

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Коррекция эмоциональной сферы у детей 5-7 лет»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Брагилева Ирина Борисовна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Довольно частым обращением к психологу является нарушения в эмоционально-волевой сфере и поведении детей. Развитие ребёнка тесным образом связано с особенностями его мира чувств и переживаний. Дети часто зависят от эмоций, поскольку не могут управлять ими. Они часто бывают импульсивны. Всё это может приводить к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми. Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной. Лишь по мере личностного развития у детей постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими. Но не менее важна среда развития, т.к. при неблагоприятных факторах развитие может идти медленнее или с различными отклонениями.

Особенно это актуально для дошкольников и детей, у которых происходят существенные изменения в жизни. Они не всегда правильно понимают эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

Нам хочется показать ребёнку разнообразный мир эмоций, помочь прожить определённое эмоциональное состояние, объяснить, что оно означает, и дать ему словесное наименование.

Направленности:

- **социально-педагогическая (социально-гуманитарная).**

Образовательная деятельность направлена на:

- 1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;**
- 2. адаптацию обучающихся к жизни в обществе;**

Цель программы: формирование способности управлять своим эмоциональным состоянием, скорректировать расстройства поведения и эмоций.

Задачи:

1. Обучающие

- научиться понимать своё эмоциональное состояние;
- научиться понимать эмоциональное состояние других людей;
- научиться адекватно выражать свои эмоции;
- обучение элементам релаксации, визуализации, саморегуляции.

2.Развивающие

- развивать позитивное восприятие себя и окружающих;
- развивать творческие способности;
- развивать навыки самопознания.

3.Воспитательные

- дать образец культурного, вежливого общения (уметь выслушать, сказать, договориться со взрослыми и с ровесниками);

- ввести в привычку соблюдение правил и норм (в частности: слушать старшего, соблюдать очерёдность в высказываниях, чётко соблюдать правила игры и меры безопасности).

Адресат программы:

Дошкольники 5-7 лет, с капризами, негативизмами, нарушениями общения и поведения.

Условия реализации программы:

1. Необходимо светлое проветриваемое помещение (должно быть достаточно места для передвижения), столы и стулья для рисования.
2. Принадлежности для рисования (бумага, ручки, фломастеры, карандаши).
3. Изготовление необходимых бланков
4. Проигрыватель для воспроизведения музыки.

Программа состоит из серии специально организованных коррекционно-развивающих занятий, составленных с учетом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. В специально организованной предметно-развивающей среде закрепляются навыки, полученные на коррекционно-развивающих занятиях.

Объём программы рассчитан на 30 занятий при частоте встреч один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 35-45 минут.

Форма работы - групповая.

Структура занятия:

Часть 1 - вводная. Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Часть 2 - рабочая. Основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят упражнения, задания и игры, направленные на умение детей понимать собственное эмоциональное состояние и распознавать чувства других людей.

Часть 3 - завершающая. Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций на занятии.

Форма организации занятий предполагает постоянную психологическую поддержку, моделирование ситуаций с гарантированным успехом, активизацию стремления к сотрудничеству, что обеспечивает снижение детской тревожности и коррекцию самооценки.

Занятия построены на постоянной смене видов деятельности. В программе были использованы в основном приёмы игровой терапии, так как в дошкольном возрасте ведущей является игровая деятельность. Кроме того, были использованы методы арт-терапии. На занятиях дети знакомятся с музыкальными и литературными произведениями.

Одним из основных правил проведения занятий является доброжелательность. Успех коррекционной работы очень зависит от эмоционально положительной обстановки, в которой она проводится.

Только систематическая целенаправленная работа может способствовать развитию эмоциональной компетенции у детей дошкольного возраста.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Программа реализуется на русском языке.
Форма обучения очная.

Планируемые результаты:

Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребёнок сможет создать свой эмоциональный мир, с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают. Кроме того, в ходе работы, дети опосредованно познакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создаст условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Коллективная работа поможет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

**ТРЕБОВАНИЯ
К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
ПРОГРАММ**

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1 год	до 30 ч.	формирование и развитие творческих способностей детей формирование общей культуры учащихся	освоение прогнозируемых результатов программы презентация

			удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании формирование культуры здорового и безопасного образа жизни укрепление здоровья и организация свободного времени	результатов на уровне учреждения
--	--	--	--	----------------------------------

Учебно-тематический план (при занятиях 1 раз в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1	Знакомство с правилами. Диагностика	1
2	Радость	5
3	Страх	5
4	Удивление	2
5	Злость	5
6	Грусть	3
7	Робость	1
8	Самодовольство	1
9	Стыд	1
10	Отвращение	1
11	Настроение	5
	Итого	30

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Коррекция эмоциональной сферы у детей 5-7 лет»
 на 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	16.09.24	22.05.25	30	30	30	30-45 минут 1 раз в

						неделю
--	--	--	--	--	--	---------------

Содержание программы (встречи 1 раз в неделю)

№ занятия, тема	Цели занятия	Ход занятия	Стимульный материал
1. Знакомство	Познакомиться друг с другом. Озвучить и принять правила. Рассказать чем будем заниматься. Диагностика.	1. Приветствие-знакомство 2. Рисуем правила 3. игра «Море волнуется...» 4. Диагностика: «лесенки», настроение, наблюдение 5. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, листы бумаги, карандаши, фломастеры, бланки для диагностики
2. Радость 1	Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого.	1. Вводное упражнение «Приветствие» 2. Показ пиктограммы радость 3. игра «Изобрази весёлое животное» 4. Рисование на тему «радость» 5. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «радость», листы бумаги, цветные карандаши, картинки с весёлыми животными.
3. Радость 2	Продолжение знакомства с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свои эмоции; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого.	1. Вводное упражнение «Приветствие» 2. Вспомнить пиктограмму «радость» 3. Гимнастика для лица 4. игра «театр» 5. Этюды 6. игра «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «радость», платок
4. Грусть 1	Знакомство с чувством грусти, закрепление мимических навыков	1. Вводное упражнение «Приветствие» 2. знакомство с пиктограммой «грусть» 3. драматизация ситуации «пропала собака» 4. рисование грусти 5. игра с гномами 6. игра «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «грусть», листы бумаги, цветные карандаши, 2 гнома
5. Страх 1	Знакомство с чувством страха, изучение	1. вводное упражнение «приветствие» 2. показ пиктограммы	Мягкая игрушка, пиктограмма «страх», рассказ

	выражения эмоционального состояния в мимике	страх» 3 этюд «лисенок боится» 4. инсценировка рассказа про котенка 5. рисунок на тему «страх» 6. игра «мы медведя испугались» 7. игра «Доброе животное»	про котенка
6. Страх 2	Продолжение знакомства с чувством страха, учить детей выражать чувство страха в рисунке, развитие умения справляться с чувством страха	1. игра «Паровозик» 2. показ пиктограммы «страх» 3. инсценировка рассказа «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» 4. Рисование для «книги страхов» 5. игра «Гуси-лебеди» 6. игра «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «страх», листы бумаги, цветные карандаши, книга «Крошка енот и тот, кто сидит в пруду»
7. Удивление 1	Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. показ пиктограммы «удивление» 3. инсценировка рассказа «Живая шляпа» 4. чтение отрывка из сказки А.С.Пушкина «Сказка о царе Салтане» 5. рисуем удивление 6. игра «Фантазии»	Мягкая игрушка, пиктограмма «удивление», игрушка, шляпа, рассказ «Живая шляпа», листы бумаги, цветные карандаши, «Сказка о царе Салтане».
8. Злость 1	Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции.	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. показ пиктограммы «злость» 3. инсценировка рассказа про мальчика Петю 4. рисование своей злости 5. игра «тух-тиби-дух» 6. драматизация сказки Л.Н.Толстого «Три медведя» 7. игра «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «злость», рассказ про мальчика Петю, листы бумаги, цветные карандаши, сказка «Три медведя»
9. Злость 2	Продолжение знакомства с чувством злости, тренировка умения различать эмоции	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. показ пиктограммы «злость» 3. игра «Смешинки и злючки»	Мягкая игрушка, пиктограмма «злость», листы бумаги, цветные карандаши

		<p>4. игра «Разговор с руками»</p> <p>5. игра «Злюки»</p> <p>6. игра «Доброе животное»</p>	
10. Робость	<p>Повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы;</p> <p>знакомство с чувством робости.</p>	<p>1. вводное упражнение «Приветствие»</p> <p>2. знакомство с пиктограммой «робость»</p> <p>3. игра «Я – лев»</p> <p>4. игра «Похвали себя»</p> <p>5. рисование робости</p> <p>6. игра «Доброе животное»</p>	<p>Мягкая игрушка, пиктограмма «робость», листы бумаги, цветные карандаши</p>
11. Самодовольство	<p>Знакомство с чувством самодовольства</p>	<p>1. игра «Паровозик»</p> <p>2. знакомство с пиктограммой «самодовольство»</p> <p>3. игра «Хвастуны»</p> <p>4. инсценировка сказка «Мышка-хвастунья»</p> <p>5. рисование самодовольства</p> <p>6. игра «Доброе животное»</p>	<p>Мягкая игрушка, пиктограмма «самодовольство», листы бумаги, цветные карандаши.</p>
12. Отвращение	<p>Знакомство с чувством отвращения</p>	<p>1. приветствие с помощью игрушки</p> <p>2. знакомство с пиктограммой «отвращение»</p> <p>3. этюд «Солёный чай»</p> <p>4. игра «Грязная бумага»</p> <p>5. рисование отвращения</p> <p>6. игра «Доброе животное»</p>	<p>Мягкая игрушка, пустая чашка, листы бумаги, мусорное ведёрко. Пиктограмма «отвращение».</p>
13. Настроение 1	<p>Закрепление знаний об изученных эмоциях</p>	<p>1. приветствие с помощью игрушки</p> <p>2. показ пройденных пиктограмм</p> <p>3. упражнение «Запомни моё лицо»</p> <p>4. игра «Бабочки и слоны»</p> <p>5. игра «Повтори фразу»</p> <p>6. игра «Волшебные шары»</p>	<p>Мягкая игрушка, пиктограммы с эмоциями, листы с нарисованными шарами разной формы, цветные карандаши</p>
14. Настроение 2	<p>Закрепление знаний об изученных эмоциях. Итоги полугодия</p>	<p>1. вводное упражнение «Приветствие»</p> <p>2. игра «Кубик»</p> <p>3. Мимическая гимнастика</p>	<p>Мягкая игрушка, кубик с лицами, выражающими разные эмоции, листы бумаги,</p>

		4. игра «Море волнуется...» 5. рисуем лесенки 6. упражнение «Новогодний хоровод» + подарки	цветные карандаши, заготовки «лесенки самооценки», листы достижений (звездное небо, небо снежинок и т.д.)
15. Радость 3	Распознавание эмоций. Развитие умения адекватно выражать радость	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Общий ритм» 3. игра «Светофор» 4. Рисуем «Самое радостное/ невеселое» 5. Визуализация «Невидимые помощники»	Мягкая игрушка, Рисунок «Светофор», цветной картон, листы бумаги, цветные карандаши
16. Радость 4	Развитие умения делиться радостью с другом и адекватно выражать эмоцию	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. рисунок по кругу 3. игра «Крокодил» 4. игра «Трио» 5. релаксация «Мороженое»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, 2 коробки от обуви
17. Радость 5	Развитие умения позитивно мыслить, замечать хорошее	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. разминка «Меняемся местами» 3. игра 4. рисунок «Что я люблю делать» 5. визуализация «Поделись с ближним»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши
18. Страх 3	Распознавание эмоции. Развитие умения адекватно выражать страх	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Испуганный ёжик» 3. игра «Баба Яга» 4. рисунок животного (испуганного/довольного) 5. визуализация «Сад чувств»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, игрушка ёжик
19. Страх 4	Распознавание эмоции. Развитие умения находить помощников и видеть варианты выхода из тревожных ситуаций	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Птенцы» 3. игра «Небоскреб» 4. рисунок «Мои помощники» 5. визуализация «Круг силы»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, кубики или модули
20. Страх 5	Проигрывание	1. Приветствие, «Мое	Мягкая игрушка,

	разных способов «укрощения» страха. Расширение репертуара поведения.	настроение похоже на ...» 2.упражнение «Коровы, собаки, кошки» 3. игра «Ганс и Греттель» 4. рисуем сказку 5. визуализация «Внутренняя сила»	листы бумаги, цветные карандаши, повязки на глаза
21. Удивление 2	Распознавание эмоции. Развитие умения замечать удивительное, фантазировать и мечтать	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2.игра «Волшебный мешочек» 3. игра «Мишка» и «Монетки» 4. рисунок «Несуществующее животное» 5. визуализация «Превращения»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, стакан, мелкие игрушки и предметы, непрозрачный мешочек
22. Злость 3	Распознавание эмоции. Развитие умения адекватно выражать эмоции	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Ревущий мотор» (голос) 3. рисунок «Где прячется зло?» 4.игра «Толкалки» 5. визуализация «Почувствуй себя любимым»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, материалы для рисунка
23. Злость 4	Распознавание эмоций, Расширение репертуара поведения	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Ревущий мотор» (голос + движение) 3. игра «Ветер и мухи» 4.рисунок «Мои победы» 5. визуализация «Верный друг»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, платок или полотенце
24. Злость 5	Распознавание эмоций. Отработка навыков адекватного выражения эмоции	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Стакан для крика» 3. игра «Ковер мира» 4. рисунок «На какое животное похожа злость?» 5. визуализация «Примирение»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, стакан с крышкой, плед
25. Стыд	Распознавание чувства. Развитие правильного отношения к ошибке.	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Хлопните те, кто любит ...» 3. инсценировка рассказа	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, рассказ Л.Нечаева

	Расширение репертуара поведения	Л.Нечаева «Про желтые груши и красные уши» 4. рисунок по рассказу 5. визуализация «Я найду ответ»	
26. Грусть 2	Распознавание чувства. Развития способности отбирать приемлемые способы выражения	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Ласковые слова» 3. игра «Несмеяна» 4.рисунок «Погода» 5. визуализация «Спокойное место»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, запись спокойной музыки.
27. Грусть 3	Распознавание чувства. Расширение репертуара поведения	1. Приветствие: «Моё настроение похоже на ...» 2. упражнение 3. игра 4. рисунок 5. визуализация	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, запись спокойной музыки.
28. Настроение 3	Закрепление знаний и умений об изученных эмоциях и правильном реагировании	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Передай эмоцию взглядом» 3. упражнение «Найди к пиктограмме картинку» 4. игра «Скульптура» 5. рисунок «Мои друг» 6. визуализация «Лучшее место»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, музыкальные фрагменты, пиктограммы, картинки с эмоциями
29. Настроение 4	Закрепление знаний и практических умений. Контрольная диагностика	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Передай эмоцию жестом» 3. упражнение «Опиши ситуацию» 4.игра «Дорога с препятствиями» 5. рисунок «Лесенки» 6. визуализация «Лучшее место»	Мягкая игрушка, листы бумаги с лесенками, цветные карандаши, картинки с эмоциями, музыка
30. Настроение 5	Подведение итогов. Пожелания	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Попугай» 3.игра «Подбери картинку» 4. игра «Замри» 5. рисунок-пожелания 6. упражнение «Бусинки-желания»	Мягкая игрушка, картинки с эмоциями, карточки с ситуациями, ватман, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, наклейки, разноцветные бусинки

Коррекционно-развивающая программа

Занятие № 1

Знакомство

1. Знакомство	Познакомиться друг с другом. Озвучить и принять правила. Рассказать чем будем заниматься. Диагностика.	1. Приветствие-знакомство 2. игра «Море волнуется...» 3. Рисуем правила 4. Диагностика: «мой любимый цвет», «лесенка», настроение, наблюдение 5. игра «День и ночь» 6. Релаксация «Мороженое»	Мягкая игрушка, листы бумаги, карандаши, фломастеры, бланки для диагностики
---------------	---	--	---

Цель: знакомство с ведущим, друг с другом и правилами проведения занятий.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте познакомимся и узнаем, кто что любит. Сейчас я представлюсь, назову своё имя и скажу, что я люблю, потом поздороваюсь и передам мячик соседу справа, чтобы он тоже смог назвать себя, сказать, что он любит и поздороваться с соседом справа. Так мы будем делать до тех пор, пока каждый не представится и мячик вернется ко мне.

Упражнение № 2. Игра «Море волнуется раз...»

Цель: принятие правил игры, создание положительного эмоционального фона.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами сыграем в игру «Море волнуется...». Кто знает эту игру? Как в нее надо играть? Какие там есть правила?

Да, ведущий проговаривает определенные слова, считает до трех и предлагает превратиться и замереть в виде чего-то или кого-то определенного. Например: морского животного или домашнего животного, цветочка или героя мультлика.

Упражнение № 3. Рисуем правила.

Цель: создание и принятие правил проведения занятий.

Стимульный материал: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Ход упражнения:

Мы с вами сейчас играли в игру. Понравилась она вам? Могла ли она состояться без правил? Нет. Давайте сейчас с вами придумаем 5 правил, чтобы и наши с вами занятия были интересными и нравились нам. Вы будете их называть, а я записывать, а потом мы их зарисуем.

Упражнение № 4. Мой любимый цвет.

Цель: цветодиагностика.

Стимульный материал: блокнотики, полоски цветной бумаги, клей, цветной картон формата А 4.

Ход упражнения:

Перед вами 8 цветов. Выберите из них полоску того цвета, который нравится вам больше всего. Наклейте его в блокнотик первым слева от края. Теперь из оставшихся 7 полосок, опять, выберите тот цвет, который нравится вам из оставшихся больше. Наклейте его рядом с первым. Теперь тоже самое сделайте с оставшимися.

Упражнение № 5. Лесенка.

Цель: диагностика самооценки.

Стимульный материал: лесенка из модуля или нарисованная лесенка и карандаш.

Дополнительный материал: большой мяч.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами будем вспоминать считалку и катать друг другу по очереди мяч, а я ненадолго буду уходить с 1 из вас и через 1 минуту возвращаться. Вам важно не сбиваться.

Инструкция одному: перед тобой лесенка. На ней расположились все дети твоего возраста. На верхней ступеньке стоят те, кто знает и умеет всё. На нижней ступеньке – те, кто не умеет и не знает ничего. А на средней ступеньке – те, кто что-то знают, а что-то не знают. Покажи, где бы оказался ты?

Упражнение № 6. Игра «День и ночь».

Цель: эмоциональная разрядка, мышечный контроль.

Ход упражнения:

Мы сейчас с вами опять сыграем в игру, которая называется: «День и ночь». Кто знает её правила. Да. Есть 1 сова (ведущий), которая ловит мышей по ночам и мыши, которые днем бегают, а ночью замирают, чтобы их не съела сова. Сегодня мы с вами сыграем 1 раз и в этот раз совой буду я. Потом мы часто будем возвращаться к этой игре, и я думаю, что каждый кто захочет побывает совой. Но как мы поймем, когда день, а когда ночь? Когда я хлопну в ладоши 1 раз, то наступает день и мыши весело бегают, но если я хлопну 2 раза,

то начинается ночь, и все мышцы сразу замирают. Если кто-то не смог замереть, то сова его «съедает» - сажает на скамейку.

Упражнение № 7. «Мороженое».

Цель: обучение методам релаксации, создание ритуала завершения занятия.

Стимульный материал: Запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий произносит спокойным, ровным голосом: Вы все превращаетесь в мороженое. Каждый в своё. Подумайте, какого вы цвета, аромата, что с вами происходит в тепле. Сейчас прилетит добрая волшебница и спросит вас: «Что вы за мороженое. Опишите. А потом расколдует вас, написав на спине или ладони цифру или букву». Те, кого расколдовали, выстраиваются в цепочку, держась за руки. После того, как расколдовали последнего, объединяемся в круг, кланяемся и шёпотом говорим: «Спасибо».

Занятие № 2

Эмоция «Радость» - 1

2. Радость 1	Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого.	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. Показ пиктограммы радость 3. игра «Изобрази весёлое животное» 4. Рисование на тему «Радость» 5. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «радость», листы бумаги, цветные карандаши, картинки с весёлыми животными.
--------------	--	---	--

Цель: Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние и способности понимать эмоциональное состояние другого.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Стимульный материал: мягкая игрушка или мячик.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «радость».

Цель: знакомство с чувством радости, его графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма радости.

Ход упражнения:

Посмотрите на лицо этого человека. Как вы думаете, этот человек грустный, сердитый или радостный? А теперь попробуйте изобразить радость на своем лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение №3. Игра «Изобрази веселое животное».

Цель: Развивать способность понимать и выражать с помощью движения и речи эмоциональное состояние другого.

Стимульный материал: картинки с изображением весёлых животных.

Ход упражнения:

Посмотрите какие картинки я вам принесла сегодня. На них изображены весёлые животные. Пусть каждый из вас подумает и решит, какую роль он сможет сыграть. Те ребята, которые возьмут какую-нибудь картинку, должны будут выйти на сцену и представиться от имени выбранного персонажа. Например: «Я – кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку». Нужно пройти как кошка. Можно потянуться, показать как она умывается.

Упражнение № 4. Рисование на тему «Радость».

Цель: рефлексия чувств.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «радость». Нарисуйте радость, так как каждый хочет.

Упражнение № 5. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох-выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его

сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!»

Занятие № 3

Радость – 2

3. Радость 2	Продолжение знакомства с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свои эмоции; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого.	1. Вводное упражнение «Приветствие» 2. Вспомнить пиктограмму «радость», гимнастика для лица 3. игра «Гусь» 4. рисование на тему «радость» 5. Этюды 6. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «радость», платок
--------------	---	---	---

Цель: развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние и понимать эмоциональное состояние другого.

Упражнение № 1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Пусть каждый назовет своё имя и выполнит какое-нибудь несложное движение. Например, я назову себя и похлопаю в ладоши. Можно топтать ногами или что-то ещё, но так, чтобы ваш сосед смог повторить ваше движение и показать своё. После круга, когда все представились, возьмёмся за руки и скажем: «Здравствуйте!».

Упражнение № 2. Работа с картинками и пиктограммой радости.

Цель: вспомнить графическое и мимическое изображение радости, выделить главное.

Стимульный материал: пиктограмма радости, картинки и фотографии лиц.

Ход упражнения:

Посмотрите на лицо этого человека. Вспомните, какой он? Грустный, сердитый или весёлый? Как вы догадались? Замечательно. А теперь, давайте сделаем гимнастику и покажите на своем лице радость. Вдох-выдох, вдох-выдох. Вытяните губы трубочкой и произнесите звук «У», растяните губы в стороны и произнесите звук «Ы». Вдох-выдох и ещё раз. Расслабили мышцы лица и улыбнулись. А теперь каждый выберите по одной картинке, где изображена радость.

Упражнение № 3. Игра «Гусь».

Цель: развитие внимания, произвольности, снятие мышечного напряжения, проявление положительных эмоций.

Ход игры:

Дети сидят в кругу. Водящий ходит за кругом по часовой стрелке, прикасается к спинам и называет ласковыми названиями животных. Как только он произносит слово «Гусь», то начинает убегать по часовой стрелке по кругу, чтобы успеть занять пустой стул, с которого убежал ребенок, названный гусем, догонять водящего. Если ребенок коснулся водящего до того, как он сел на стул - этот водящий водит заново, а если не коснулся и тот успел сесть, то этот ребенок становится водящим.

Упражнение № 4. Рисование на тему «радость».

Цель: рефлексия чувств.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте вспомним какой-то весёлый день или момент, когда вам было очень весело, и попробуем его нарисовать.

Упражнение № 5. Этюды.

Цель: дать возможность детям творчески выразить себя и свои эмоции, развивать способность переключать внимание с одного образа на другой.

Стимульный материал: платок.

Ход упражнения:

Представьте себе, что мы в театре. В театре есть сцена, актеры и зрители. Попробуйте, с помощью платка, а также различных движений и выражений лица, изобразить: бабочку, принцессу, волшебника, бабушку, человека, у которого болит зуб, морскую волну, лису. Замечательно. А теперь все встанем в круг и изобразим танец радости, как воробышки, как котята, как слоники, как мышата, как ребята.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его

сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 4

Грусть – 1

4. Грусть 1	Знакомство с чувством грусти, закрепление мимических навыков	1. упражнение «Приветствие» 2. знакомство с пиктограммой «грусть» 3. драматизация ситуации «пропала собака» 4. рисование грусти 5. игра «Царевна Несмеяна» 6. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «грусть», листы бумаги, цветные карандаши
-------------	--	---	---

Цель: Знакомство с чувством грусти, развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние и способности понимать эмоциональное состояние другого.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «грусть».

Цель: знакомство с чувством грусти, его графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма грусти.

Ход упражнения:

Посмотрите на лицо этого человека. Как вы думаете, этот человек грустный, радостный или злой? А теперь попробуйте изобразить грусть на своём лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Драматизация «Пропала собака».

Цель: проявление сочувствия, чувства эмпатии, закрепление мимических навыков, развитие творческих способностей.

Ход упражнения:

Один ребенок исполняет роль хозяина пропавшей собаки, дети успокаивают его каждый по-своему. После у ребенка можно поинтересоваться: «Кто, как ему кажется, его лучше успокаивал и почему?».

Упражнение № 4. Нарисуй свою грусть.

Цель: выражение эмоций через рисунок.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «грусть». Нарисуйте грусть, так как вам хочется. Подумайте, на что она похожа, какого она цвета...

Упражнение № 5. Игра «Царевна Несмеяна».

Цель: развитие сочувствия, коммуникативных способностей и учиться в игровой ситуации решать трудные задачи, видеть и использовать разные варианты решения.

Ход игры:

Выбирается ведущий на роль Царевны Несмеяны. Задача всех остальных – рассмешить эту грустную Царевну, не прикасаясь к ней. Она же, в свою очередь, должна стараться изо всех сил оставаться серьёзной. По очереди каждый игрок может придумать что-то смешное. Например, показать танец, рассказать анекдот или историю, нарисовать рисунок и т.д. Если Царевна хотя бы улыбнётся, то рассмешивший её игрок сам становится Несмеяной, и игра продолжается.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 5.

Чувство страха – 1.

5. Страх 1	Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоционального состояния в мимике	1. вводное упражнение «приветствие» 2. показ пиктограммы «страх» 3 этюд «лисенок боится» 4. инсценировка рассказа про котенка 5. рисование на тему «страх» 6. игра «мы медведя испугались» 7. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «страх», рассказ про котенка
------------	--	--	--

Цель: Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоционального состояния на пиктограмме и в мимике.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «страх».

Цель: знакомство с чувством страха, его графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма страха.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете этот человек грустный, испуганный, сердитый или радостный? Попробуйте изобразить страх на своём лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Этюд «Лисёнок боится».

Цель: развитие умения выразить чувство страха и преодолеть его.

Ход упражнения:

Лисёнок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения: поставить ногу вперёд на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить эти движения несколько раз. Имитировать

встряхивание с ног воображаемой воды. Потом всё-таки собирается с силами и перепрыгивает ручей. По очереди все дети проигрывают эту ситуацию.

Упражнение № 4. Инсценировка рассказа про котёнка.

Цель: научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние и различать их у других, а так же проявлять сочувствие и оказывать помощь.

Стимульный материал: текст рассказа про котёнка.

Ход упражнения:

Сейчас я вам расскажу историю о том, как потерялся котёнок. Пошёл Вася с котёнком гулять. Котёнок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи, и теперь не знал, куда ему идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котёнка и спрашивает: «Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?» А котёнок ей отвечает: «Я потерялся. Мне страшно и я не знаю, как найти мой дом и Васю». Девочка приласкала и проводила его домой. Надо разыграть это упражнение по ролям.

Упражнение № 5. Рисование на тему «страх».

Цель: выражение эмоций через рисунок.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «страх». Нарисуйте страх, так как вам хочется. Подумайте на что он может быть похож, какого он цвета... А может быть вы нарисуете персонажей наших сегодняшних рассказов. Какое чувство вызывает у вас ваш рисунок? Что вам хочется сделать с вашим рисунком?

Упражнение № 6. Игра «Мы медведя испугались...»

Цель: развитие чувства осознания собственных эмоциональных ощущений.

Ход упражнения:

Взрослый предлагает детям представить, что они маленькие гномики (показываем рукой от пола какие маленькие). Гномики гуляют по лесу и увидели медведя. Они испугались. Им стало страшно, что медведь проснётся и съест их. Они съжились в комочки, застыли, брови подняли вверх, глазки широко раскрыли, рот приоткрыли, голову втянули в плечи, боятся вздохнуть и пошевелиться. Потом задрожали, зубами застучали, но видят, что медведь спит очень крепко. Они тихонько повернули в другую сторону и довольные и радостные пошагали дальше. Давайте покажем, как мы довольны: большой палец поднять вверх, остальные сжать в кулачок, улыбаемся, подмигиваем друг другу, гладим себя по груди, по голове, вот мы какие внимательные, ловкие и смелые.

Упражнение № 7. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 6.

Страх - 2

6. Страх 2	Продолжение знакомства с чувством страха, учить детей выражать чувство страха в рисунке, развитие умения справляться с чувством страха	1. игра «Паровозик» 2. показ пиктограммы «страх» 3. инсценировка рассказа «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду» 4. Рисование для «книги страхов» 5. игра «Гуси-лебеди» 6. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «страх», картинки или фото с лицами разных эмоций, листы бумаги, цветные карандаши, книга «Крошка енот и тот, кто сидит в пруду»
------------	--	--	--

Цель: Продолжение знакомства с чувством страха, учить детей выражать чувство страха в рисунке, развитие умения справляться с чувством страха.

Упражнение № 1. Игра «Паровозик».

Цель: настроить детей на совместную работу.

Ход упражнения:

«Сейчас мы с вами сыграем в игру «паровозик». Но это не простой паровозик. Когда он едет, то он не гудит, а хлопает в ладоши и повторяет своё имя». Взрослый первый демонстрирует паровозик, затем он выбирает одного ребёнка себе на замену, а сам становится вагончиком и помогает новому паровозу повторять своё имя.

Упражнение № 2. Вспомнить пиктограмму «страх».

Цель: продолжить знакомство с чувством страха, его графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма страха, картинки и фото с различными эмоциями.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете этот человек грустный, испуганный, сердитый или радостный? Попробуйте изобразить страх на своём лице. Что для этого надо сделать? Отлично! А теперь каждый найдите 1 картинку и фотографию, на которой изображен кто-то, кто испытывает страх. Молодцы!

Упражнение № 3. Инсценировка рассказа про крошку Енота.

Цель: научить детей выразить с помощью движений эмоциональное состояние и различать их у других, а так же искать выход из сложной ситуации.

Стимульный материал: текст рассказа про крошку Енота.

Ход упражнения:

Взрослый читает сказку (в сокращении или пересказ) и предлагает разыграть. Сколько героев? Важно, чтобы все желающие смогли сыграть енота. Хорошо бы в конце сделать круг обсуждения. О чём эта сказка?

Упражнение № 4. Рисование для «книги страхов».

Цель: рефлексия чувств, умение выразить страх на бумаге, помочь найти способ преодолеть страхи и находить конструктивный выход.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Сегодня мы будем рисовать иллюстрации к «книге страхов». Садитесь за столы, придумайте свои картинки и нарисуйте их. Когда все работы будут закончены, садимся в круг и представляем, что получилось. Когда первый ребёнок закончит рассказ, предложите всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал или стал менее страшным.

Упражнение № 5. Игра «Гуси-лебеди».

Цель: снять эмоциональное напряжение, преодоление чувства страха, развитие ловкости и смекалки, принятие правил игры.

Ход упражнения:

Все игроки становятся у одной стенки. Выбирается водящий - это волк. За хозяйку взрослый. Пастбище на другой стороне. Логово волка между пастбищем и домом с одной стороны. Вспоминаем кричалку про гусей:

Гуси-гуси

Га-га-га

Есть хотите

Да-да-да.

Ну, летите!

Нам нельзя. Серый волк под горой,

Не пускает нас домой.

Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

После этого команда гусей должна вернуться с пастбища домой. А волк должен поймать, удержать какого-нибудь игрока. Возможны несколько вариантов: можно договориться, сколько нужно поймать гусей, чтобы поменять водящего (например, 3) или тот, кого поймали тоже становится волком, и они ловят вместе.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 7.

Удивление - 1

7. Удивление 1	Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. показ пиктограммы «удивление» 3. инсценировка рассказа «Живая шляпа» 4. чтение отрывка из сказки А.С.Пушкина «Сказка о царе Салтане» и рисование на тему «удивление» 5. игра «Фантазии» 6. Упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «удивление», игрушка, шляпа, рассказ «Живая шляпа», листы бумаги, цветные карандаши, «Сказка о царе Салтане».
----------------	---	---	---

Цель: Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков.

Упражнение № 1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «удивление».

Цель: знакомство с эмоцией «удивление», её графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма удивления.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете этот человек грустный, радостный или удивлённый? Попробуйте изобразить удивление на своём лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Инсценировка рассказа «Живая шляпа».

Цель: проживание эмоции и закрепление мимических навыков.

Стимульный материал: текст рассказа.

Ход упражнения:

Послушайте историю «Живая шляпа». « Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовёт его, стоя у открытого окна: «Дима пора домой, обед уже на столе». Дима попрощался с приятелем и пошёл к дому. На дороге он увидел шляпу и решил её поднять, но шляпа как будто угадала, что хочет сделать Дима и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился».

Как вы думаете, кто был под шляпой? Давайте разыграем эту сценку.

Упражнение № 4. Рисование на тему «Удивление» под отрывок из сказки А.С.Пушкина «Сказка о царе Салтане» о трёх чудесах.

Цель: выражение эмоции через рисунок.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши, книга сказок А.С.Пушкина.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами превратимся в художников, и нам надо будет нарисовать рисунки на тему «удивление». Кто-то нарисует, чему он удивился, а кто-то может нарисовать иллюстрацию к рассказу или к чудесам из сказки А.С.Пушкина.

Упражнение № 5. Игра «Фантазии».

Цель: развитие фантазии у детей с помощью удивления и эмоциональная разрядка через движения.

Ход игры:

Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений.

Давайте представим, что:

К нам пришёл слон...

Мы оказались на другой планете...

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах...

Что бы вы делали? Изобразите, почувствуйте, подвигайтесь, покажите.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 8.

Злость - 1

8. Злость 1	Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции.	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. показ пиктограммы «злость» 3. этюд «Сердитый дедушка» 4. игра «тук-тиби-дуг» 5. рисование злости 6. драматизация сказки Л.Н.Толстого «Три медведя» 7. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «злость», рассказ про мальчика Петю, листы бумаги, цветные карандаши, сказка «Три медведя»
-------------	---	---	--

Цель: Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции.

Упражнение № 1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, поздороваюсь, назову его по имени и передам ему мячик. Он поздоровается со мной и вернёт мячик обратно, и так до тех пор, пока я не поздороваюсь с каждым.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «злость».

Цель: знакомство с эмоцией «злость», её графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма злости.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете этот человек грустный, радостный или злой? Попробуйте изобразить злость на своём лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Этюд «Сердитый дедушка».

Цель: тренировка умения различать эмоции, проживание эмоции и закрепление мимических навыков.

Стимульный материал: текст рассказа.

Ход упражнения:

Представьте такую ситуацию: Петя, который только приехал к своему дедушке в деревню, сразу убежал гулять. Дедушка очень рассердился, потому что Петя ушёл за калитку без предупреждения. Куда он пошёл? Вдруг с ним что-нибудь случится! Давайте разыграем эту историю.

Упражнение № 4. Игра «Тух-тиби-дух».

Цель: разрядка эмоции, снятие эмоционального напряжения.

Ход игры:

«Сейчас я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий – в центре круга. Вы идёте по часовой стрелке, я – против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местом с тем, кому сказал эту фразу, и игра продолжается. Чтобы волшебное

слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя человеку в лицо, стоящему перед вами.

Упражнение № 5. Рисуем злость.

Цель: выражение эмоции через рисунок.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «злость». Нарисуйте злость, так как вам хочется. Подумайте, на что она может быть похожа, какого она цвета. Может быть вы нарисуете персонажа нашего сегодняшнего рассказа, а может быть вам захочется закрасить весь лист одним цветом...

Упражнение № 6. Драматизация отрывка из сказки Л.Н.Толстого «Три медведя».

Цель: проживание эмоции, выражение злости через голос и закрепление мимических навыков.

Стимульный материал: книга «Три медведя».

Ход упражнения:

Чтение отрывка сказки. Далее дети разыгрывают то, как медведи сердятся. Можно закончить сбором крика в стакан с крышкой.

Упражнение № 7. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 9.

Злость – 2.

9. Злость 2	Продолжение	1. вводное упражнение	Мягкая игрушка,
-------------	-------------	-----------------------	-----------------

	<p>знакомства с чувством злости, тренировка умения различать эмоции</p>	<p>«Приветствие» 2. показ пиктограммы «злость» и игра «Смешинки и злючки» 3. игра «Обзывалки» 4. Рисование. Игра «Разговор с руками» 5. игра «Злюки» 6. упражнение «Доброе животное»</p>	<p>пиктограмма «злость», зеркало, листы бумаги, цветные карандаши, длинные воздушные шарики (можно в виде сабли), колокольчик, палочки или жетончики для жребия(2 одного цвета, остальные другого)</p>
--	---	---	--

Цель: продолжение знакомства с чувством злости, учить детей выражать злость в рисунке и в игре.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «злость».

Цель: закрепление знаний проявлении злости, его графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма злости.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека и вспомним, какая же эмоция здесь изображена? Как вы догадались?

Игра «Смешинки и злючки»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры:

Дети смотрят в зеркало и стараются по очереди изобразить сначала сердитое, затем весёлое выражение лица.

Упражнение № 3. Игра «Обзывалки»

Цель: снятие напряжения.

Стимульный материал: мягкий мяч.

Ход игры:

«Сейчас я вас научу весело ругаться. Мы будем кидать мяч и обзываться фруктами. Например: «А ты – яблоко! А ты – киви! И т.д.». Надо стараться удерживать быстрый темп. Играть стоит до тех пор, пока не снизится темп и не увеличится количество повторений.

Упражнение № 4. Рисование «разговор с руками».

Цель: учить контролировать свои действия.

Стимульный материал: лист белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Обведите на листе бумаги силуэт ладоней. А теперь оживите пальчики – нарисуйте им глазки, ротик, глазки, раскрасьте их цветными карандашами.

После этого начинаем беседовать с детьми о руках: что они любят делать, что не любят, какие они? Важно подчеркнуть, что они хорошие и многое умеют делать (перечислите), но иногда могут не слушаться своего хозяина и тогда надо напомнить рукам какие они и, чтобы они пообещали не подводить хозяина и делать только хорошие дела. А за это мы заботимся о них: моем, вытираем, одеваем, бережём.

Упражнение № 5. Игра «Злюки».

Цель: снятие напряжения.

Стимульный материал: длинные воздушные шарики (лучше в виде сабли), колокольчик.

Ход игры:

Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты. Нахмурили брови и готовы сражаться. Но самое главное – это соблюдать правила:

- начинать бой можно только по сигналу колокольчика;
- касаться «саблей» можно только тела и ног;
- можно произносить только звуки (буквы, слоги, междометья: А, У, ОГО-ГО, ЭХ, УХ, АЙ, ОЙ и т.д.);
- заканчивать сражение тоже по сигналу колокольчика.

Вытягиваем жребий для первой пары, остальные внимательно следят, чтобы игроки не нарушали правила.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 10.

Робость

10. Робость	Повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством робости.	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. знакомство с пиктограммой «робость» 3. инсценировка рассказа 4. рисование робости 5. игра «Я – лев» 6. «Я очень хороший» 7. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «робость», листы бумаги, цветные карандаши
-------------	--	---	--

Цель: Знакомство с чувством робости и повышение у детей уверенности в себе.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «робость».

Цель: знакомство с эмоцией «робость», её графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма робости.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете этот человек грустный, радостный, злой или ещё какой-то? Это робость или застенчивость. Когда это бывает? Попробуйте изобразить робость на своём лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Инсценировка рассказа про мальчика Костю со своим продолжением.

Цель: развитие способности понимать своё эмоциональное состояние или другого человека, увидеть варианты помощи.

Стимульный материал: рассказ про мальчика Костю.

Ход упражнения:

Мальчик Костя первый раз пришёл в детский сад. Он вошёл в раздевалку, переоделся. Его познакомили с воспитателями и пригласили заходить в группу. Он подошел к двери, приоткрыл её и заглянул внутрь...

Подумайте ребята, как может закончиться этот рассказ.

Упражнение № 4. Рисование робости.

Цель: выражение эмоции через рисунок.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «робость». Нарисуйте робость, так как вам хочется. Подумайте на что она может быть похож, какого она цвета... А может быть вы нарисуете персонажа нашего сегодняшнего рассказа.

Упражнение № 5. Игра «Я – лев!»

Цель: повышение уверенности в себе.

Ход игры:

Мы сейчас поиграем в игру. Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – это царь зверей. Он сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый и красивый. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва. Например: «Я – львица Ирина.» Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой. Можно порычать как лев и сесть на своё место.

Упражнение № 6. «Я очень хороший»

Цель: создание положительного фона и повышение уверенности.

Ход упражнения:

Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший». Но перед тем, как сказать, давайте немного потренируемся. Сначала произнесём слово «Я» шёпотом, потом обычным

голосом, а затем прокричим его. Теперь таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший». И на конец дружно: «Я очень хороший(ая).

Можно закончить дирижированием: тихо, средне, громко.

Упражнение № 7. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 11.

Самодовольство.

11.Самодовольство	Знакомство с чувством самодовольства	1. игра «Паровозик» 2. знакомство с пиктограммой «самодовольство» 3. игра «Хвастуны» 4. инсценировка сказка «Мышка-хвастунья» 5. рисование самодовольства 6. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограмма «самодовольство», листы бумаги, цветные карандаши.
-------------------	--------------------------------------	--	--

Цель: Знакомство с чувством самодовольства.

Упражнение № 1. Игра «Паровозик».

Цель: настроить детей на совместную работу.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами сыграем в игру «паровозик». Но это не простой паровозик. Когда он едет, то он не гудит, а хлопает в ладоши и повторяет своё имя. Взрослый первый демонстрирует паровозик. Затем он выбирает одного ребёнка себе на замену, а сам становится вагончиком и помогает новому паровозику повторять его имя.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «самодовольство».

Цель: знакомство с эмоцией «самодовольство», её графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма самодовольства.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете этот человек грустный, радостный, злой или ещё какой-то? Как вы думаете, этот человек хочет с нами общаться или нет? Он хочет поиграть с кем-то со своей игрушкой или всем покажет и никому не даст? Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Это чувство называется «самодовольство». Оно появляется на лице, когда мы хвастаемся. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Хвастуны», где нужно будет изобразить такое лицо. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Игра «Хвастуны».

Цель: закрепление мимических навыков, эмоциональная разрядка.

Ход игры: Мы с вами уже потренировались, а теперь по кругу, начиная с меня будем понарошку хвастаться, стараясь лицом передать это чувство. «А у меня самый мягкий в мире шарик...».

Упражнение № 4. Инсценировка сказки «Мышка-хвастунья».

Цель: проживание роли, закрепление полученных знаний и эмоциональная разрядка.

Стимульный материал: обруч с золотыми рожками.

Ход упражнения:

Я расскажу вам сказку «Мышка-хвастунья», а вы её внимательно слушайте. Потом мы её разыграем по ролям.

«Мышка гуляла по лесу и встретила там оленёнка с золотыми рожками.

- Подари мне свои рожки, - попросила у оленёнка мышка.

- Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, - ответил оленёнок.

- Ты – жадина! – стала дразнить оленёнка мышка.

- Я не жадный, - ответил оленёнок и надел на голову мышке свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать своё украшение. Она так торопилась, что даже забыла сказать оленёнку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

- Я лучше всех! Я богаче всех! Я не буду с вами, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на неё и съел. И остались на траве только золотые рожки.

Идет оленёнок по лесу и видит: лежат его золотые рожки. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

- Как плохо быть хвастливым, - вздохнул оленёнок и покачал своими золотыми рожками».

Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем её разыграть. Кто хочет быть мышкой? Оленёнком? Кошкой?

Ну а все остальные будут просто мышками.

Лучше проиграть несколько раз.

Упражнение № 5. Рисуем на тему «самодовольство».

Цель: отражение и закрепление знаний в рисунке.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «самодовольство». Нарисуйте то, что вам хочется. Подумайте на что оно может быть похоже, какого оно цвета... А может быть вы нарисуете персонажа нашей сегодняшней сказки.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 12.

Отвращение.

12. Отвращение	Знакомство с чувством отвращения	1. приветствие с помощью игрушки 2. знакомство с пиктограммой «отвращение» 3. этюд «Солёный чай» 4. игра «Грязная бумага» 5. игра «Фантазии» 6. рисование отвращения 7. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пустая чашка, листы бумаги, мусорное ведёрко. Пиктограмма «отвращение».
----------------	----------------------------------	--	---

Цель: Знакомство с чувством отвращения или брезгливости.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пиктограммы «брезгливость».

Цель: знакомство с чувством брезгливости, его графическим и мимическим изображениями.

Стимульный материал: пиктограмма брезгливости.

Ход упражнения:

Давайте посмотрим на лицо этого человека. Как вы думаете какое чувство испытывает этот человек? Это чувство называется отвращение или брезгливость. Когда это бывает? Попробуйте изобразить брезгливость на своём лице. Что для этого надо сделать?

Упражнение № 3. Этюд «Солёный чай».

Цель: Отработка мимических навыков.

Ход упражнения:

Послушайте историю «Солёный чай»...

«Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара в чай положила 2 ложки соли. Её внук Петя пришёл из детского садика домой и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался солёным. Как противно стало у него во рту!»

Я предлагаю вам представить, что это вы сделали глоток солёного чая. Сейчас мы будем предавать по кругу воображаемую (возможно, игрушечную) чашку, изображая, что делаем глоток, а чай – солёный... Давайте попробуем изобразить это чувство.

(Голова немного откинута, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен).

Упражнение № 4. Игра «Грязная бумага».

Цель: закрепление навыков в игре, развитие выразительных движений, эмоциональная разрядка.

Стимульный материал: старые газеты или разрисованная бумага, перчатки, ведро (такое, чтобы поместилась бумага).

Ход упражнения:

Кто-то намусорил у нас на участке, а нам надо погулять. Давайте очистим наш участок, хоть нам и не очень приятно брать мусор в руки. Но у нас есть перчатки и мусорное ведро. Давайте каждый возьмёт по бумашке и бросит её в мусорное ведро. Демонстрация (рука вытянута вперёд, берём аккуратно двумя пальцами).

Мусор собран. Теперь можно и погулять.

Упражнение № 5. Игра «Фантазии».

Цель: эмоциональная разрядка, развитие внимания.

Ход игры:

Выстраиваемся в круг и за ведущим начинаем двигаться в соответствии с ситуацией.

Представьте, что вдруг пошёл сильный дождь. Быстро образовались лужи. Можно передвигаться по сухим островкам. Ой, это же летний дождь и мы прыгаем по лужам. Ой, грязи становится больше и как-то трудно вытягивать ноги из грязи. Ура! Дождь закончился. Солнышко греет. Всё высыхает. Вот и песочек. Ой, он очень нагревается. Горячо! А вот и лесок. Приятная прохлада. Ручеёк под ногами. Как приятно! А вот уже и дом. Расходимся по своим местам.

Упражнение № 6. Рисуем на тему «брезгливость».

Цель: отражение темы в рисунке, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте представим, что мы художники, и нам надо нарисовать картину на тему «брезгливость». Нарисуйте то, что вам хочется. Подумайте, на что она может быть похожа, какого она цвета...

Упражнение № 7. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 13.

Настроение - 1

13. Настроение 1	Закрепление знаний об изученных эмоциях	1. приветствие с помощью игрушки 2. показ пройденных пиктограмм 3. упражнение «Запомни моё лицо» 4. знакомая игра на выбор для каждой эмоции 5. Рисуем «Волшебные шары» 6. упражнение «Доброе животное»	Мягкая игрушка, пиктограммы с эмоциями, листы с нарисованными шарами разной формы, цветные карандаши, запись спокойной музыки
------------------	---	--	---

Цель: Закрепление знаний об изученных эмоциях.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый не поприветствует своего соседа.

Упражнение № 2. Показ пройденных пиктограмм.

Цель: закрепление знаний об эмоциях, выделение особенностей их графических и мимических изображений.

Стимульный материал: пиктограммы с пройденными эмоциями.

Ход упражнения:

Показ всех пройденных пиктограмм по очереди. Дети должны назвать эмоции и изобразить их.

Упражнение № 3. «Запомни моё лицо».

Цель: развитие зрительной и эмоциональной памяти.

Ход упражнения:

Взрослый подряд показывает 2-3 разных выражений лица. Другие дети внимательно смотрят и запоминают. Затем педагог просит по памяти сказать, какие выражения лиц они видели. Потом можно предложить сделать тоже самое одному из детей. Можно поделить на пары.

Упражнение № 4. Игра на выбор (ту, которую уже играли на занятиях).

«Гусь», «Фантазии», «Обзывалки»...

Упражнение № 5. Рисуем «волшебные шары».

Цель: развитие воображения, диагностика эмоционального состояния, завершение занятия.

Стимульный материал: листы с нарисованными на них шарами или ёлочными игрушками разнообразной формы, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Детям предъявляются листы бумаги с изображением шаров разнообразной формы. Каждый ребёнок выбирает тот шарик, который ему больше понравился, и раскрашивает его так, чтобы глядя на него можно было угадать эмоцию, ту, которая подходит этому шару.

Часто дети раскрашивают по несколько шаров. Можно расспросить. Предложить представить свою работу. Можно украсить заготовленную заранее ёлку, если занятие проходит перед Новым годом.

Упражнение № 6. «Доброе животное».

Цель: чувство единства, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий предлагает взяться всем за руки и встать в круг. Давайте представим, что мы одно большое животное. Прислушаемся к его дыханию – все вместе сделаем вдох - выдох, вдох - выдох, и еще раз. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце – тук: делаем шаг вперед, тук: делаем шаг назад и еще 2 раза. Кланяемся и говорим: «Спасибо! До свидания!».

Занятие № 14.

Настроение – 2.

14. Настроение 2	Закрепление знаний об изученных эмоциях. Итоги	1. вводное упражнение «Приветствие» 2. игра «Кубик» 3. игра «Гусь»	Мягкая игрушка, кубик с лицами, выражающими разные эмоции,
------------------	--	--	--

	полугодия	4. рисуем лесенки 5. игра «Море волнуется...» 6. Релаксация «Мороженое»	листы бумаги, цветные карандаши, заготовки «лесенки самооценки»,
--	-----------	---	--

Цель: Закрепление знаний об изученных эмоциях. Итоги полугодия.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. Игра «Кубик».

Цель: развитие выразительности движений, внимания, произвольности.

Стимульный материал: кубик с лицами, выражающими разные эмоции.

Ход игры:

Взрослый бросает кубик, на каждой грани которого схематически изображено лицо, выражающее какое-либо эмоциональное состояние. Дети изображают соответствующую эмоцию. Выбирается следующий (возможно по тому, как хорошо изобразил). Он бросает кубик, предварительно указав, кто будет следующим показывать эмоциональное состояние, изображенное на грани кубика. Далее кубик бросает тот, кто выполнял задание.

Упражнение № 3. Игра «Гусь».

Цель: развитие внимания, произвольности, снятие мышечного напряжения, проявление положительных эмоций.

Ход игры:

Дети сидят в кругу. Водящий ходит за кругом по часовой стрелке, прикасается к спинам и называет ласковыми названиями животных. Как только он произносит слово «Гусь», то начинает убегать по часовой стрелке по кругу, чтобы успеть занять пустой стул, с которого убежал ребенок, названный гусем, догонять водящего. Если ребенок коснулся водящего до того, как он сел на стул - этот водящий водит заново, а если не коснулся и тот успел сесть, то этот ребенок становится водящим.

Упражнение № 4. Рисуем «лесенки».

Цель: диагностика самооценки.

Стимульный материал: нарисованные лесенки и карандаши.

Ход упражнения:

Инструкция: перед вами нарисованы лесенки. На них расположились все дети твоего возраста. На первой лесенке, на верхней ступеньке стоят те, кто знает и умеет всё. На нижней ступеньке – те, кто не умеет и не знает ничего. А на средней ступеньке – те, кто что-то знают, а что-то не знают. Покажи, нарисуй крестик, где находишься ты? На какой ступеньке? На второй лесенке, на верхней ступеньке стоят самые добрые, а на нижней – самые злые. Покажи, нарисуй крестик, где находишься ты? На какой ступеньке?

Упражнение № 5. Игра «Море волнуется раз...»

Цель: закрепление знаний об изученных эмоциях, умение действовать по правилам.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами сыграем в игру «Море волнуется...». Как в нее надо играть? Какие там есть правила?

Да, ведущий проговаривает определенные слова, считает до трех и предлагает превратиться и замереть в виде чего-то или кого-то определенного. Например: морского животного или домашнего животного, цветочка или героя мультлика. Но, важно, чтобы мы правильно показали и эмоцию того, которого мы представляем.

Упражнение № 6. «Мороженое».

Цель: обучение методам релаксации, создание ритуала завершения занятия.

Стимульный материал: Запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий произносит спокойным, ровным голосом: Вы все превращаетесь в мороженое. Каждый в своё. Подумайте, какого вы цвета, аромата, что с вами происходит в тепле. Сейчас прилетит добрая волшебница и спросит вас: «Что вы за мороженое. Опишите. А потом расколдует вас, написав на спине или ладони цифру или букву». Те, кого расколдовали, выстраиваются в цепочку, держась за руки. После того, как расколдовали последнего, объединяемся в круг, кланяемся и шёпотом говорим: «Спасибо».

Занятие № 15.

Радость – 3.

15. Радость 3	Распознавание эмоций. Развитие умения адекватно	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...»	Мягкая игрушка, Рисунок «Светофор»,
---------------	---	--	-------------------------------------

	выражать радость	2. упражнение «Общий ритм» 3. игра «Светофор» 4. Рисуем «Чему я радуюсь» 5. Визуализация «Невидимые помощники»	листы бумаги, цветные карандаши
--	------------------	---	---------------------------------------

Цель: Распознавание эмоций. Развитие умения адекватно выражать радость.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Общий ритм»

Цель: настроиться друг на друга и получить общий ритм, объединяющий всех участников.

Ход упражнения:

Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам сигнал, каждый должен будет отстукивать какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако, со временем, вы начнете различать ритмы своих соседей, и мы сможем создать общий ритм. Если это получится, то откройте глаза и общайтесь взглядом, продолжая стучать до тех пор, пока я не скажу «стоп».

Упражнение № 3. Игра «Светофор»

Цель: развитие умения адекватно выразить свое эмоциональное состояние и внимания.

Стимульный материал: рисунок светофора

Ход игры:

Давайте вспомним правило светофора. Что означает красный цвет? ... Что означает жёлтый? ... И что зелёный?... Правильно. Сейчас мы с вами поиграем в «светофор». Если ведущий покажет зелёный, то можно свободно перемещаться, обходя друг друга. Если ведущий покажет жёлтый, то нужно остановиться на месте, но можно двигаться. И если ведущий покажет красный, то нужно замереть, как статуя.

Упражнение № 4. Рисуем на тему: «Чему я радуюсь?».

Цель: отражение темы в рисунке, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Нарисуйте то, что вас радует. Это может быть место, где вы весело провели время, или любимая игрушка, или подарок, или ваш друг, или твоя семья, или любимая игра, может быть всё вместе. Начинайте.

Упражнение № 5. Визуализация: «Невидимые помощники»

Цель: сконцентрироваться на тех вещах, которые делают жизнь прекрасной, развивать оптимистичный взгляд на жизнь.

Стимульный материал: запись со спокойной музыкой. Можно подготовить предметы, издающие разные звуки, предметы или игрушки разные по фактуре, температуре.

Ход упражнения:

Находим место, где нам нравится. Ложимся, закрываем глазки. Делаем глубокий вдох-выдох, еще вдох-выдох. Представьте себе, что у вас есть невидимый помощник. Всякий раз, когда вы видите или испытываете что-то приятное, он нежно касается вашего плеча и тихо говорит: «Как это прекрасно!» Конечно он не нужен, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения, как победа в игре или когда вы едите своё любимое мороженое. Но вам может понадобиться помощь помощника, чтобы насладиться важными, еле уловимыми вещами, которые постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться тёплым лучам солнца, прохладному ветерку в жаркий день, услышать доброе слово, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твоё внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты становишься.

Постарайтесь почувствовать вашего помощника, прислушайтесь к звукам, запахам, словам, ощущениям, что вам понравилось?

Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и проводит опрос и ритуал завершения упражнения и занятия. Те, кого расколдовали, выстраиваются в цепочку, держась за руки. После того, как расколдовали последнего, объединяемся в круг, кланяемся и шёпотом говорим: «Спасибо».

Занятие № 16.

Радость – 4.

16. Радость 4	Развитие умения делиться радостью с другом и адекватно	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. рисунок по кругу	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, 2
---------------	--	---	--

	выражать эмоцию	3. игра «Крокодил» 4. игра «Трио» 5. релаксация «Мороженое»	коробки от обуви
--	-----------------	--	------------------

Цель: Развитие умения делиться радостью с другом и адекватно выражать эмоцию.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. Рисуем по кругу.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: лист бумаги и карандаш.

Ход упражнения:

Сейчас я что-то нарисую на листе бумаги, а через 30 секунд передам лист и карандаш своему соседу, который тоже что-то нарисует, чтобы у нас получилась картина на определенную тему (маленьким – назвать и сказать, чтобы думали, что можно нарисовать, когда им передадут лист; старшим сказать: «Узнаем в конце») и через 30 секунд он передаст лист своему соседу и т.д.

Упражнение № 3. Игра «Крокодил».

Цель: адекватно выразить радость, развивать воображение и артистизм.

Ход упражнения:

Ведущий загадывает животное и изображает его. Остальные стараются отгадать. Кто отгадал, показывает своё животное и так пока все не поиграют.

Упражнение № 4. Игра «Трио».

Цель: Адекватно выразить радость и сотрудничество.

Стимульный материал: пустые коробки из-под обуви.

Ход игры:

Я приготовила вам игру, где вы сможете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом. Мне понадобятся три добровольца. Они должны встать в шеренгу, линию плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки (одна коробка для левой ноги, другая для правой). Двое других ребят ставят по одной своей ногой в те же коробки: стоящий справа ставит свою левую ногу рядом с правой ногой того, кто стоит в центре, а стоящий слева ставит свою правую ногу в одну коробку с его левой ногой... Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Можно попробовать взять друг друга за плечи.

Упражнение № 5. «Мороженое».

Цель: обучение методам релаксации, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий произносит спокойным, ровным голосом: Вы все превращаетесь в мороженое. Каждый в своё. Подумайте, какого вы цвета, аромата, что с вами происходит в тепле. Сейчас прилетит добрая волшебница и спросит вас: «Что вы за мороженое. Опишите. А потом расколдует вас, написав на спине или ладони цифру или букву». Те, кого расколдовали, выстраиваются в цепочку, держась за руки. После того, как расколдовали последнего, объединяемся в круг, кланяемся и шёпотом говорим: «Спасибо».

Занятие № 17.

Радость – 5.

17. Радость 5	Развитие умения позитивно мыслить, замечать хорошее	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. разминка «Меняемся местами» 3. упражнение «Снег» 4. рисунок «Что я люблю делать» 5. визуализация «Поделись с ближним» 	Мягкая игрушка, белые салфетки, детское ведерко, листы бумаги, цветные карандаши
---------------	---	---	--

Цель: Развитие умения позитивно мыслить, замечать хорошее.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Меняемся местами».

Цель: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Ход упражнения:

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время все чем-то похожи. Он предлагает убедиться в этом и говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое...плавать в реке или море...убирать игрушки...смотреть мультики... и т.д.

Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Упражнение № 3. Упражнение «Снег».

Цель: эмоциональная разрядка, соблюдение правил, сотрудничество.

Стимульный материал: белые салфетки, ведро для сбора «снега».

Ход упражнения:

Дети получают белые салфетки и им предлагают из них сделать снег, нарвав на мелкие кусочки-снежинки. Затем дети подбрасывают свои снежинки, стараясь замочить как можно больше окружающих. По сигналу дети начинают собирать снег в ведро. (Можно принести электронные весы, чтобы узнать, кто больше собрал снега). В конце игры обсуждается, какие чувства испытывали дети. Благодарим за чистоту и порядок.

Упражнение № 4. Рисунок «Что я люблю».

Цель: повышение самооценки, отражение темы в рисунке, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Нарисуйте то, что вы любите. Это может быть игра, умение, еда и т.д. Начинайте.

Упражнение № 5. Визуализация «Поделись с ближним».

Цель: обучение методам релаксации, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглянись вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в догонялки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (пауза 10 сек)

Теперь тыходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своём теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперёд, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достаёшь пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Проносья над землёй, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (Пауза 10 сек).

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждёт своей очереди... Ты хочешь, чтобы и он радовался так же, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаёшь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребёнок получил такое же удовольствие. Ты прыгаешь с качелей, смотришь на него, улыбаешься и говоришь: «Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие».

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от осознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими...

Ведущий по очереди подходит к каждому ребёнку и беседует с ним, предлагая попрощаться с качелями, ребёнком на качелях, площадкой и возвращаться обратно в помещение. Немного потянувшись, выпрямившись, сильно выдохнув, открыть глаза.

После того, как побеседовали с последним, объединяемся в круг, кланяемся и шёпотом говорим: «Спасибо».

Занятие № 18.

Страх – 3.

18. Страх 3	Распознавание эмоции. Развитие умения адекватно выражать страх	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. игра «Баба Яга» 3.упражнение «Испуганный ёжик» 4.рисунок животного (испуганного/довольного) 5. релаксация «Мороженое»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши
-------------	--	---	---

Цель: Распознавание эмоции. Развитие умения адекватно выражать страх.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Баба-Яга».

Цель: преодоление страхов.

Ход упражнения:

Считалкой выбираем Бабку Ёжку. Игроки подходят к избушке Бабы Яги (стул или подушка) и хором произносят текст:

Бабка Ёжка костяная ножка, с печки упала, ногу сломала, а потом и говорит: « У меня нога болит». Пошла она на базар, раздавила самовар, пошла на улицу, раздавила курицу. Вышла на лужайку, испугала зайку.

После этих слов Бабка Ёжка выбегает и догоняет детей, прикасаясь к ним рукой. Пойманных уводит к себе в дом.

В конце можно её прогнать. Постучать, покричать: «Уходи, уходи, больше к нам не приходи».

Усложнение: Баба Яга прыгает на одной ножке.

Упражнение № 3. Игра «Испуганный ёжик».

Цель: проживание чувства страха и возможность почувствовать доверие.

Ход упражнения:

Кто из вас видел испуганного ёжика? Вы знаете, что делает ёжик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Пожалуйста, разбейтесь на пары. Один из вас будет сейчас Ёжиком, который сильно испугался собаки. Другой будет успокаивать Ёжика. Кто из вас хотел бы быть Ёжиком?

Ёжик, ляг на пол и свернись калачиком – так делает настоящий ёж, когда пугается. Представь себе, что ты ещё очень маленький ёжик, у тебя совсем мало опыта, а тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака ещё и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать – тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот...

К счастью, тебе на помощь пришёл ребёнок, который отозвал собаку. Но ты ещё не знаешь, кто такие дети, и не знаешь, что они могут быть очень милыми. Ты недоверчив, потому что не знаешь, что ожидать от этого ребёнка. Тот, кто играет роль Ребёнка, пусть подсядет к Ёжику на пол... Сначала ты можешь тихонечко поговорить с Ёжиком. Его ушкам будет приятно после громкого лая собаки услышать тихий нежный голос. Скажи ему, что окажись ты на его месте – ты тоже испугался бы. Скажи ему, что он может доверять тебе. Потом ты можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, Ёжик тебя не уколет. Попытайся и руками показать Ёжику, что ты к нему очень хорошо относишься. Если ты будешь терпелив, то, может быть, ты увидишь, как он очень медленно разворачивается. Поговори с ним ещё – и обнаружишь, что он расслабился и раскрылся. Если Ёжик почувствует, что ты дружелюбен, то он раскроется. (30 сек).

Теперь поменяйтесь местами, пусть ваш партнёр теперь будет испуганным Ёжиком.

Можно проговорить о чувствах, были ли дети осторожны? Как Ёжик понял, что может доверять Ребёнку?

Упражнение № 4. Рисунок животного испуганного/довольного.

Цель: отражение темы в рисунке, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Нарисуйте как вы представляете испуганного животного и довольного. Это могут быть ваши наблюдения или представления, или наш сегодняшний Ёжик.

Упражнение № 5. «Мороженое».

Цель: обучение методам релаксации, ритуал завершения занятия.

Стимульный материал: Запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Звучит музыка. Ведущий произносит спокойным, ровным голосом: Вы все превращаетесь в мороженое. Каждый в своё. Подумайте, какого вы цвета, аромата, что с вами происходит в тепле. Сейчас прилетит добрая волшебница и спросит вас: «Что вы за мороженое. Опишите. А потом расколдует вас, написав на спине или ладони цифру или букву». Те, кого расколдовали, выстраиваются в цепочку, держась за руки. После того, как расколдовали последнего, объединяемся в круг, кланяемся и шёпотом говорим: «Спасибо».

Занятие № 19.

Страх – 4.

19. Страх 4	Распознавание эмоции. Развитие	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на	Мягкая игрушка, листы бумаги,
-------------	--------------------------------	---	-------------------------------

	<p>умения находить помощников и видеть варианты выхода из тревожных ситуаций</p>	<p>...» 2. упражнение «Птенцы» 3. игра «Небоскреб» 4. рисунок «Мои помощники» 5. визуализация «Круг силы»</p>	<p>цветные карандаши, кубики или модули</p>
--	--	---	---

Цель: Распознавание эмоции. Развитие умения находить помощников и видеть варианты выхода из тревожных ситуаций.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»»

Упражнение № 2. Игра «Птенцы»

Цель: концентрация внимания, настрой на совместную деятельность, преодоление страхов.

Ход игры:

Я хочу предложить вам игру, которая называется «Птенцы». Кто из вас хотел бы быть Птицей-мамой или птицей-папой?

Птицы-родители выходят за дверь. Выбираются дети, которые будут Птенцами (в зависимости от группы 2-5). Все опускают головы на руки, и Птица-родитель приглашается обратно. Один из птенцов очень тонким голосом пищит, остальные дети сидят очень тихо. Птица-родитель пытается найти своего птенца, а когда находит, то кладёт ему руку на плечо и говорит: «Вот ты где?». Этот птенец может поднять голову. Когда все птенцы будут найдены, можно сыграть в эту игру еще раз (при повторе можно обыгрывать и других зверей – щенят, котят, телят).

Упражнение № 3. Игра «Небоскрёб».

Цель игры: сотрудничество, выявление лидерских качеств.

Стимульный материал: деревянные фигуры или модули (кубики, цилиндры) по 2-3 предмета на ребёнка, можно длинную линейку (чтобы измерить конструкцию).

Ход игры:

Каждому ребёнку выдаём по 2-3 фигуры.

Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскрёб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас начинает, положив 1 фигуру на пол. Потом следующий кладёт свою фигуру рядом или сверху. Вы можете разговаривать друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько фигур вы сложили, прежде чем упадёт башня. Даже если свалится только одна фигура, вам придётся всю работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась башня.

Взрослому желательно комментировать действия и стратегию детей и поддерживать всё, что направлено на сотрудничество.

Упражнение № 4. Рисунок «Мои помощники».

Цель: отражение темы в рисунке, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Нарисуйте ваших помощников. Кто или что вам помогает?

Упражнение № 5. Визуализация «Круг силы».

Цель: почувствовать себя сильным, успешным, уверенным в себе. Ритуал завершения.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Я хочу вам предложить способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким тёплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и уверенным, самым внимательным и спокойным...

Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет будет охранять тебя, согревать, наполнять свежими силами для преодоления любых преград.

Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

Берёмся за руки, объединяемся в круг, кланяемся и 3 раза говорим: «Спасибо» (очень громко, средне, тихо).

Занятие № 20.

Страх – 5.

20. Страх 5	Проигрывание разных способов «укрощения» страха. Расширение репертуара поведения.	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Коровы, собаки, кошки» 3. игра «Море волнуется раз...» 4. рисуем лабиринт 5. визуализация «Внутренняя сила»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, повязки на глаза
-------------	---	---	---

Цель: Проигрывание разных способов «укрощения» страха. Расширение репертуара поведения.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. Игра «Коровы, собаки, кошки...».

Цель: разогрев, настрой на сотрудничество.

Ход игры:

Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шёпотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. (по очереди взрослый шепчет на ухо: «Ты будешь телёнком», «Ты будешь щенком», «Ты будешь котенком»...)

Теперь закройте глаза. Через минуту я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо не открывая глаз, объединиться в группы со всеми животными, которые «говорят так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав своё животное, двигаться ему на встречу. Затем можно открыть глаза и взяться за руки. Готовы? Все закрыли глаза? Помните, что во время хождения по комнате глаза должны оставаться закрытыми. Навострите уши и слушайте звуки, издаваемые коровой, собакой и кошкой... Начали!

Упражнение № 3. Игра «Море волнуется раз...»

Цель: уменьшать страх пугающего персонажа, умение действовать по правилам.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами сыграем в игру «Море волнуется...». Как в нее надо играть? Какие там есть правила?

Да, ведущий проговаривает определенные слова, считает до трех и предлагает превратиться и замереть в виде чего-то или кого-то определенного. Сегодня мы будем превращаться в «страшилок».

Упражнение № 4. Рисуем лабиринт.

Цель: отражение темы в рисунке, возможность актуализировать свой страх, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Сейчас я предлагаю вам нарисовать лабиринт и поместить туда вашу «страшилку».

Упражнение № 5. Визуализация «Внутренняя сила».

Цель: почувствовать себя сильным, уверенным в себе. Ритуал завершения.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вздохните три раза ...

Пусть твои руки и ноги будут расслабленными, как у тряпичной куклы. Или ты можешь представить себе, что ты лежишь в ванной с теплой пенящейся водой. Постепенно твои мышцы наполняются силой. Тебе хорошо и приятно. Представь, что Мы идём по улице, где встретим Супермена (или другого сильного героя, которого ты любишь).

Наш герой ждет нас. Я думаю, что он скажет что-то полезное для тебя.

Теперь поднимись с ним на небольшой холм и почувствуй, как ты сам становишься сильнее, как у тебя появляется больше доверия к себе и больше надежды на то, что ты справишься с любыми трудностями. Почувствуй, как ты все выше и выше поднимаешься на холм и дышишь полной грудью, ощущая себя сильным и полным надежд.

Заметь, что ты стал больше, почти таким же большим, как твой герой. Вы добрались до вершины холма. Оглянись назад. Все внизу выглядит маленьким. Ты замечаешь, что и трудности тоже маленькие, и ты легко можешь их решить сам.

Ты можешь использовать случай и попросить совета или помощи от своего друга. Задай вопрос и внимательно наблюдай за тем, что сделает или скажет твой герой. Запомни это. (30-60 сек)

Ты хорошо справился! Теперь спускайся с холма и попрощайся с героем. Поблаговари его за дружескую помощь и пусть он идет помогать другим. Ты знаешь, что всегда сможешь представить себе эту картину, когда захочешь почувствовать себя сильнее и увереннее.

Возвращайся назад, потянись, вздохни глубоко, оглянись и будь снова с нами бодрый и радостный.

Берёмся за руки, объединяемся в круг, кланяемся и 3 раза говорим: «Спасибо» (очень громко, средне, тихо).

Занятие № 21.

Удивление – 2.

21. Удивление 2	Распознавание эмоции. Развитие умения замечать удивительное, фантазировать и мечтать	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. игра «Волшебный мешочек» 3. игра «Колечко» 4. рисунок «Несуществующее животное» 5. визуализация «Превращения»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, стакан, мелкие игрушки и предметы, непрозрачный мешочек
-----------------	--	---	--

Цель: Распознавание эмоции. Развитие умения замечать удивительное, фантазировать и мечтать.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. Игра «Волшебный мешочек».

Цель: развитие внимания, позитивные эмоции.

Стимульный материал: непрозрачный мешочек с мелкими разнообразными предметами (игрушки, предметы для рисования и труда и т.д.)

Ход игры:

Дети по очереди нащупывают 1 предмет и стараются догадаться, что это такое.

Упражнение № 3. Игра «Колечко».

Цель: развитие внимания, умения действовать по правилам.

Стимульный материал: колечко (камушек, пуговица или очень маленькая игрушка)

Ход игры:

Выбирается водящий (первый раз может быть взрослый). Водящий прячет предмет у себя в ладошках, складывая их лодочкой. Затем он по очереди подходит к каждому игроку, приговаривая: «Я ношу, ношу колечко и кому-то подарю». Водящий вкладывая свои руки в руки участников, должен передать колечко любому из игроков, так чтобы остальные не догадались. Игрок, получивший колечко, не должен подавать виду, что получил и сидеть с невозмутимым лицом. После того, как водящий прошел всех, он отходит и говорит: «Колечко, колечко выйди на крылечко». Игрок, у которого колечко должен подбежать к водящему. Задача остальных игроков не дать ему убежать и постараться удержать. Если ему удалось убежать, то водящим становится он.

Упражнение № 4. Рисунок «Несуществующее животное».

Цель: развитие воображения.

Стимульный материал: листы белой бумаги, простые и цветные карандаши, резинки.

Ход упражнения:

Придумайте и нарисуйте фантастическое, волшебное, пока несуществующее животное и назовите его как-нибудь необычно.

Упражнение № 5. Визуализация «Превращения».

Цель: развитие фантазии, самооценности. Ритуал завершения.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои печали и заботы. Дай всем твоим неприятностям улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что лёгкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надёжно защищённым – так мирно и надёжно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое лёгкое пёрышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же тёплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом – от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты – как маленькое перышко, которое несет ветер; ты – как луч солнца, падающий на Землю или ты – как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Подумай, на что ещё ты можешь быть похож. Ты самый замечательный и уникальный! Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...(15 сек).

Не спеша возвращайся назад. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза и улыбнись своим соседям.

А теперь возьмемся за руки, поклонимся и скажем: «Спасибо!»

Занятие № 22.

Злость – 3.

22. Злость 3	Распознавание эмоции. Развитие умения адекватно выражать эмоции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Ревущий мотор» (голос) 3. рисунок «Где прячется зло?» 4. игра «Толкалки» 5. визуализация «Почувствуй себя любимым» 	Мягкая игрушка, свисток, мелок или мат, листы бумаги, цветные карандаши, материалы для рисунка
--------------	---	--	--

Цель: Распознавание эмоции. Развитие умения адекватно выражать эмоции.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Ревущий мотор» (голос).

Цель: разогрев, настрой на сотрудничество.

Ход упражнения:

Кто из вас видел настоящие гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ?

Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте рев гоночного автомобиля – «Рррмм». Я начну, произносив «Рррмм», и повернусь к соседу справа. Мой сосед «вступает в гонку» и быстро произносит своё «Рррмм», повернувшись к своему соседу справа. Таким образом, «рѣв мотора» быстро передаѣтся по кругу, пока не сделает полный оборот.

Когда потренировались 1 круг, можно продолжить:

Конечно же у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда их нажимают, раздаѣтся звук: «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает её в противоположную сторону. Любой из вас может «внезапно остановить автомобиль и заставить его двигаться в противоположную сторону». Но у каждого есть право только дважды сделать это, чтобы и остальные смогли поучаствовать в игре.

В конце игры можно попросить детей «проехать» круг особенно быстро, и в конце всей «гонки» всем вместе одним единым «Иииик» закончить игру.

Упражнение № 3. Игра «Толкалки».

Цель игры: научиться приемлемым способом выражать агрессию.

Стимульный материал: можно использовать что-то для ограничения пространства столкновения (например, мат) или нарисовать круг или черту. Может понадобиться свисток.

Ход игры:

Нужно разбиться на пары. У каждой пары должен быть судья. Если пар немного, то можно играть по очереди. Пара становится на мат или на равное расстояние от черты, оба вытягивают руки вперѣд и упираются ладонями в ладони напарника. По сигналу начинайте толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места, чтобы пересечь черту или чтобы партнер покинул мат. Будьте внимательны и соблюдайте правила. Если вы устали, крикните: «Стоп!», чтобы остановить игру, если ваши силы равны и вы никуда не продвинулись.

Упражнение № 4. Рисунок «Где прячется зло?»

Цель: Стимуляция осознания детьми особенностей проявлений и причин агрессивного поведения через рисунок, обучение выражению собственных переживаний словами.

Стимульный материал: Листы белой бумаги с нарисованным силуэтом человека, простые и цветные карандаши. Если трудно идет обсуждение или сложно начать рисовать, можно использовать картинки-подсказки (Александр Романов «Направленная игротерапия агрессивности у детей»).

Ход упражнения:

Давайте нарисуем, где прячется зло?

Можем задавать наводящие вопросы или использовать провокацию с помощью куклы («Миша меня кукла Катя по руке ударила. Где прячется зло?»).

Подумайте, что можно сделать, чтобы злость ушла?

Упражнение № 5. Визуализация « Почувствуй себя любимым».

Цель: активизировать чувства любви и уважения к себе.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Маленький ребёнок не может творить зло: он ещё не знает о добре и зле. Он хочет быть защищённым, ухоженным, сытым, хочет чувствовать себя любимым. Сколько лет должно быть ребёнку, чтобы он мог делать что-то плохое?

Когда мы вырастаем, становимся взрослыми, то и тогда в нас остается нечто от невинного, достойного любви ребенка, которым мы были в начале своей жизни. Хочется, чтобы вы об этом помнили.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что ты – маленький ребёнок, которому всего несколько месяцев; ты лежишь в своей детской кроватке... Ты ещё не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа дают тебе всё, в чем ты нуждаешься... Ты слышишь их голоса, они звучат ласково... Ты чувствуешь, что они очень рады тебе...

Ты ощущаешь тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься, потому что чувствуешь себя под их надёжной защитой. А когда ты голоден или нуждаешься в чём-то, то ты кричишь, напоминая о себе.

Сейчас я подойду к тебе и слегка коснусь тебя, а ты прошепчешь мне на ухо, что ощущаешь, когда маленький. А после того, как я дотронусь до тебя ещё раз, ты снова станешь таким, какой ты сейчас в действительности. Потянись и открой глаза. Подумай, какие слова тебе сейчас хотелось бы услышать.

Занятие № 23.

Злость – 4.

23. Злость 4	Распознавание эмоций, Расширение репертуара поведения	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Ревущий мотор» (голос + движение) 3. игра «Ветер и мухи»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, платок или полотенце
--------------	--	--	---

		4.рисунок «Мои победы» 5. визуализация «Верный друг»	
--	--	---	--

Цель: Распознавание эмоций, расширение репертуара поведения.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Ревущий мотор» (голос+движение).

Цель: разогрев, развитие внимания, настрой на сотрудничество.

Ход упражнения:

Кто из вас видел настоящие гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ?

Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте рев гоночного автомобиля – «Рррмм». Я начну, произношу «Рррмм», и повернусь к соседу справа. Мой сосед «вступает в гонку» и быстро произносит своё «Рррмм», повернувшись к своему соседу справа. Таким образом, «рѳв мотора» быстро передаѳтся по кругу, пока не сделает полный оборот. Теперь можно добавить движение руками, как крутится мотор.

Когда потренировались 1 круг, можно продолжить:

Конечно же у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда их нажимают, раздается звук: «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает её в противоположную сторону. Любой из вас может «внезапно остановить автомобиль и заставить его двигаться в противоположную сторону». Но у каждого есть право только дважды сделать это, чтобы и остальные смогли поучаствовать в игре.

В конце игры можно попросить детей «проехать» круг особенно быстро, и в конце всей «гонки» всем вместе одним единым «Иииик» закончить игру.

Упражнение № 3. Игра «Ветер и мухи».

Цель:

Упражнение № 4. Рисунок «Мои победы».

Цель: повышение уверенности в собственных силах.

Стимульный материал: листы белой бумаги, простые и цветные карандаши, резинки.

Ход упражнения:

Подумайте и нарисуйте ваши достижения и победы. Может кто-то знает цифры или буквы, может написать своё имя или умеет читать? А, может быть, чем-то занимается и уже выступал на сцене или в соревнованиях, или заботится о своём питомце, или помогает своим родным? А, может, преодолел какой-нибудь страх или совсем не дерётся?

Упражнение № 5. Визуализация «Верный друг».

Цель: развитие фантазии, самооценности. Ритуал завершения.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Подумай о своём хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если у тебя такого не, то ты можешь его себе вообразить. А можешь подумать и о том, с кем ты хотел бы подружиться.

Что ты можешь о нем сказать? Что вы вместе любите делать? Как он выглядит? Что тебе больше всего в нем нравится? Что вы делаете, чтобы ваша дружба всё больше и больше крепла?...

Когда я подойду к тебе и дотронусь, ты мне расскажешь о своём друге.

Занятие № 24.

Злость – 5.

24. Злость 5	Распознавание эмоций. Отработка навыков адекватного выражения эмоции	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Стакан для крика» 3. игра «Ковер мира» 4. рисунок «На какое животное похожа злость?» 5. визуализация «Примирение»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, стакан с крышкой, плед
--------------	--	---	---

Цель: Распознавание эмоций. Отработка навыков адекватного выражения эмоции.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Стакан для крика».

Цель игры: научиться приемлемым способом выразить гнев.

Стимульный материал: стакан с крышкой.

Ход упражнения:

Ребята, я предлагаю вам вспомнить все, свои неудачи и неприятности, всё, что вас очень-очень сердит... А теперь я буду открывать стакан и вы всю свою злость должны выкричать в этот стакан по очереди. Для этого можно использовать любую гласную букву (А, О, У, И).

Упражнение № 3. Игра «Ковер мира».

Цель: познакомить с одним из способов разрешения конфликтов.

Стимульный материал: плед или мягкий коврик.

Ход игры:

Скажите, пожалуйста, часто ли вы спорите, ссоритесь и обижаетесь?

Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для нас небольшой коврик, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, то можно сесть на него и поговорить так, чтобы найти мирный путь решения.

Давайте потренируемся. Представьте себе, что Стёпа и Олег хотят поиграть в эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить этот сложную ситуацию. У кого-нибудь есть предложение, как решить эту задачу?..

Замечательно. Теперь, если у нас возникнут сложности, можно будет обсудить их на нашем «ковре мира». А так же вы можете предложить использовать этот способ дома или в детском саду.

Упражнение № 4. Рисунок «На какое животное похожа злость?»

Цель: Стимуляция осознания детьми особенностей проявлений агрессивного поведения через рисунок, обучение выражению собственных переживаний словами.

Стимульный материал: листы белой бумаги, простые и цветные карандаши, резинки.

Ход упражнения:

Давайте подумаем и нарисуем, на какое животное похожа злость? Какое оно большое или маленькое? Какого оно цвета?

Упражнение № 5. Визуализация «Примирение».

Цель: показать важность примирения, помочь принять этот жест и сделать его более лёгким и естественным.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Что вы делаете, если кого-нибудь обидели? Можете ли вы попросить прощения?

Что вы чувствуете, когда кто-нибудь обижает вас? Можете ли вы простить его?

С каким человеком вам легче помириться, а с каким трудно?

А теперь сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Выберите какого-нибудь человека, важного для тебя, с которым ты недавно поссорился и на кого, возможно еще до сих пор сердишься или обижаешься.

Представь себе этого человека как можно более тщательно. Обрати внимание на выражение его лица, посмотри, в каком он сейчас настроении. Когда тебе покажется, что ты достаточно чётко видишь этого человека, пригласи его сесть рядом с тобой. Ты можешь рассказать ему о своих чувствах, об отношении к этой ссоре. Спросить его, что он чувствует и думает. Скажи, что жалеешь о том, что обидел его и что для тебя очень важно, чтобы вы опять помирились.

Попробуй сказать: «У меня есть подарок для тебя», и у тебя в руках действительно появится подарок, который ты протянешь своему человеку.

Он берёт подарок двумя руками, улыбается и распаковывает. Может быть, в этом пакете лежит что-то такое, необходимо или важное для этого человека или что-нибудь, что говорит, что ты хочешь помириться. Например, цветок, свеча, шоколадное сердечко или что-то подобное.

А теперь посмотри в лицо своему собеседнику. Что он скажет тебе? Как отреагирует на твой подарок?

Запомни те чувства, которые возникли у тебя во время примирения с ним.

Теперь пришло время прощаться. Ещё раз посмотри на него, может тебе захочется пожать ему руку. Сделай это. Когда я подойду к тебе и коснусь тебя, ты постепенно вернешься обратно и расскажешь мне, что ты сейчас чувствуешь? Потянись, напряги и расслабь мышцы и открой глаза.

Занятие № 25.

Стыд.

25. Стыд	Распознавание чувства. Развитие правильного отношения к ошибке. Расширение репертуара поведения	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Хлопните те, кто любит ...» 3. инсценировка рассказа Л.Нечаева «Про желтые груши и красные уши» 4. рисунок по рассказу 5. визуализация «Я найду ответ»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, рассказ Л.Нечаева
----------	--	--	--

Цель: Распознавание чувства. Развитие правильного отношения к ошибке. Расширение репертуара поведения.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Хлопните те, кто любит...»

Цель: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Ход упражнения:

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время все чем-то похожи. Давайте проверим! Затем он говорит: «Хлопните те, кто любит мороженое... плавать... ложиться спать вовремя... убирать игрушки... есть сладости... получать подарки...» и т.п. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Упражнение № 3. Инсценировка рассказа.

Цель: проживание роли, закрепление полученных знаний и эмоциональная разрядка.

Стимульный материал: рассказ Л. Нечаева «Про жёлтые груши и красные уши», можно тарелку и игрушечными грушами.

Ход упражнения:

Взрослый читает рассказ и предлагает разыграть. Сколько героев? Важно, чтобы все желающие смогли сыграть. Хорошо бы в конце сделать круг обсуждения. О чём эта сказка?

«Бабушка с внучкой Ксюшей отдыхали на даче. Бабушка сидела на веранде в кресле и вязала, а Ксюша заплетала косички и говорила горячо:

- Бабушка, ты знаешь, какая Ленка - жадина – ничего мне не даёт!
- Да? – удивилась бабушка. – А вроде как она давала тебе на своём велосипеде кататься?
- Да ну, бабушка, это не в счёт. Один раз дала... И потом это давно было, вчера ещё.
- Вот как, - покачала головой бабушка. – А я-то думала, что она добрая девочка.
- Нет, вовсе не добрая, - сказала Ксюша. – Жадина... Ой, кажется, она к нам идёт!

В стеклянную дверь веранды постучалась и вошла Лена.левой рукой она прижимала к груди миску с жёлтыми грушами. Улыбаясь, Лена протянула миску Ксюше:

- Это тебе. Бери, угощайся и бабушку угощай.

Ксюша растерянно переводила взгляд с груш на бабушку.

- Спасибо тебе, Леночка, - сказала бабушка – Я, пожалуй, угощусь, а вот как Ксюша – не знаю... - Бабушка искоса глянула на свою внучку. – У неё, видишь ли, что-то вроде диатеза – вон как ушки покраснели...

У Ксюши вспыхнуло всё лицо, она крутнулась и выбежала вон.

- Что с ней? – удивленно спросила Лена. – Разве ей нельзя есть груши?

Бабушка улыбнулась:

- Сейчас нельзя. А как пройдет у неё та болезнь, которой она болеет, так ей можно будет и твоими грушами угощаться...»

Упражнение № 4. Рисунок по рассказу.

Цель: отражение темы в рисунке, развитие творческого потенциала.

Стимульный материал: листы белой бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Давайте превратимся в художников и запечатлеем тот момент, когда девочке стало очень стыдно. Кого вы изобразите? Почему её стыдно? Как вы это покажите? Молодцы! В нашей галерее добавились новые рисунки на новую тему.

Упражнение № 5. Визуализация «Я найду ответ».

Цель: повышение уверенности в себе и собственных силах, учиться прислушиваться к своей интуиции.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Иногда у нас бывают вопросы, ответы на которые мы можем не знать. Подумайте о таких вопросах. Возможно, они возникают у нас периодически, но мы так и не смогли на них ответить или услышать ответ.

Иногда, бывает очень важно прислушаться к себе, и попробовать увидеть ответ, или предмет, или того человека, или то место, где или с помощью чего и кого мы могли бы его найти.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох, вдох и выдох, и ещё раз, вдох и выдох...

Подумай о том вопросе, который волнует тебя в последнее время. Почему он важен для тебя? С чем или кем он связан? Когда он возник? Представь, что тыходишь в волшебную комнату, приглядиись внимательнее, что или кого ты там видишь?...Может быть это будет сам ответ или тебе надо подумать, как это может помочь тебе отыскать его? Подай мне знак (подними руку), когда будешь готов поделиться ответом или размышлением. Не торопись, будь внимательнее. А когда поймёшь, можешь стать довольным собой и сказать себе: «Я могу найти ответ, если буду спокоен и внимателен».

Порадуйся за себя. Сейчас я подойду к тебе, и ты расскажешь, что ты видел, что узнал? Замечательно. Теперь сделай глубокий вдох – выдох. Сильно зажмурься и открой глаза. Вы можете использовать этот способ как для того, чтобы найти ответ, так и для того, чтобы что-то вспомнить.

Занятие № 26.

Грусть – 2.

26. Грусть 2	Распознавание чувства. Развития способности отбирать приемлимые способы выражения	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Ласковые слова» 3. игра «Несмеяна» 4.рисунок «Грустная природа» 5. визуализация «Спокойное место»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, запись спокойной музыки.
--------------	---	---	---

Цель: Распознавание чувства. Развития способности отбирать приемлемые способы выражения.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Ласковые слова».

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Стимульный материал: мягкая игрушка (мячик +мишка, ослик).

Ход упражнения:

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного зверя, который загрустил. Дети придумывают для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты - ... (добрый, старательный, внимательный, щедрый, весёлый)». Затем каждый по очереди «превращается в игрушку» (при этом берёт его в руки), а остальные дети говорят ребёнку в роли игрушки добрые, ласковые слова.

Упражнение № 3. Игра «Царевна Несмеяна».

Цель: развитие сочувствия, коммуникативных способностей и учиться в игровой ситуации решать трудные задачи, видеть и использовать разные варианты решения.

Ход игры:

Выбирается ведущий на роль Царевны Несмеяны. Задача всех остальных – рассмешить эту грустную Царевну, не прикасаясь к ней. Она же, в свою очередь, должна стараться изо всех сил оставаться серьёзной. По очереди каждый игрок может придумать что-то смешное. Например, показать танец, рассказать анекдот или историю, нарисовать рисунок и т.д. Если Царевна хотя бы улыбнётся, то рассмешивший её игрок сам становится Несмеяной, и игра продолжается.

Упражнение № 4. Рисунок «Грустная природа».

Цель: Стимуляция осознания детьми особенностей проявлений грусти через рисунок, обучение выражению собственных переживаний словами.

Стимульный материал: листы белой бумаги, простые и цветные карандаши, резинки.

Ход упражнения:

Давайте представим и нарисуем картину на тему «Грустная природа». Какие цвета нам нужны? Почему она грустит? Долго ли она будет грустить?

Упражнение № 5. Визуализация «Спокойное место».

Цель: научиться чувствовать себя в безопасности, восстанавливать хорошее настроение, развивать воображение.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Ведущий обращается к детям как к одному ребёнку: «Иногда нам хочется оказаться в таком месте, где нам никто не мешает, где от нас никто ничего не хочет, где мы в безопасности, где мы не испытываем никаких неприятных переживаний. Ты можешь сам придумать себе такое место.

Закрой глаза и представь себе комнату, где тебе хорошо, где ты чувствуешь себя в безопасности. Это комната – только твоя. Никто не может там тебя обидеть, войти туда без твоего разрешения. Что находится в этой комнате? Есть ли там кровать, занавески, ковёр? Есть ли в комнате стол и уголок с игрушками? Есть ли стулья? Окно? Можно ли в него посмотреть или оно занавешено? Есть ли в комнате шкаф или полки? Что в них? Есть ли книги или журналы, мягкие игрушки, игры? Какое в комнате освещение? Там темно или светло? Не открывая глаз, осмотрись ещё раз в своём уютном убежище».

Сейчас я подойду к тебе, и ты мне расскажешь, что ты видишь? Хорошее, безопасное место. Запомни его и, когда тебе захочется, то ты можешь туда возвращаться. Сделай глубокий вдох – выдох (3 раза). Зажмурься и открой глаза.

Занятие № 27.

Грусть – 3.

27. Грусть 3	Распознавание чувства. Расширение репертуара поведения	1. Приветствие: «Моё настроение похоже на ...» 2. упражнение «Кто это?» 3. игра «Отгадай» 4. «Неправильный рисунок» 5. визуализация «Грустная песня»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, запись спокойной музыки.
--------------	---	--	---

Цель: Распознавание чувства. Расширение репертуара поведения.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Кто это?».

Цель: умение распознавать эмоции на картинках и в сказках.

Стимульный материал: картинки сказочных персонажей.

Ход упражнения:

Взрослый показывает по очереди каждому ребёнку по одной картинке с персонажем из сказок. Какой он? Почему он такой?

Упражнение № 3. Игра «Отгадай!»

Цель: умение демонстрировать (точно передавать, показывать) и понимать (отгадывать) эмоции, изображая персонажей с картинок и из сказок.

Стимульный материал: картинки сказочных персонажей.

Ход упражнения:

Взрослый изображает какого-нибудь персонажа из предложенных на картинках и просит отгадать. Потом предлагает детям по очереди каждому сделать тоже самое.

Упражнение № 4. «Неправильный рисунок».

Цель: снижение тревожности, развитие воображения и способности выразить чувства через рисунок.

Стимульный материал: листы белой бумаги, простые и цветные карандаши, резинки.

Ход упражнения:

Детям предлагается нарисовать неправильный рисунок. Если они пытаются уточнить, что это значит, то ведущий ни в коем случае не должен давать каких-либо конкретных указаний по этому поводу, ни приводить примеры и т.п. После того как рисунки сделаны, дети объясняют, почему их собственный рисунок можно назвать неправильным, с чьей точки зрения он является неправильным.

Упражнение № 5. Визуализация «Грустная песня».

Цель: научиться адекватно выразить эмоцию, восстанавливать хорошее настроение.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Занятие № 28.

Настроение – 3.

28. Настроение 3	Закрепление знаний и умений об изученных эмоциях и правильном реагировании	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Передай эмоцию взглядом» 3. упражнение «Найди к пиктограмме картинку» 4. игра «Скульптура» 5. . рисунок «Моё взрослое будущее» 6. визуализация «Каким я буду, когда вырасту?»	Мягкая игрушка, листы бумаги, цветные карандаши, музыкальные фрагменты, пиктограммы, картинки с эмоциями
------------------	--	--	--

Цель: Закрепление знаний и умений об изученных эмоциях и правильном реагировании.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Передай эмоцию взглядом».

Цель: закрепить умения узнавать и правильно передавать эмоции, способствовать самовыражению детей.

Ход упражнения:

Ребёнок и взрослый по очереди задумывают какое-либо чувство и стараются выразить его только глазами. Другие дети пытаются угадать, какое чувство выражает тот или иной ребёнок. Остальную часть надо чем-нибудь прикрыть (листом или картонкой).

Упражнение № 3. «Найди к пиктограмме картинку».

Цель: закрепление знаний об эмоциях, выделение особенностей их графических и мимических изображений.

Стимульный материал: пиктограммы и картинки с пройденными эмоциями.

Ход упражнения:

Раскладываем все пройденные пиктограммы по очереди и называем их. Затем ищем пару: картинка-пиктограмма. Дети должны найти соответствие, понять эмоцию и положить картинку к своей пиктограмме.

Упражнение № 4. Игра «Скульптура»

Упражнение № 5. Рисунок «Моё взрослое будущее».

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Стимульный материал: листы белой бумаги, простые и цветные карандаши, резинки.

Ход упражнения:

Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того как рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им пришлось приложить для этого?

Упражнение № 6. Визуализация «Каким я буду, когда вырасту».

Цель: способствовать повышению самоуважения детей.

Стимульный материал: запись спокойной музыки.

Ход упражнения:

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь ещё? А сейчас я подойду каждому, и вы расскажите, какими вы станете, когда вырастите? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?»

Упражнение 5 и 6 можно объединить или поменять местами.

Занятие № 29.

Настроение – 4.

29. Настроение 4	Закрепление знаний и практических умений. Контрольная диагностика	1. Приветствие, «Мое настроение похоже на ...» 2. упражнение «Передай эмоцию жестом» 3. упражнение «Опиши ситуацию» 4. игра «Дорога с препятствиями» 5. рисунок «Лесенки» 6. визуализация «Лучшее место»	Мягкая игрушка, листы бумаги с лесенками, цветные карандаши, картинки с эмоциями, музыка
------------------	--	---	--

Цель: Закрепление знаний и практических умений. Контрольная диагностика.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Передай эмоцию жестом».

Цель: закрепить умения узнавать и передавать эмоции, способствовать самовыражению детей.

Ход упражнения:

Ведущий задумывает какое-либо чувство и старается выразить его жестом. Другие дети пытаются угадать, какое чувство он показывает. Потом по очереди каждый ребёнок задумывает чувство, показывает его жестом, а его сосед пытается угадать чувство и называет его. Дальше по кругу.

Упражнение № 3. «Угадай ситуацию».

Цель: закрепить умения узнавать, понимать и передавать эмоции, способствовать самовыражению детей.

Ход упражнения:

Дети делятся на пары. Ведущий выдаёт каждой паре какую-то эмоциональную ситуацию (на картинке или говорит).

Ситуация 1. День рождения. Тебе подарили подарок.

Ситуация 2. В группе только одна машинка. Ты хочешь в нее поиграть. Вы ссоритесь.

Ситуация 3. Твой друг надолго уезжает.

Ситуация 4. В комнату вошёл слон.

Ситуация 5. К тебе бежит большая собака.

Дети по очереди разыгрывают ситуацию. Остальные стараются её отгадать и понять, какие чувства испытывают герои.

Упражнение № 4. Игра «Дорога с препятствиями».

Упражнение № 5. Рисунок «Лесенки».

Цель: диагностика самооценки.

Стимульный материал: нарисованные лесенки и карандаши.

Ход упражнения:

Инструкция: перед вами нарисованы лесенки. На них расположились все дети твоего возраста. На первой лесенке, на верхней ступеньке стоят те, кто знает и умеет всё. На нижней ступеньке – те, кто не умеет и не знает ничего. А на средней ступеньке – те, кто что-то знают, а что-то не знают. Покажи, нарисуй крестик, где находишься ты? На какой ступеньке? На второй лесенке, на верхней ступеньке стоят самые добрые, а на нижней – самые злые. Покажи, нарисуй крестик, где находишься ты? На какой ступеньке?

Упражнение № 6. Визуализация «Хочешь быть счастливым - будешь».

Цель: позитивное завершение занятия, развитие самоуважения.

Стимульный материал: сказка про котёнка, спокойная музыка.

Ход упражнения:

Ведущий рассказывает сказку:

«Жил-был котёнок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

- Мама! Я стану счастливым?

- Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, - отвечала мама.

- А кто знает? – допытывался котёнок.

- Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, - отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котёнок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он на самую высокую берёзу в их дворе и закричал:

_ Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

- Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»

Дети представляют себе сказку и шепчут последние слова и идут собираться. Занятие закончено.

Занятие № 30.

Настроение – 5.

30. Настроение 5	Подведение	1. Приветствие, «Мое	Мягкая игрушка,
------------------	------------	----------------------	-----------------

	итогов. Пожелания	настроение похоже на ...» 2. упражнение «Помогите щенку» 3. игра «Подбери картинку» 4. игра «Спасение жителей страны» 5. рисунок-маска 6. упражнение «Бусинки-желания»	картинки с эмоциями, карточки с ситуациями, ватман, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, наклейки, разноцветные бусинки
--	-------------------	---	---

Цель: Подведение итогов. Пожелания.

Упражнение №1. Приветствие.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на совместную деятельность.

Стимульный материал: мягкая игрушка.

Ход упражнения:

Давайте поздороваемся друг с другом с помощью мячика.

А теперь в обратную сторону пустим мячик и расскажем, на что похоже моё настроение и постараемся объяснить: «Почему?»

Упражнение № 2. «Помогите щенку».

Цель: закрепление знаний об эмоциях, проявление сочувствие и актуализация желания помочь.

Стимульный материал: игрушка Щенок, картинки животных и сказочных персонажей с разными эмоциями.

Ход упражнения:

Наш Щенок совсем запутался и никого не понимает. Помогите, пожалуйста, ему разобраться, кто какие эмоции испытывает.

Упражнение № 3. «Запомни моё лицо».

Цель: развитие зрительной и эмоциональной памяти.

Ход упражнения:

Взрослый подряд показывает 2-3 разных выражений лица. Другие дети внимательно смотрят и запоминают. Затем педагог просит по памяти сказать, какие выражения лиц они видели. Потом можно предложить сделать тоже самое одному из детей. Можно поделить на пары.

Упражнение № 4. Игра «Спасение жителей страны».

Цель: конструктивные способы решения трудных ситуаций, выражение эмоций в приемлемой форме.

Стимульный материал: дорожка для мостика, мат.

Ход упражнения:

Ой, я совсем забыла. Мне на телефон пришло срочное сообщение из другой страны. Нас очень просят помочь. Они узнали, что мы изучаем эмоции. А у них беда. В их стране гостил злой волшебник. Ему что-то не понравилось, и он их заколдовал. Они теперь не могут испытывать никаких эмоций, и безразличны ко всему. Но есть шанс им помочь. Злой волшебник сказал, что если они разгадают 3 загадки и нарисуют маски с эмоциями, то его чары развеются.

Итак, что же это за загадки?

1. «Мостик» Как могут два человека пройти по мостику с разных сторон и не упасть в воду?
2. «Состязание» Как соревноваться и остаться друзьями?
3. «Несмеяна» Как рассмешить королеву, которая всегда грустит?

Упражнение № 5. Рисунок «Маска».

Цель: развитие творческого воображения.

Стимульный материал: цветные карандаши, фломастеры, маски из белой бумаги или картона.

Ход упражнения:

Сейчас мы с вами окончательно развеем чары злого волшебника. Для этого нам нужно красиво раскрасить наши маски, чтобы на них появилась какая-то эмоция.

Включается спокойная музыка, и дети рисуют маски. По окончании работы они придумывают названия своим маскам и рассматривают работы других.

Упражнение № 6. «Бусинки-желания».

Цель: снятие эмоционального напряжения, позитивное завершение занятий.

Стимульный материал: разноцветные бусинки.

Ход упражнения:

Мы замечательно поработали и сняли чары злого волшебника. Давайте встанем в круг. Приготовьте, пожалуйста, свои ладошки. Я каждому подарю волшебную бусинку. Берегите её. Согреёте её своим теплом, И пусть каждый из вас загадает желание, какими вы хотите быть. Прошепчите это желание над бусинкой. И оно обязательно должно исполниться, только надо верить! А теперь всем большое спасибо!

ЛИТЕРАТУРА:

1. К.Фопель «Как научить детей сотрудничать». В 4-х книгах. М. Генезис 2010;
2. К. Фопель «Подвижные игры для детей 3-6 лет». В 5-ти книгах. М. Генезис 2010;
3. О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина «Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников». М. Генезис 2017;
4. С.В. Крюкова, Н.И. Донскова «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». М. Генезис 2014;
5. А.И. Захаров «Предупреждение отклонений в поведении ребёнка». СПб. Изд-во «Союз» 2000;
6. А. Романов «Направленная игротерапия агрессивности у детей». Изд-во Плэйт 2004;
7. А. Романов «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей». Изд-во Плэйт 2004;
8. Н. Монакова Развитие эмоций у ребёнка. Программа «Путешествие с Гномом». Речь 2021.