблему (2-4 минуты);
2. Основная часть (продолжительность – 15-20 минут);
3. Рефлексия, прощание (подведение итогов) – 3-4 минуты.

Основные методы:

1. Игры (подвижные; импровизации).
2. Беседа
3. Психогимнастические этюды.
4. Рисование.
5. Рефлексия.

Рабочая программа включает: пояснительную записку, содержание занятий программы, список контрольных материалов, список литературы, приложение.

Содержание занятий программы

Основные цели занятия	Содержание занятия
Занятие 1	
- Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга. - Снятие эмоционального напряжение, преодоление двигательного автоматизма. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Назови себя»; ● *разминка:* игра «Змейка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* игра «Флажок»; ● *коммуникативный блок:* игры «Жучок», «На тропинке» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 2	
- Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга. - Снятие эмоционального напряжение, преодоление двигательного автоматизма. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Снежный ком»; ● *разминка:* игра «Змейка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* игра «Флажок»; ● *коммуникативный блок:* игры «Жучок», «Мостик» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 3	
- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте»; ● *разминка:* игра «Змейка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюды «Штанга», «Качели»; ● *коммуникативный блок:* игры «Жучок», «Путанка» ***Заключительная часть***

	● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 4	
- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умений видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте»; ● *разминка:* игра «Ток» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюды «Штанга», «Качели», игра «Змейка»; ● *коммуникативный блок:* игры «Пожелания», «Продолжи движение»; ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 5	
- Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. - Знакомство с понятием «эмоциональный мир человека», обогащение словаря эмоций. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте»; ● *разминка:* игра «Ток» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* игры «Стоп», «Запретный номер»; ● *эмоциональный блок:* упражнение «Мимика в рисунках»; ● *коммуникативный блок:* игры «Чей голос?», «Молекула» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 6	
- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения. - Знакомство с понятием «эмоциональный мир человека», обогащение словаря эмоций. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте»; ● *разминка:* игра «Ток» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнение «Солнышко и тучка», игра «Запретный номер»; ● *эмоциональный блок:* упражнение «Мимика в рисунках»; ● *коммуникативный блок:* игры «Молекула», «Чей голос- 2» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако

	своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 7	
- Коррекция эмоционального состояния через освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Поздороваться с соседом справа»; ● *разминка:* игра «Иголка и нитка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнение «Солнышко и тучка», игра «Пожалуйста»; ● *эмоциональный блок:* игра «Напряжение - расслабление» ● *коммуникативный блок:* игра «Лабиринт» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 8	
- Коррекция эмоционального состояния через снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. - Осознание своих эмоциональных переживаний; - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Поздороваться с соседом слева»; ● *разминка:* игра «Иголка и нитка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* игры «Пожалуйста», «Замри»; ● *эмоциональный блок:* игра «Что и когда я чувствую»; ● *коммуникативный блок:* игры «Передай движение» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 9	
- Коррекция эмоционального состояния через снятия эмоционального напряжения. - Осознание своих эмоциональных состояний. - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей, умения согласовывать свои действия с действиями других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте»; ● *разминка:* игра «Расставить посты» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* игры «Противоположные движения», «Замри»; ● *эмоциональный блок:* игра «Что и когда я чувствую» ● *коммуникативный блок:* игры «Передай движение», «Хлопки» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако

	своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 10	
- Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма. - Осознание своих эмоциональных переживаний.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте»; ● *разминка:* игра «Расставить посты» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* игры «Запретное движение», «Змейка-2»; ● *эмоциональный блок:* игра «Передай настроение» ● *коммуникативный блок:* игра «Атомы и молекулы» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 11	
- Снятие психического напряжения. - Освоение приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики. - Развитие мимических движений.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Змейка-2» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Пингвины», «Солнышко и тучка»; ● *эмоциональный блок:* игра «Инсценировка» ● *коммуникативный блок:* игры «Атомы и молекулы» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 12	
- Снятие психического напряжения. - Освоение приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Сороконожка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* парная игра «Зоопарк» - «Канон»; ● *эмоциональный блок:* игра «Загадочный стук»

	● *коммуникативный блок:* игры «Летел лебедь» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 13	
- Снятие психического напряжения. - Освоение приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Сороконожка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* парная игра «Зоопарк» - «Канон»; ● *эмоциональный блок:* игра «Загадочный круг»; ● *коммуникативный блок:* игра «Зеркало» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 14	
- Снятие психического напряжения. - Освоение приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга. - Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* парная игра «Зоопарк» - «Канон»; ● *эмоциональный блок:* игра «Мое настроение» ● *коммуникативный блок:* игра «Интересная походка» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 15	
- Снятие психического напряжения. - Освоение приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми. - Формирование способностей осознавать и понимать собственное эмоциональное	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте» упражнение «Комплименты»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Игры с песком», «Ива - тополь»; ● *эмоциональный блок:* игра «Мое

состояние, понимать эмоциональное состояние окружающих людей. - Обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений. - Формирование умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей. - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.	настроение» ● *коммуникативный блок:* игра «Слепой и поводырь» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 16	
- Снятие психического напряжения. - Освоение и закрепление приемов саморасслабления. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми. - Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние, правильно оценивать отношение к себе других людей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Комплименты»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Ива - тополь», «Пылинки»; ● *эмоциональный блок:* игра «Какое у меня сегодня настроение»; ● *коммуникативный блок:* игра «Летел лебедь» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 17	
- Снятие психического напряжения. - Закрепление приемов саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения. - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим. - Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, формирование чувства ценности других и самоценности. - Формирование способности «видеть» сверстника. - Формирование способности осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Конкурс хвастунов»; ● *разминка:* игра «Змейка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Игра с песком»; ● *эмоциональный блок:* игра «Мое настроение»; ● *коммуникативный блок:* игра «Выбери партнера» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 18	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно понимать свое	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Связующая нить»; ● *разминка:* игра «Змейка» ***Основная часть***

эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое. - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние. - Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга. - Формирование навыков позитивного общения.	● *релаксационный блок:* упражнения «Солнышко и тучка», игра «Запретное движение»; ● *эмоциональный блок:* игра «Какое у меня сегодня настроение»; ● *коммуникативный блок:* упражнение «Волшебники», игра «Радио» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 19	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его. - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние. - Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга. - Формирование навыков позитивного общения. - Развитие навыков невербального общения.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Связующая нить»; ● *разминка:* игра «Змейка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Солнышко и тучка»; ● *эмоциональный блок:* игра «Какие эмоции гостили у меня вчера?»; ● *коммуникативный блок:* упражнение «Как живешь?», упражнение «Волшебники», игра «Радио» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 20	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Формирование навыков позитивного общения. - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Поздороваться различными способами»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Цветок», игра «Четыре стихии»; ● *эмоциональный блок:* игра «Колокол»; ● *коммуникативный блок:* упражнение «Молекула», игра «Сосед, подними руку» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 21	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие

- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Формирование навыков позитивного общения. - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.	«Здравствуйте», игра «Доброе слово; ● *разминка:* игра «Сороконожка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «После дождя», «Пылинки»; ● *эмоциональный блок:* упражнение «Колокол»; ● *коммуникативный блок:* упражнение «Молекула», игра «Сосед, подними руку» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 22	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Формирование способности «видеть» сверстника. - Формирование навыков позитивного восприятия другого. - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»; ● *разминка:* игра «Сороконожка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюд «Потянулись - сломались», упражнение «Воздушный балл» ● *эмоциональный блок:* игра «Колокол»; ● *коммуникативный блок:* игра «Дотронься до…», упражнение «Молекула» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 23	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его. - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние. - Формирование навыков позитивного общения. - Развитие навыков невербального общения.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюд «Потянулись - сломались», упражнения «Танец морских волн»; ● *эмоциональный блок:* игра «Глаза в глаза»; ● *коммуникативный блок:* игра «Дотронься до…», упражнение «Скажи без слов» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 24	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие

- Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно выражать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое. - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние. - Формирование навыков позитивного общения.	«Здравствуйте», игра «Я хотел бы быть таким, как ты»; ● *разминка:* игра «Иголка и нитка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюд «Кораблик», упражнения «Танец морских волн»; ● *эмоциональный блок:* игра «Ассоциации»; ● *коммуникативный блок:* игра «Хорошие новости» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 25	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое. -Помочь ребенку почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми; формирование чувства ценности других и самоценности. - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его. - Формирование навыков позитивного общения.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Поздороваться различными способами», игра «Подарки»; ● *разминка:* игра «Иголка и нитка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюд «Качели», упражнения «Пылинки»; ● *эмоциональный блок:* игра «Тренируем эмоции»; ● *коммуникативный блок:* упражнение «Прогулка по ручью» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 26	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно выражать свое эмоциональное состояние. - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его, понимать его эмоциональное состояние. - Формирование навыков позитивного общения.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Иголка и нитка» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Игры с песком», этюд «Качели»; ● *эмоциональный блок:* игра «Тренируем эмоции»; ● *коммуникативный блок:* упражнение «По грибы» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»

Занятие 27	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Освоение приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его. - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его. - Формирование навыков позитивного общения.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Змейка - 2» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнение «Надувная кукла», этюд «Дискотека кузнечиков»; ● *эмоциональный блок:* игра «Тренируем эмоции»; ● *коммуникативный блок:* упражнения «Живая скульптура», «Гусеница» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 28	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Обучение элементам техники выразительных движений. - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его. - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние. - Формирование навыков позитивного общения. - Развитие навыков совместной деятельности, умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Штанга», «Танец огня»; ● *эмоциональный блок:* игра «Походка и настроение»; ● *коммуникативный блок:* игра «Строим цифры» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»
Занятие 29	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние. - Формирование навыков позитивного общения. - Развитие навыков совместной деятельности: развитие умения сотрудничать со сверстниками; умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других детей.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»; ● *разминка:* игра «Поймай последнего» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* упражнения «Огонь и лед», «Танец огня»; ● *эмоциональный блок:* игра «Колечко»; ● *коммуникативный блок:* игры «Строим ответы», «Тень» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания»

Занятие 30	
- Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов. - Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения. - Обучение элементам техники выразительных движений. - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его. - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние. - Формирование умения согласовывать свои действия с действиями других детей. - Развитие чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга; формирование чувства ценности других и самоценности.	***Вводная часть*** ● *приветствие:* упражнение - приветствие «Общий круг»; ● *разминка:* игра «Змейка - 2» ***Основная часть*** ● *релаксационный блок:* этюд «Потянулись - сломались», упражнения «Ожерелье»; ● *эмоциональный блок:* игра «На что похоже настроение»; ● *коммуникативный блок:* этюд «Согласованные действия», игра «Психологическая лепка» ***Заключительная часть*** ● *рефлексия:* упражнения «Понравилось – не понравилось»; ● *прощание:* упражнение – прощание «Связующая нить», «До свидания»

Список контрольных материалов

Рабочая программа по развитию навыков общения предусматривает оценку уровня развития навыков общения у детей старшего дошкольного возраста педагогом-психологом.

Обследование проводится дважды: до начала реализации программы (в октябре) и после ее завершения (в апреле).

Средства оценки программы

№	Название и автор методики	Предмет диагностики
1	Методика диагностики типа общения по М.И.Лисиной[1]	Уровень развития форм общения ребенка со взрослым
2	Методика «Два дома» (в старших группах) (Методики диагностики личности и общения дошкольников / Сост. Ю.А. Афонькина)	Межличностные взаимоотношения дошкольников; социометрический статус ребенка в группе сверстников
3	Метод проблемных ситуаций – методика «Картинки» (Е.О. Смирнова, Е.А. Калягина)[2]	Социальная компетентность в общении со сверстниками
4	Методика «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г. Щур)[3]	Самооценка
5	Наблюдение сформированности 1-го и 2-го ряда умений межличностного общения (Методики диагностики личности и общения дошкольников / Сост. Ю.А. Афонькина)	Навыки общения со сверстниками

[1] Шипицина Л.М, Защиринская, О.В., Воронова, А.П., Нилова, Т.А. Азбука общения (Основы коммуникации): Программа развития личности ребенка, навыков его общения со взрослыми и сверстниками (для детей от 3 до 6 лет). – СПб., 1996.

[2] Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, М., 2005.

[3] Там же.

6	Анкета для педагогов и родителей «Навыки общения» (Методики диагностики личности и общения дошкольников / Сост. Ю.А. Афонькина)	Навыки общения со сверстниками и взрослыми

Список литературы:

1. Бойко, М.А. Развитие успешного взаимодействия со сверстниками средствами театрализованной деятельности // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2012. - № 10.
2. Бычкова, С.С. Формирование умения общения со сверстниками у старших дошкольников: Методические рекомендации для воспитателей и методистов дошкольных образовательных учреждений. – М., 2002.
3. Веселовацкая, Т.П. Становление межличностных отношений у детей // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2012. - № 3.
4. Галигузова, Л.Н., Смирнова, Е.О. Ступени общения: от года до семи. – М., 1992.
5. Григорян Э.Г. Изучение особенностей самооценки и представлений ребенка о самом себе // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2011. - № 6.
6. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе. – М., 1993.
7. Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В. Учим детей общению. Характер, коомуникабельность. – Ярославль, 1996.
8. Кравцова, Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. – М., 1991.
9. Лаврентьева Г.П. Культура общения дошкольников. – Киев, 1988.
10. Левицкая, Ю.Л. Развитие коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста, неуспешных в общении // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2011. - № 1.
11. Леоненко, О.Б., Евтюхина, О.В., Горбунова, Е.В. Внутригрупповые отношения детей в условиях дошкольного учреждения // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - № 5.
12. Лисина, М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986.

13. Мишнева, Т.В. Игровой тренинг на развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы старших дошкольников // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2012. - № 4.
14. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, М., 2005.
15. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология: учеб. Пособие для студ. Сред. Пед. Заведений. – М., 2001.
16. Уханова, А. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. – СПб., М., 2001.
17. Ховрина, Г.Б. Психологические особенности коррекционной работы с детьми, не готовыми к бучению в школе // Школьный психолог. – 2005. - № 17-23.
18. Хухлаева, О.В., Хухлаев, О.Е., Первушина, И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М., 2009.
19. Шипицина, Л.М, Защиринская, О.В., Воронова, А.П., Нилова, Т.А. Азбука общения (Основы коммуникации): Программа развития личности ребенка, навыков его общения со взрослыми и сверстниками (для детей от 3 до 6 лет). – СПб., 1996.
20. Шорыгина, Т.А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации. – М., 2010.
21. Шорыгина, Т.А. Беседы о хорошем и плохом поведении. – М., 2011.
22. Шорыгина, Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. – М., 2003.

Приложение

Описание этюдов, упражнений и игр программы

I. Упражнения и игры вводной части

1. Упражнение – приветствие «Здравствуйте». Все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

2. Игра «Назови себя». Дети садятся полукругом на стульчики вместе с психологом, который предлагает всем участником назвать себя любым именем, которое сохраняется за ребенком на все время занятий (можно выбрать любое имя или название животного).

3. Игра «Змейка» (вариант 1). 2-3 человека встают друг за другом и бегут по классу мимо других участников, которые по очереди за ними пристраиваются. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединился к «змейке» и побежал круг по классу.

4. Игра «Снежный ком». Дети становятся в круг. Один ребенок называет свое имя, следующий повторяет имя предыдущего ребенка и называет свое, следующий называет имена двух предыдущих детей и называет свое и так далее.

5. Упражнение «Ток». Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

6. Упражнение «Поздороваться с соседом справа». Дети по очереди по кругу здороваются с соседом справа, называя его имя и улыбаясь.

7. Игра «Иголка и нитка». Дети становятся друг за другом. Первый из них – «иголка» - бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

8. Упражнение «Поздороваться с соседом слева». Дети по очереди по кругу здороваются с соседом слева, называя его имя и улыбаясь.

9. Упражнение «Здравствуйте». Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, и, встречаясь друг с другом, улыбаются, здороваются: «Здравствуй, (имя ребенка)» и продолжают движение.

10. Упражнение «Расставить посты». Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном

порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в две шеренги, друг напротив друга.

11. Упражнение «Расставить посты». Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в полукругом.

12. Упражнение «Общий круг». Поздороваться глазами со всеми по кругу. Начинает психолог, он заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, то слегка дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.

13. Игра «Сороконожка». Все встают в затылок друг друга, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу.

14. Игра «Поймай последнего». Все играющие становятся в колонну по одному, обхватив друг друга за пояс. По сигналу ведущего стоящий впереди старается поймать последнего в колонне. Вся колонна извивается змейкой, пытаясь не допустить этого. Во время увертывания играющие не имеют права расцепляться.

15. Упражнение «Здравствуйте». Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, встречаются друг с другом, хлопают в ладоши и здороваются.

16. Упражнение «Комплименты». Стоя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!», затем он дарит комплимент своему соседу и так далее.

17. Упражнение «Конкурс хвастунов». Дети стоят в кругу. «Сейчас мы проведем конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит (стоит) рядом справа от вас, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может похвастаться. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвастается своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективная оценка – реальные это достоинства или придуманные. Неважен также масштаб этих достоинств – это могут быть и громкий голос и аккуратная прическа и т.д. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвастаться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости, психолог им помогает, или высказывает свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким – либо маленьким призом.

18. Упражнение «Связующая нить». Дети стоят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает психолог, показывая тем самым пример. Когда клубок вернется к психологу, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

19. Упражнение – приветствие «Здравствуйте». Все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

20. Игра «Доброе слово». Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

21. Игра «Я хотел бы быть таким, как ты». «В каждом человеке есть много прекрасных черт. Давайте подумаем, какими достоинствами обладает каждый из ребят нашей группы, и в чем бы вы хотели быть на него похожи. Подумали? А теперь по кругу подходите к каждому и говорите ему: «Я хотел бы быть таким же… (умным, красивым, радостным и пр.), как ты». Дети должны подойти к каждому ребенку.

22. Игра «Подарки». Дети стоят в кругу. Психолог говорит, что сейчас каждый может подарить и получить подарок. Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня…» он обращается к

сидящему рядом и описывает то, что он придумал преподнести (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д.). Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий подарок благодарит и дарит что-то следующему по кругу. Психолог следит, чтобы все дети получили свои подарки.

II. Упражнения, этюды, игры основной части
1. Релаксационный блок

1. Игра «Флажок». Дети ходят под музыку. Когда психолог поднимает флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

2. Этюд «Штанга». Дети «поднимают» тяжелую штангу и потом бросают ее и отдыхают (повторяют 4 – 5 раз).

3. Этюд «Качели». Дети стоя качаются на качелях. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

4. Игра «Стоп». Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока психолог не скажет: «Стоп».

5. Игра «Запретный номер». Дети становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него ребенок, которому выпадает произнести это число, хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

6. Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

7. Игра «Пожалуйста». Дети за психологом повторяют движения лишь в том случае, если он к показу добавляет слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-либо движение.

8. Игра «Замри». Дети прыгают под музыку ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается, и играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки.

9. Игра «Противоположные движения». Дети стоят в две шеренги, друг против друга. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой: если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и так далее.

10. Игра «Запретное движение». Дети стоят полукругом. Психолог стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять свои вверх. А все остальные мои движения повторяйте за мной». Психолог делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию. Если детям понравилась игра, можно предложить любому желающему побывать вместо психолога в роли ведущего.

11. Игра «Змейка - 2». Дети стоят друг за другом. Психолог говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, психолог переходит в хвост змейки, а ребенок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде психолога его сменяет новый ведущий и т.д.

12. Упражнение «Пингвины». «Говорят в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

13. Игра «Зоопарк». Дети воображают себя животными – жителями зоопарка. По команде психолога дети с помощью мимики, пантомимики, жестов, интонации изображают того или иного животного. Команды можно повторять и давать с различным временным интервалом:

Зайчики – дети прыгают;
Лошадки – дети ударяют ногой об пол;
Аист – дети стоят на одной ноге, поджав другую;
Лягушки – дети скачут вприсядку;
Курочки – дети ходят, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.

14. Игра «Канон». Играющие стоят в колонне друг за другом и поочередно поднимают левую руку, потом правую руку, потом обе руки.

В дальнейшем цепочку движений целесообразно дополнить и усложнить. Например, так: левую руку в сторону, правую руку в сторону, обе руки в стороны, левую руку за голову и т.д. Желательно, чтобы дети играли молча, в полной тишине.

15. Упражнение «Игра с песком». Вобрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками!). Повторить игру с песком 2 – 3 раза.

16. Упражнение «Ива - тополь». Дети идут по кругу. На один хлопок – дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На два хлопка – становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад).

17. Упражнение «Пылинки». Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос, пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол на корточки (расслабленная поза). Пылесос собирает пылинки: кого он коснеет, встает и уходит в сторону.

18. Этюд «Цветок». Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко (дети сидят на корточках, сжавшись и опустив голову). Из семечка проклюнулся росток (сидя на корточках, распрямились). Из ростка вырос прекрасный цветок (медленно поднимаются). Нежится на солнце цветочек, подставляет теплу и свету свои лепестки, подставляет свою голову солнцу, поворачивает ею вслед за солнцем.

19. Игра «Четыре стихии». Играющие стоят в кругу. Психолог договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки над головой, «огонь» - произвести вращение руками в локтевых суставах.

20. Этюд «После дождя». Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Упражнение повторяется несколько раз.

21. Этюд «Потянулись - сломались»(по В.Баскакову). Исходное положение стоя, руки и все устремлено вверх, пятки от пола не отрывать. Психолог говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше… А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол (сели на корточки)…лежим (сидим), отдыхаем, хорошо».

Упражнение повторяется несколько раз.

22. Упражнение «Воздушный балл». Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

23. Упражнение «Танец морских волн». Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Психолог – «ветер» - включает спокойную музыку и дирижирует «волнами». При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки – вторые. Море может быть спокойным, когда рука на уровне груди.

«Волны» могут быть мелкими, могут быть большими – тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать; еще сложнее, когда «волны» перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

24. Этюд «Кораблик». Психолог говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду».

При слове «Буря!» вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение повторяется несколько раз.

25. Упражнение «Надувная кукла». Психолог разбивает детей на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, сидит на корточках в расслабленном виду (или лежит на полу). Другой – накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем куклу сдувают, несильно нажав ей на живот, воздух постепенно выходит из нее со звуком «с-с-с», она опять опадает. Затем дети меняются ролями. Психолог следит, как упражнение выполняется детьми.

26. Этюд «Дискотека кузнечиков». Психолог предлагает превратиться всем в кузнечиков – попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, весело скачут по «полю».

27. Упражнение «Танец огня». Дети тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром (улыбаются друг другу).

28. Упражнение «Огонь - лед». По команде психолога «Огонь!» - стоящие в кругу дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Психолог несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

29. Упражнение «Ожерелье». Дети встают в плотный круг. Они – «бусинки» красивого ожерелья, тесно прижимаются друг к другу, бегают по «шее» хозяйки, так же плотно прижавшись. Психолог подходит к «ожерелью» и пытается его «разорвать». Если ему это удается, «бусинки» рассыпаются по полу, хаотично бегают по нему. Психолог ловит их, по очереди крепко держа за руку первую, та – вторую пойманную психологом, вторая – третью и т.д., пока не соберет снова все «ожерелье» и не сделает его плотным и крепким. После проведения упражнения дети описывают свои эмоции.

2. Эмоциональный блок

1. Упражнение «Мимика в рисунках». Дети рассматривают карточки с изображением различных эмоциональных состояний и называют настроение, которое они символизируют.

2. Игра «Напряжение - расслабление». Дети садятся на пол (или приседают на корточки), сгибают ноги в коленях, руками обнимают колени, подбородок прижимают к коленям – напряжение. Расслабление – свободная поза. После проделанных упражнений обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

3. Игра «Что и когда я чувствую». Психолог спрашивает у детей, какие чувства могут испытывать люди. Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость, страх и т.д. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек со схематическим изображением эмоционального состояния одну из карточек и рассказать, когда он бывает таким(Я радуюсь, когда… Мне страшно, когда… и т.д.).

4. Игра «Передай настроение». Правила игры те же, что и в игре «Передай движение», только ведущий должен придумать настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится следующий ребенок.

5. Игра «Инсценировка». Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит психолог (Я съел шоколадку… У меня болит зуб… Мне купили велосипед… Я поссорился с другом… и т.д.).

6. Игра «Загадочный стук». Из числа играющих выбирается водящий. Он выходит из класса и стучит в дверь: угрожающе, нетерпеливо, радостно, настойчиво, робко, как-то иначе (по выбору). Остальные дети должны понять эмоциональный подтекст стука. Ребенок, который угадал первым, становится водящим и игра продолжается.

7. Игра «Мое настроение». Психолог, а затем каждый из детей по очереди показывает свое настроение без слов (при помощи мимики), остальные угадывают.

8. Упражнение «Какое у меня сегодня настроение». Дети выбирают одну из предложенных пиктограмм - ту, которая соответствует их эмоциональному состоянию в данный момент, и называют свое эмоциональное состояние. Психолог помогает детям увидеть различия в эмоциональном состоянии разных людей.

9. Упражнение «Колокол» *(Данное упражнение обязательно проводится под строгим контролем психолога, детям объясняется, что от них зависит безопасность другого сверстника).* Дети образуют несколько небольших кружков (по 5 – 6 человек). Дети в кругу стоят тесто и плотно прижавшись друг к другу, один ребенок – в центре. Стоящему в центре нельзя переступать с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола.

После проведения упражнения обязательно обсуждается, что чувствовал ребенок, находящийся в кругу в роли «языка колокола».

10. Упражнение «Глаза в глаза». Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Психолог предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции. Например, «я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем» и т.д.» Потом дети обсуждают, какая эмоция передавалась и воспринималась.

11. Упражнение «Ассоциации». Ребенок жестами, мимикой изображает другого ребенка, его особенности, привычки, как он их видит, остальные дети отгадывают, кого он изображает.

12. Упражнение «Тренируем эмоции». Детям предлагается нахмурится, как осенняя туча, а потом улыбнуться как кот на солнышке. Позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, а потом испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу. Устать, как папа после работы, а потом отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак. Психолог следит, чтобы упражнение выполнялось всеми детьми.

13. Упражнение «Походка и настроение». Психолог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

14. Упражнение «Колечко». Дети садятся в круг. Психолог прячет в ладонях колечко. Детям предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший обязательно объясняет, как он догадался, по каким внешним признакам. Игра повторяется несколько раз, пока дети не наиграются.

15. Упражнение «На что похоже настроение». Дети стоят в кругу. Они по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше психологу: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Психолог обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

3.Коммуникативный блок

1. Игра «Жучок». Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно.

2. Игра «На тропинке». На полу или чертится, или раскладывается узкая полоска. Психолог обращает внимание детей на полоску: «Это – узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может пройти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по равные стороны тропинки. Ваша задача – пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Психолог помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными за тем, как по тропинке проходит очередная пара.

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание? Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнеров уступит дорогу своему товарищу.

3. Игра «Мостик». Задание такое же, как и в игре «На тропинке», только одному из детей в паре ведущий завязывает глаза, а другой ребенок должен провести его так, чтобы его «слепой» партнер не упал в воду.

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание?

4. Игра «Путанка». Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Психолог говорит: «Держите друг друга за руки очень крепко и ни в коем случае не отнимайте рук. Сейчас вы закроете глаза, а я вас запутаю. Вы должны будете распутаться, ни разу не разорвав ваш круг». Дети закрывают глаза, психолог запутывает их; поворачивает детей спиной друг к другу, просит перешагнуть через сцепленные руки соседей и так далее. Таким образом, когда дети открывают глаза, вместо круга получается куча – мала. Дети должны распутаться, не разнимая рук.

5. Игра «Пожелание». Дети сидят в кругу и, бросая друг другу мячик, говорят добрые пожелания.

6. Игра «Продолжи движение». Дети стоят в кругу. Психолог предлагает одному из них быть ведущим. «Сейчас ведущий начнет делать какое-нибудь движение. По моему хлопку он замрет, а его сосед подхватит и продолжит это движение. И так по кругу». Психолог предлагает ведущему начать любое движение (поднять руки, сесть на корточки, повернуться вокруг себя и так далее). После хлопка ведущий должен замереть, а его сосед продолжить это движение. Так движение проходит весь круг и возвращается к ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока в роли ведущего не побывают все желающие.

7. Игра «Чей голос» (вариант 1). Дети стоят в кругу. Все закрывают глаза повязками. Ведущий пересаживает несколько человек. Затем тот, до кого психолог дотрагивается рукой, произносит слова: «Я здесь». Все должны угадать, чей это голос.

8. Игра «Чей голос» (вариант 2). Выбирается ведущий, который садится спиной к группе. Затем один из детей, на которого показал психолог, произносит: «Ты мой голос не узнаешь, кто сказал – не угадаешь». Ведущий должен узнать по голосу, кто из детей произнес эту фразу. Следующим ведущим становится ребенок, голос которого угадали. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывал в роли ведущего.

9. Игра «Молекула». Дети бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит психолог, все собираются в круг, плотно прижимаясь друг к другу.

10. Игра «Лабиринт». Из стульев, повернутых друг к другу спинками, психолог расставляет на полу запутанный лабиринт с узкими проходами. Затем говорит: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись друг к другу лицом. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери захлопнуться, и вы не сможете больше выбрать наружу». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет как бы спиной, повернувшись лицом к партнеру. После того, как первая пара прошла весь лабиринт, начинает движение вторая пара. Дети вместе со взрослым следят за ходом игры.

Обсуждение игры.

11. Упражнение на сплоченность группы «Хлопки». Руки всех детей вытянуты вперед. На счет «три» все должны одновременно хлопнуть в ладоши (повторяется 4 – 5 раз).

12. Игра «Передай движение». Дети становятся в круг и закрывают глаза. Психолог, находясь в общем кругу, начинает игру, придумывает какое-нибудь движение, затем будит своего соседа и показывает ему свое движение, тот будит следующего и показывает ему свое и так – по кругу, пока все дети не проснуться и не дойдет очередь до последнего. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

13. Игра «Атомы и молекулы». Игроки – атомы беспорядочно движутся. По сигналу психолога они в течение десяти секунд, пока психолог считает до десяти, объединяются в молекулы определенной величины (по 2 – 5 атомов). Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают из игры. Психолог каждый раз называет такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один игрок оставался лишним.

14. Игра «Летел лебедь». Играющие образуют круг и вытягивают руки в стороны, причем левая ладошка каждого ребенка лежит под правой ладошкой соседа слева, а правая ладошка, соответственно, на левой ладошке соседа справа. Дети по кругу накрывают своей правой ладошкой правую же ладошку соседа слева и при этом хором, в такт хлопкам, приговаривают: «Летел лебедь, сказал девять» или любое другое число не больше двадцати. Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот ребенок, на котором счет завершается, должен отдернуть вовремя руку, чтобы его не осалили. Если ему это удалось, то он начинает игру снова и он же определяет новое число.

15. Игра «Зеркало». Выдирается водящий, остальные – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения. Психолог следит за правильностью отражения.

16. Игра «Интересная походка». Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Психолог приглашает желающих в круг, и дети по очереди показывают свой вариант походки. Желательно, чтобы походку каждого типа изображали по 2 – 3 человека.

17. Игра «Слепой и поводырь». Дети делятся на пары. Одному из детей завязывают платком глаза, он – «слепой», его партнер – поводырь. Поводырь должен провести «слепого» через различные препятствия, которые заранее созданы психологом из стульев, столов, коробок и т.д. Цель поводыря – провести своего «слепого» товарища по комнате так, чтобы он не споткнулся и не упал. После прохождения маршрута дети меняются ролями.

Потом обязательно обсуждается, что чувствовал «слепой».

18. Игра «Выбери партнера». Дети стоят в кругу. «Сейчас вы должны будите разделиться на пары. Каждый из вас молча должен выбрать себе партнера, но так, чтобы другие этого не заметили. Например, я хочу, чтобы моим партнером стала Маша, я смотрю на нее и незаметно ей подмигиваю. Попробуйте договориться с тем, кого вы выбрали глазами. Все договорились? Сейчас мы выясним, кто не сумел договориться. На счет три подбегите к своему партнеру и возьмите его за руку». Упражнение повторяется несколько раз, психолог должен при этом следить, чтобы дети менялись парами.

19. Упражнение «Волшебники». Один из детей превращается в «волшебника». Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить. Он ощупывает кисти рук и угадывает, кто это. Психолог подводит к «волшебнику» по очереди 3 – 4 ребенка. «Волшебники» меняются.

20. Игра «Радио». Дети сидят в кругу. Психолог садится спиной к группе и объявляет: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка (подробно описывается кто-нибудь из группы: цвет волос, глаз, рост, сережки, какие-то характерные детали одежды). Пусть она подойдет к диктору». Дети слушают и смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

21. Игра «Сосед, подними руку». Дети сидят в кругу. Психолог спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки». Этот игрок продолжает стоять неподвижно, а оба соседа должны поднять руку: справа – левую, слева – правую. Кто ошибется, меняется ролями с психологом (водящим). Задача играющих – ни разу не стать водящим.

22. Игра «Дотронься до…». Все играющие одеты по-разному. Психолог говорит: «Дотронься до… синего!» Все дети должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета меняются, кто не успел дотронуться – становится ведущим. Психолог следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

23. Упражнение «Скажи без слов». Психолог говорит одному из детей тихо на ушко (по очереди) фразу, которую нужно передать остальным невербально. Предлагаемые варианты: там; я; здесь; он; толстый; тяжелый; болит живот; холодно; большой; маленький и т.д. Дети должны догадаться, что им «говорит» ребенок.

24. Упражнение «Хорошие новости». Дети сидят (стоят) в кругу, перекатывают друг другу мяч. Ребенок, к которому прикатился мячик, по желанию рассказывает о том, что хорошего произошло у него вчера (позавчера; за те дни, когда не было занятий). Остальным детям при этом предлагается внимательно послушать говорящего, не перебивая его. По окончании рассказа дети могут задавать вопросы.

25. Упражнение «Прогулка по ручью» (Н.Л.Кряжева). На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. «Туристы» выстраиваются друг за другом в одну цепь, кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину «ручья» в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам «ручья». Оступившийся попадает ногой в «ручей» и встает в конец цепи.

26. Упражнение «По грибы». Детям предлагается изобразить с помощью позы, мимики, жестов какой-либо из грибов: съедобный или несъедобный. Водящий (ребенок) – «грибник», он бродит между «грибами» и по внешним признакам пытается рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб Съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» - и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» - уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

27. Упражнение «Живая скульптура». Участники свободно стоят вместе. Психолог предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Психолог выполняет роль скульптора в течение всего упражнения. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

28. Упражнение «Гусеница». Дети становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящего. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некоему заданному маршруту. На пути ставятся стулья, усложняется маршрут. Необходимо выполнить задание, не уронив шарики.

Разобрать после проведения упражнения - как играющие координировали свои действия? Захотел ли кто-то взять на себя роль лидера, руководителя движения? Что чувствовали дети?

29. Игра «Строим цифры». Дети спокойно двигаются по помещению. По команде психолога: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 4, 5 и т.д.)», - дети выполняют задание. Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения, или наоборот. Игра проводится несколько раз.

30. Игра «Строим ответ». Эта игра – вариант игры «Строим цифры». Психолог усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру – ответ. Например, 5+2, вы построите 7; 8-3, вы построите цифру 5». Игра проводится несколько раз.

31. Игра «Тень». Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т.д. Все остальные встают в линию за ним на небольшое расстоянии. Они – его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

32. Этюд «Согласованные действия». Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия: пилку дров; греблю в лодке; перемотку ниток; перетягивание каната; передачу хрустального стакана; парный танец и т.д. Затем обсуждается, у кого получился самый слаженный хороший показ.

33. Игра «Психологическая лепка» (Н.Л.Кряжева). Психолог просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например, морскую звезду, и показать, как она движется. Можно

предложить ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

III. Упражнения заключительной части

1. Упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости то того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

2. Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

3. Упражнение – прощание «До свидания». Дети, взявшись за руки, плотно собираются в круг. Затем, проговаривая по слогам «До сви – да – ни - я», расходятся, делая круг шире, и в конце опускают руки.