

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №1
городского округа - город Камышин
(МБДОУ Дс№1)
Kalinina120@yandex.ru**

**Программа психолого - педагогических развивающих
занятий с детьми старшего дошкольного возраста 5-8 лет
«В гармонии с природой - в гармонии с собой»**

**Педагог- психолог МБДОУ Дс № 1
Гумбатова Гюльшан Гадим кызы**



Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья детей в дошкольном возрасте – всегда было и остается ведущим направлением в работе дошкольных образовательных учреждениях. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Очевидно, что бережное отношение к здоровью ребенка и развитие малышей необходимо начинать с раннего возраста. Дошкольный период является сенситивным для развития многих психических процессов. Именно в дошкольный период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Ведущей деятельностью дошкольника является игра. В игре дети сознательно подражают взрослым, познают свойства предметов и учатся ими действовать, устанавливают определённые взаимоотношения. Исполнение ребенком какой-либо роли в игре дает ему возможность согласовывать свои действия со сверстниками, развивает способность к сопереживанию и формирует коллективистские качества. В игре у ребенка удовлетворяется потребность в признании и осуществляется самопознание. В дошкольном детстве происходят качественные изменения в социальном развитии ребенка, которые выражаются:

- в осознании собственного «Я»;
- в осознании собственного поведения;
- в интересе к миру взрослых.

Детскую игру хорошо дополняет сказка. Сказка вводит в мир еще не реализованных человеческих возможностей и замыслов. Она расширяет сферу познания «необыденного», помогая ребенку осваивать творческий опыт человечества. Под влиянием сказки складывается детская картина мира, специфическая система взглядов ребенка на сущностные принципы строения и развития вещей и явлений. Это возможно, например, через создание сказочного образа, когда происходит его преобразование на базе различных обратных воплощений (сказка, рисунок, танец, самостоятельное сочинительство и др.)

В дошкольном детстве, помимо общего физического и интеллектуального развития, особое внимание требует психоэмоциональное состояние детей. Каждый ребенок индивидуален, реагирует на психоэмоциональные нагрузки по-

разному: к примеру, одни закрываются, прячась в непроницаемую броню, уходя в свой мир, другие начинают кривляться, изображая, что им «все нипочем», и др. Все это — предпосылки для развития негативного жизненного сценария у ребенка. Поэтому необходимо учить детей расслабляться с помощью игры, управлять своими импульсами, развивать эмоциональный интеллект. Например, используя для этого специальные детские истории или сказки с включенными в сюжет основных техник для релаксации.

Важным моментом социализации ребёнка является его способность контролировать телесные проявления и тесно связана с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.

Поскольку большая часть времени жизни современного дошкольника связана с детским садом, то именно здесь ребенка важно развивать и в интеллектуальном, и психоэмоциональном плане. В связи с этим, особую актуальность приобретает деятельность педагога-психолога, направленная на развитие психических ресурсов детей.

В процессе своей работы с детьми я как психолог часто сталкиваюсь с необходимостью поиска эффективных и интересных методик и для развивающей, и для коррекционной и профилактической работы. Учитывая важность защиты нервной системы детей дошкольного возраста укреплением организма в целом, также на основании теоретического изучения психологических исследований, посвященных возрастным особенностям дошкольников, мною была разработана программа психолого-педагогических развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста (5-8 лет) «В гармонии с природой - в гармонии с собой», содержащая элементы сказкотерапии, телесной терапии, дыхательных практик, и элементов йоги.

Данная программа представляет собой синтез методик, подходящих для детей дошкольного возраста: истории и сказки(сказкотерапия) со встроенными в них упражнениями на мышечное расслабление (релаксационная терапия) и элементы детской йоги (использование простых поз), арт-терапевтические техники. Эти техники служат надежным и эффективным средством профилактики всевозможных психоэмоциональных или психофизиологических проблем и нарушений.

Все средства, используемые на занятиях, а также различные вспомогательные средства, например, релаксационную музыку, записи звуков природы (пения птиц, шума дождя, морского прибоя, струящейся воды и пр.) помогают детям раскрыться, почувствовать себя непринужденно и комфортно.

Научно-методические и нормативно-правовые основы программы.

В качестве **научно-методологических основ** программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных, представленные в следующих концепциях:

- культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, А.Н. Леонтьев и др.);
- концепция ведущей роли деятельности в развитии ребенка (Б. Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин)
- личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, обеспечивающий формирование индивидуальности и раскрытие творческого потенциала (Л.С. Выготский, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин)
- концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясичев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Леонтьев)
- принцип коррекционной, развивающей и формирующей работы в направлении «снизу вверх» (от движения к мышлению) (В.М. Бехтерев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтес, П.Н. Анохин, М.М. Кольцова)
- принцип «замещающего онтогенеза» (А.В. Семенович, Б.А.Архипов).

Нормативно-правовая основа программы регулируется рядом законодательных и нормативных правовых актов:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения от 25.11.2022 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями).
- Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761 о утверждении «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Описание участников программы.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей 5-8 лет.

Личность ребенка 5-8 лет.

Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-8 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно

регулировать свое поведение. Дети, не отвлекаясь на более интересные дела, могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Происходят существенные изменения в представлении ребенка о самом себе, о своем Я. В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает и каким бы он хотел стать. То есть дети начинают понимать такие категории как желательные и нежелательные черты и особенности. Но поскольку этот процесс только начинается, ребенок не имеет отдельно взятого представления о том, каким он должен быть, поэтому он обычно хочет быть похожим на героев сказок, фильмов или знакомых людей. Эта важное новообразование в личности ребенка является началом появления учебной мотивации. То есть, учиться ребенка побуждает не столько интерес к дисциплинам, сколько желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим», особенно по сравнению со сверстниками.

Именно в этом возрасте сверстник приобретает очень серьезное значение для дошкольника. Оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Происходит разделение детей на более заметных и «ярких», которые пользуются симпатией у сверстников, и менее заметных, не пользующихся популярностью в детской среде.

Формирование социального статуса ребенка и его личной самооценки во многом зависит от оценки окружающих его взрослых и в первую очередь родителей.

Психические процессы ребенка 5-8 лет.

Восприятие.

Продолжает развиваться восприятие цвета, формы и величины предметов окружающего мира, при этом происходит систематизация этих представлений. В восприятии цвета появляется различие оттенков. В различении величины объектов ребенок способен выстроить по возрастанию или убыванию до 10 различных предметов.

Внимание.

Устойчивость внимания растет, развивается способность к распределению и переключению. То есть, ребенок способен выполнять сложные инструкции, осознанно переходя от одного вида деятельности к другой, удерживая при этом инструкцию и цель деятельности. Следовательно, у ребенка возникает очень важное образование как произвольное внимание.

Память.

Начинается формирование произвольной памяти. То есть ребенок способен самостоятельно (а не механически) при помощи образно-зрительной памяти (не глядя на предмет) запомнить 5-6 объектов, на слух также 5-6 объектов.

Мышление.

В этот период развития ребенка совершенствуется образное мышление. Дети могут решать задачи не только в наглядном плане, но и в уме. Развивается способность схематизации и представления о цикличности изменений.

Важным в развитии мышления ребенка становится способность к обобщению, которое является основой развития словесно-логического мышления, то есть способности рассуждать, анализировать и делать выводы на основе заданных параметров.

Дети этого возраста способны дать адекватное причинное объяснение чему-либо при условии, что это происходило в их жизненном опыте, то есть ребенок слышал или видел описываемое.

Воображение.

Это период расцвета детской фантазии, которая самым ярким образом проявляется в игре, где ребенок увлечен. Такое развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно развернутые и последовательные истории. Но такие способности ребенок приобретает только при условии постоянной активизации этих процессов: разговоры на заданную тему, сочинение собственных сказок.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы нервной системы: возбуждение и самое главное торможение, которое позволяет ребенку произвольно контролировать поведение и мыслительные процессы.

Цели и задачи.

Цель: Укрепление психоэмоционального и физического здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной сферы. Введение ребенка в мир ребенка в мир человеческих эмоций, наполнение ресурсами.
2. Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного развития процесса общения.
3. Развитие волевой сферы – произвольности и психических процессов, саморегуляции.
4. Развитие личностной сферы – повышение уверенности в себе, преодоление пассивности.
5. Развитие интеллектуальной сферы и расширение кругозора.
6. Развитие познавательных и психических процессов – восприятия, памяти, внимания, воображения.
7. Физическое развитие - развитие координации, межполушарного взаимодействия, осознание и принятие своего тела и его возможностей, эмоциональная регуляция, сенсорная стимуляция со снятием напряжения.

Планируемые результаты:

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ДО.

Социально-коммуникативное развитие:

ребенок может применять усвоенные нормы, правила поведения, у ребёнка сформированы основы взаимодействия со взрослыми и сверстниками,

ребенок умеет работать в группе, готов к совместной деятельности, ребенок способен к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию, ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении,

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль.

Познавательное развитие:

Ребенок проявляет любознательность, испытывает познавательный интерес, фантазирует.

Речевое развитие:

ребенок умеет воспринимать осмысленную речь.

Художественно-эстетическое развитие:

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной активности.

Физическое развитие:

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, что способствует развитию крупных групп мышц и мелкой моторики.

Программа психолого-педагогических развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста «В гармонии с природой, в гармонии с собой» помогает развивать в детях способность к концентрации внимания, наблюдательности, к визуальной и тактильной чувствительности, повышает уровень способности взаимодействия с окружающими, дети получают новый сенсомоторный опыт и навык.

Для оценки эффективности занятий можно использовать такие показатели, как поведение детей на занятиях: проявляют ли дети живость, активность, заинтересованность при выполнении упражнений.

Для выявления эмоционального состояния детей в начале и конце каждого занятия детей просим выбрать смайлика по настроению в данный момент. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце занятия, на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ребенка под влиянием занятий по психологическому развитию. Также наблюдение детей в процессе коммуникации со сверстниками поможет сделать вывод об эффективности программы.

Основные методы работы: игра, упражнения, сказки, телесные и дыхательные методики, позы из йоги для детей. Каждое занятие - сюжетно-игровое.

Программа на данном этапе состоит из 12 занятий. В соответствии с нормативными документами комплектация групп составляет 7-8 человек, а продолжительность занятий 25-30 мин.

Построение программы для данного возрастного периода ориентировано на удовлетворение ведущей потребности и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики такие как: эмоциональная, коммуникативная, личностная и волевая сфера.

Задания на развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения, мышления), а также на развитие волевой и психофизиологической сферы подобрано в соответствии с темами занятий.

Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно – гигиенических норм и правил, содержат в себе следующие этапы:

- ✓ *организационный этап*- создание эмоционального настроения в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
- ✓ *мотивационный этап* - сообщение темы занятия, беседы;
- ✓ *практический этап* – рассказ сказки, выполнение упражнений: релаксационных, двигательных, арт-техника;
- ✓ *рефлексивный этап*- подведение итогов занятия.

Необходимое ресурсное обеспечение при применении развивающей психолого-педагогической программы.

Ресурсное обеспечение. Просторный кабинет, ковер, магнитофон, МР-3 записи (релаксационная музыка, записи звуков природы), картинки из детской йоги, камешки, картинки с животными, игрушки, цветные карандаши, восковые мелки, краски, листы бумаги, пластилин.

Ориентируясь на программу Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми», парциальную программу для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей», в программе применяются техники для работы с детьми старшего дошкольного возраста 5-8 лет. Программа построена на основе целостного подхода к личности ребёнка, принципа единства и гармонии развития всех сфер его жизнедеятельности, с учетом естественной динамики развития ребёнка с основным акцентом на развитие его психомоторной и эмоционально-волевой функции.

Тематический план.

№	Тема	часы	упражнения
----------	-------------	-------------	-------------------

Я	2	<p>Мое настроение сегодня.</p> <p>Беседа на тему «Что я знаю о себе».</p> <p>Упражнение «Робот и тряпичная кукла».</p> <p>Упражнение «Подсолнух».</p> <p>Упражнение «Сало исчезло!».</p> <p>Беседа об эмоциях.</p> <p>Упражнение «Тренируем эмоции».</p> <p>Упражнение «Колечко».</p> <p>Сказка про царевича.</p> <p>Арт-техника «Украшаем ладошки».</p>
Животные	2	<p>Мое настроение сегодня.</p> <p>Беседа о животных.</p> <p>Упражнение «Маленький котенок».</p> <p>Упражнение «Горилла».</p> <p>Упражнение «Игры крокодилов».</p> <p>Упражнение для релаксации «Муха».</p> <p>Упражнение «История о крокодиле».</p> <p>Арт-техника «Несуществующее животное из пластилина».</p>
Осень	2	<p>Мое настроение сегодня.</p> <p>Беседа об осени</p> <p>Рассказ сказки «Три дерева».</p> <p>Этюд «Согласованные действия».</p> <p>Упражнение «Дерево на ветру».</p> <p>Упражнение «Цветы».</p> <p>Арт-техника «Рисуем».</p>
Зима	2	<p>Мое настроение сегодня.</p> <p>Беседа о зиме.</p> <p>Упражнение «Катание на лыжах».</p> <p>Упражнение «Снеговик».</p> <p>Упражнение «Противоположности».</p> <p>Упражнение «Трясучка».</p> <p>Сказка релаксационная «Путешествие Мишки».</p> <p>Арт-техника «Рисуем».</p>
Весна	2	<p>Мое настроение сегодня.</p> <p>Беседа о весне.</p> <p>Упражнение «Дерево».</p> <p>Упражнение «Воробушек».</p> <p>Упражнение «Пылесос и пылинки».</p>

			Упражнение «Танец морских волн». Релаксационная сказка «Путешествие мишки в Весеннем лесу». Упражнение «Рисуем».
	Лето	2	Мое настроение сегодня. Беседа о лете Упражнение «Полдень». Упражнение «Лис и еж» Упражнение «Аист». Упражнение «Аист на охоте». Упражнение «Пицца». Арт-техника «Рисуем лето. Мандала.»
		12	

Цикл занятий.

Занятие 1.

Тема: «Я»

Цели и задачи: развитие позитивного самовосприятия, создание внутреннего источника силы и уверенности в себе, развитие коммуникативных способностей, развитие эмоционального интеллекта.

Приветствие

1.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

Каждое занятие начинается с того, что каждый ребенок выбирает солнышко с тем настроением, с которым он пришел.

2. Беседа на тему «Что я знаю о себе».

Не умею

Танцевать я не умею,

И стихов я не пишу,

Самолетики не клею,

За футболом не слежу.

Не умею петь я басом

И из глины не леплю,

Но зато — один из класса —

Я ушами шевелю!

Ответьте мне на вопрос:

- Кто мы и какие мы? (Дети высказывают свое мнение).
- Чем мы отличаемся от животных?
- Что легче — быть злым или добрым?
- Что для вас значит выражение «управлять своими эмоциями»?
- А вы знаете, как расслабляться?
- А давайте сейчас сами попробуем расслабить мышцы.

3. Упражнение «Робот и тряпичная кукла».

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление.

В ходе выполнения этого упражнения дети превращаются то в тряпичных кукол, то в железных роботов. Сначала, изображая тряпичных кукол, дети хаотично двигаются по комнате, их руки согнуты и болтаются, а нижняя челюсть расслаблена, нижняя губа отвисает, так что видно зубы. Затем по хлопку ведущего дети превращаются в тяжелых неповоротливых роботов и неуклюже шагают, с трудом меняя направление, и при этом корчат веселые рожицы.

Продолжение беседы:

Какого человека мы называем ребенком? Дети, они какие?

Что нужно, чтобы стать взрослым?

4. Упражнение «Подсолнух».

Представь себе, что ты — маленькое семечко подсолнуха, которое совсем крошечным весной посажено в землю. - Дети садятся на корточки, чтобы стать маленькими, как семечки.

Время от времени солнце светит немного ярче и становится теплее, иногда идет дождик — происходит все, что нужно семечку для прорастания. У тебя появляются маленькие, но крепкие корни, и ты закапываешься глубже в землю. - Пальцами ног дети совершают движения, имитирующие закапывание в землю.

Со временем солнце греет все сильнее, поэтому ты начинаешь расти. Сначала растет и тянется вверх только твой стебель. - Дети медленно выпрямляют туловище и вытягиваются в полный рост. Голова при этом остается опущенной вниз.

Чуть позже, когда твой стебель окреп, появляется бутон, и ты тянешь его вверх навстречу теплему солнышку. - Дети поднимают голову и «подставляют лицо солнцу».

И два больших зеленых листа вырастают из твоего стебля. - Дети вытягивают руки в стороны.

Тем временем настало лето, и ты полон сил. Ты настолько крепок, что можешь противостоять любому ветру, и ты устойчиво стоишь, держась корнями. - Дети стоят неподвижно, с напряженными мышцами всего тела.

Налетает очень сильный ветер, но ты крепко держишься за землю корнями, а ветки твои двигаются по ветру. – дети двигают руками в разные стороны.

И вот ветер прекращается, и ты отдыхаешь. - Дети расслабляются и садятся на пол.

5. Упражнение «Сало исчезло!».

Материалы: небольшая веревка на каждую пару детей.

Примечания. Это активное упражнение быстро снимает вялость и заторможенность, вызванные аутотренингом.

Дети делятся на пары. Один из детей в паре будет играть мышью; он привязывает к своей одежде веревку, изображающую мышиный хвостик. Его партнер будет изображать крестьянина. Мыши идут к своей норке — она каким-нибудь образом обозначается на одной стороне помещения, — а крестьяне встают вместе у противоположной стены. Ведущий рассказывает маленькую историю, которую дети должны проигрывать.

Был уже поздний вечер, и мыши сидели в своей норке. Крестьяне, уставшие от тяжелой работы на полях, улеглись в постели. Они закрыли глаза и тотчас уснули. И тут и там слышали мыши тихий храп. Но и из мышинной норки доносился шум: ох, как громко бурчат животы у голодных мышей! Вдруг они вспомнили, что у крестьян всегда можно достать вкусное сало. На цыпочках прокрались мышки мимо спящих крестьян — они продолжали безмятежно спать! И вот мыши нашли сало и начали его есть. Сало так нравится мышам, что они начинают громко чавкать. От этого просыпаются крестьяне и кричат: «Сало исчезло!» Мыши слышат это и бегут как можно быстрее к своей норке, чтобы спастись от крестьян. Каждый крестьянин стремится догнать свою мышку и поймать ее за хвост, за то, что она погрызла сало. Если крестьянин поймал мышку за хвост, до того, как она смогла добежать до норки и коснуться стенки, они меняются ролями. Если мышке удалось спастись в норке и сохранить свой хвост, крестьянин, удрученный, идет и ложится в свою постель. (В этом случае и мышка, и крестьянин остаются в тех же ролях до следующего игрового этапа.)

Рефлексия. С каким настроением ты уходишь.

Занятие 2.

Тема «Я».

Приветствие

1.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2.Беседа об эмоциях.

- Какие вы знаете эмоции?
- Как человек выражает эмоции?

3. Упражнение «Тренируем эмоции».

Просим детей:

нахмуриться

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;
- как злая волшебница;

улыбнуться

- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

позлиться

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

испугаться

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

устать

- как папа после работы;
- как человек, поднявший большой груз;
- как муравей, притащивший большую муху;

отдохнуть

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме.

4. Упражнение «Колечко».

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

5. Сказка про царевича.

Примечание: Дети слушают сказку и выполняют за ведущим движения.

Идет Царевич как-то по лесу и вдруг, заметив что-то странное, встал, как

Видит, стоит на опушке леса избушка на курьих ножках, с ноги на ногу перетаптывается. – дети становятся в позу дерева. Меняют ногу и показывают, как избушка перетаптывается.

А тут из избушки выходит Баба Яга сторбленная. – Дети опускают спинку.

Схватила она Царевича и в печку его засунуть пытается. Пихает, пихает, а он не помещается. – Дети принимают ногами позу «Треугольник».

«Ах, ты непослушный мальчишка», — ворчит Баба Яга и пытается Царевича развернуть и в печку все-таки засунуть. (Делаем Треугольник с разворотом то к одной, то к другой ноге). А он все равно не помещается.

Тогда Баба Яга Царевича на лопату усадила и головой вниз пригнула, чтоб быстренько его на лопате в печку затолкать. – Дети становятся в Свернутый лист.

А Царевич хитрый и умный оказался, он ноги в стороны расставил и даже на лопате в печку въехать не может — не помещается. (Поза «Сидячий угол»).

Баба Яга рассердилась и сбросила Царевича с лопаты.

«Смотри, как нужно сидеть на лопате» — сказала Баба Яга неумехе Царевичу и влезла на лопату. Ну, а Царевич, недолго думая, запихнул злую и голодную Бабу Ягу в печку, а сам растянулся на лавке, чтоб отдохнуть. – Дети принимают позу крокодила.

Так Царевич перехитрил Бабу Ягу.

6. Арт-техника «Украшаем ладошки».

Цель: диагностика особенностей личности ребенка, развитие позитивного самовосприятия, отреагирование эмоций, развитие коммуникативных навыков.

Примечание: Разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории. Ладонка — как мандола, укрепляющая «Я» ребенка. Ладонка — олицетворение всего тела ребенка, а затем и его самости.

Предлагаем детям обвести контур ладошек, а затем «оживить» их: нарисовать им лица (глазки, ротик, носик и т.д.), можно раскрасить пальчики цветными карандашами, украсить их на свое усмотрение.

Рефлексия. С каким настроением ты уходишь.

Занятие 3.

Тема: «Животные».

Приветствие

1.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2.Беседа о животных.

-Иногда людям кажется, что они знают очень много об окружающих их животных, но так ли это? Давайте подумаем.

-Что мы знаем о животных?

-Что мы знаем об их поведении, чувствах и эмоциях?

-Что мы знаем об их общении друг с другом? О том, как они радуются и огорчаются, учатся и прощают? Какие они, животные вокруг нас? - Дети высказываются по желанию.

Кем бы вы хотели стать в мире животных? Какому животному вам хотелось бы подражать в разных жизненных ситуациях? – Дети показывают телесно позу животного, которым хотят быть.

3.Упражнение «Маленький котенок».

Цели: снятие мышечного напряжения.

Котенок спит в своей корзинке. Начинается новый день, и солнце приятно светит, согревая спинку котенка. - Дети садятся на пятки (исходное положение). На выдохе наклоняются вперед и ложатся на коврик верхней частью туловища. Руки лежат свободно вдоль тела ладонями вверх. Плечи опущены и расслаблены. Дышат животом, спокойно и ровно («Котенок спит»)

Котенок просыпается и встает на все четыре лапы. - На вдохе дети поднимаются и сначала садятся на пятки, а потом встают на четвереньки («котенок просыпается»).

Чтобы быстрее проснуться, котенок потягивается и выгибает спинку. - Дети встают на четвереньки и выгибают спинку (Морской котик).

Наконец котенок совсем проснулся и начал мяукать: «Мяу! Мяу! Мяу!». - Дети стоят на четвереньках, спина прямая, шея и голова образуют прямую линию со спиной, смотрят на руки. В этом положении дети мяукают на разные лады: громко, тихо, длинно, коротко, мелодично, резко, спокойно, радостно, тревожно, испуганно.

Тут пришла мама с чашкой молока, и котенок лакал его с наслаждением. - Дети сидят на коленях и словно лакают молоко. (Котенок лакает молоко)

Затем он облизал свои передние лапки, а потом задние. Котенок стал чистым и аккуратным. - Дети наклоняются и делают такие движения головой, как будто «вылизывают лапы», как кошки, — то правую, то левую.

Затем котенок поднялся на чердак дома. - Дети встают на четвереньки, затем понимают ягодичцы и остаются в этой позе некоторое время («Крыша»)

Там приятно тепло. Котенок вытягивает все четыре лапки и глубоко вдыхает несколько раз свежий утренний воздух: вдох — выдох, вдох — выдох. - Дети ложатся на спину, руки вытянуты вдоль тела, ноги слегка раздвинуты, и спокойно дышат животом. Наконец он закрывает, засыпая, глаза, и ему снятся приятные сны. Некоторое время дети еще лежат. Упражнение закончено.



4. Упражнение «Горилла».

Цели: работа по повышению самооценки у тревожных и неуверенных детей.

Дети стоят прямо и представляют себе, что они огромные и могучие обезьяны — гориллы. Вдох через нос, руки при этом раскидываются с силой на полную амплитуду в стороны, ладони сжаты в кулаки. На выдохе дети сгибают руки в локтях и осторожно стучат кулаками в грудь, крича при этом достаточно громко и долго: «Уаааа!» (представляя себя гориллами в джунглях). Упражнение

повторяется насколько раз, но не менее 5–6. (Следить за тем, чтобы дети очень осторожно били себя в грудь).

5. Упражнение «Игры крокодилов».

Материалы: веревка, стул, прищепки (5–10 на каждого игрока), небольшая коробка для прищепок для каждого ребенка.

Примечания. Желательно проводить это упражнение в помещении с гладким полом.

Привязываем веревку к ножке стула на высоте 30 см и ставим его у стены помещения. Второй конец веревки берем в руки и держим веревку натянутой. У противоположной стены ставится коробка для прищепок. Прищепки прицепляются к веревке на разном расстоянии друг от друга. Дети изображают крокодилов. Им разрешается передвигаться только ползком на животе. Они одновременно ложатся на пол рядом с коробкой для прищепок — «крокодилы готовы к охоте». По сигналу тренера «крокодилы» ползут к бельевой веревке и снимают прищепки, а потом с прищепкой каждый возвращается назад и кладет ее в коробку. Когда на веревке не останется ни одной прищепки, подсчитывается, кто из крокодилов самый прожорливый.

Рефлексия. С каким настроением ты уходишь.

Занятие 4.

Тема «Животные».

Приветствие.

1. Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2. Упражнение для релаксации «Муха».

Дети лежат с закрытыми глазами.

Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

3. Упражнение «История о крокодиле»

Цели: развитие умения быстро реагировать; развитие внимания, воображения, фантазии; обучение навыку управления ситуацией.

Группа выбирает одного из детей, который будет крокодилом. Остальные дети - маленькие обезьянки, которые, как и крокодил, живут в джунглях. Ведущий рассказывает короткую сказку обезьянкам, сидящим в центре комнаты в кругу. Крокодил стоит у стенки, и каждый раз, когда в сказке звучит слово «крокодил», подбегает к обезьянкам, чтобы их поймать. Обезьянки должны убежать от

крокодила. Когда крокодил поймает кого-то из обезьянок, он сам становится обезьянкой, а пойманный ребенок — крокодилом.

«Сказка про обезьянок и крокодила»

Эта история произошла в джунглях, где жили разные животные и среди них крокодил. Больше всего боялись маленькие обезьянки больших животных и особенно крокодила. В джунглях было много всего интересного, и в один прекрасный день маленькие обезьянки отправились на прогулку. Но вдруг в кустах раздался громкий шорох: это был крокодил!

После обеда солнце светило так сильно, что обезьянки захотели искупаться в реке, и вдруг они увидели большие пузыри, поднимающиеся из воды, и блеск огромных острых белых зубов — да, это был крокодил! Но одна обезьянка была самой смелой и смогла выгнать крокодила. К вечеру маленькие обезьянки очень устали. Они улеглись и сразу уснули.

4.Арт-техника «Несуществующее животное из пластилина».

Цель: развитие мелкой моторики, снятие напряжения, тревожности, развитие творческих способностей.

Детям дается пластилин и задание вылепить из пластилина несуществующее животное. После выполнения задания с каждым ребенком ведется беседа и задаются вопросы: как зовут? Где живет? Чем питается? Есть ли друзья? Есть ли семья? О чем мечтает?

Рефлексия. С каким настроением я уйду.

Занятие 5.

Тема «Осень».

Приветствие.

1.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2. Беседа об осени

* * *

В окне подруга Осень

Листовою шелестит.

Она меня без спроса

Печалью угостит.

Листвой осыплет желтой,

А ветерком хлестнет

И, взяв меня под руку,

По парку поведет.
Покажет все наряды,
Напомнит о зиме,
Шепнет на ушко тихо:
«Есть радость и во мне.
Смотри, какие листья!
Смотри, какой ковер!»
У каждого сезона
Есть свой волшебный хор.

Наверное, вы согласитесь с автором этого стихотворения в том, что «у каждого сезона есть свой волшебный хор», есть много интересного и неповторимого. Кто-то считает осень грустным и неинтересным временем года, кто-то — красивым и лиричным... Расскажите о том, что для вас значит осень. (Дети делятся своими мыслями.)

3. Рассказ сказки «Три дерева».

Дети могут сразу попробовать проигрывать ее в движениях (движения они выбирают сами — берут из изученных ранее упражнений, используют жесты, мимику и т.п.) или сделать это после прослушивания. Движения должны отражать эмоции, которые, по мнению детей, испытывали главные герои рассказа, и именно это - самое важное в упражнении. По окончании упражнения ведущий обязательно проводит групповое обсуждение пережитых детьми чувств.

На пригорке стояли три дерева - нежный юный дубок, высокая береза в полном расцвете сил и узловатая старая, кривая липа. Когда солнце освещало своими лучами землю, они расправляли свои листья и гладили друг друга ветвями. Они рассказывали смешные истории и подшучивали друг над другом. Во время дождя они напивались водой, благодарно протягивали ветви вверх, к самым облакам, и шумели: «Ах, как хорошо!».

Однажды днем небо стало темным. Огромная черная грозовая туча напозла на солнце. Ветер крепчал и трепал ветви. Они опасно гнулись в разные стороны, теряя много листы. Молнии сверкали в небе, и страшные раскаты грома пугали дубок. Со страхом он оглядывался вокруг себя и звал другие деревья:

- Ветер дует так сильно! Мы, наверное, потеряем все ветки и тогда упадем!

- Держись крепче, держись своими сильными корнями за землю! - кричала ему береза в ответ. - Они росли глубоко в землю и держат тебя крепко!

- Успокойся, с тобой ничего не случится! - кричала ему старая липа. - Ты молодой и гибкий. Мои корни уже старые, а ствол гнилой. Он не может больше

гнутья. Посмотри-ка на мои верхние сучья, я потеряла их во время последнего урагана.

- Обопрись на меня! - прокричала береза старой липе. - Может быть, я тебя хотя бы немножко поддержу?

С любопытством посмотрел молоденький дубок в их сторону и спросил:

- Сколько же вы пережили вместе ураганов?

- Множество! - в один голос ответили ему деревья.

Словно забыв о своем страхе, молодой дуб некоторое время молча размышлял об услышанном и увиденном: «Если они обе действительно уже много лет вместе противостоят ураганам и до сих пор не упали, значит, и я выдержу эту непогоду!». Он почувствовал свои корни глубоко в земле и еще крепче стал держаться ими за землю. В этот же миг он успокоился, и страх его исчез.

Прошло много лет. Из молодого дубка выросло крепкое высокое дерево. Много ураганов он пережил и не пострадал, потому что каждый раз крепко держался сильными корнями за землю и сгибал свои сучья и ветви.

Старая липа тоже все еще стоит на пригорке. Она почти совсем согнулась, ствол ее остался практически без ветвей, но она жива, потому что дуб и береза во время урагана поддерживают ее с двух сторон.

После чтения сказки в ходе обсуждения ведущий доносит до детей идею о том, что «ураганы», которые случаются в жизни, с возрастом становится легче переносить; о том, что помочь их преодолеть могут близкие люди, семья, друзья, вера во что-то большее, чем ты сам; о том, что дети устойчивы, как молодые дубки: они гнутся, но крепко держатся, не ломаются и не падают.

4.Этюд «Согласованные действия».

Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

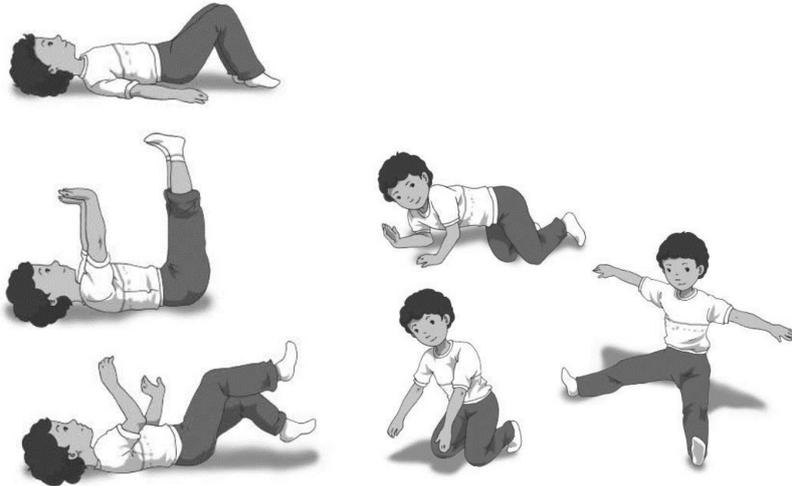
5.Упражнение «Жук».

Цели: снятие напряжения в мышцах конечностей.

Дети ложатся на спину. Руки свободно лежат вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях, стоят ступнями на полу. На вдохе: руки и ноги поднимают и вытягивают вверх (под углом 90 градусов к туловищу), располагая ступни и

кисти рук параллельно полу (пальцы рук направлены к голове). Дети изображают жуков, которые упали на спину. На мгновение они замирают в этой позе.

Затем дети пытаются снова подняться на ноги (жуки встают на лапки)- по команде ведущего начинают одновременно трясти руками и ногами, а затем поворачиваются на бок и, опираясь на руки и колени, поднимаются на четвереньки. Из положения на четвереньках дети быстро садятся на пол, широко раскинув ноги и руки в стороны.



Рефлексия. Что вы новое узнали сегодня? С каким настроением уходите?

Занятие 6.

Тема «Осень».

Приветствие.

1. Мое настроение сегодня.

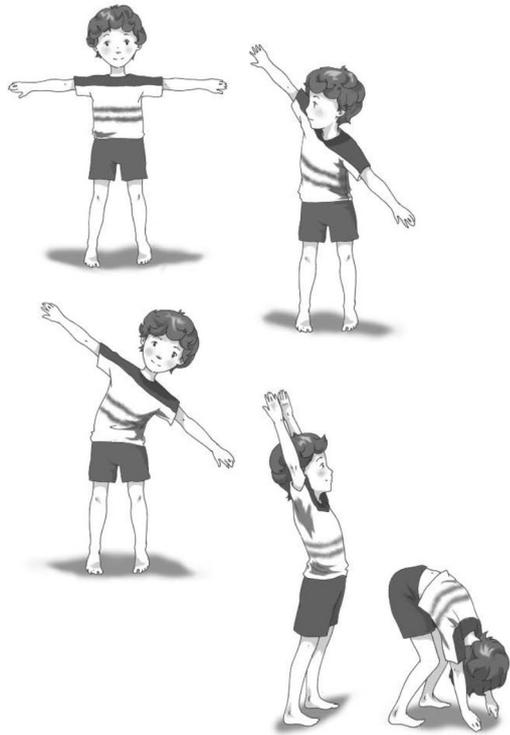
Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2. Упражнение «Дерево на ветру».

Цели: расслабление мышц, развитие чувства равновесия и координации тела; развитие воображения.

Представьте себе, что вы — большие сильные дубы с крепкими стволами и раскидистыми ветвями. Ваши ноги — это сильные корни, глубоко вросшие в землю. Налетел ветер. Деревья на ветру раскачиваются и наклоняются в разные стороны: вправо — влево, вправо — влево. Но вот ветер изменил свое направление, и ветки стали раскачиваться в другую сторону: вперед — назад, вперед — назад. Наконец ветер стал таким сильным, что дуб наклонился и коснулся ветвями земли и своих корней. Чтобы справиться с ветром представьте, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться дереву от ветра (ветер — это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем, чем ярче мы представим эти великанские ноги,

тем сильнее эффект). И вот ветер совсем успокоился, в лесу стало очень тихо, и деревья перестали раскачиваться и шуметь ветвями.



3. Упражнение «Цветы».

Примечания. Данное упражнение помогает научиться быстро успокаиваться даже активным и непоседливым детям. Хорошо подходит для успокоения и расслабления перед сном или после тяжелого, стрессового дня.

Дети сидят на полу на пятках. Они складывают руки перед грудью, прижимая их ладонями и пальцами друг к другу, и представляют, что это цветы: пальцы — это лепестки, а ладони — чашечка цветка. На вдохе цветок распускается: лепестки раскрываются и тянутся к солнцу. На выдохе цветок закрывается, и лепестки собираются, плотно прижимаясь друг к другу. Упражнение повторяется несколько раз. Тренер следит за правильностью дыхания и выполнения движений руками.

Нужно рассказать детям, что цветы подчиняются солнечному ритму и цветочный бутон открывается утром вместе с восходом солнца и закрывается вечером, когда солнце уходит за горизонт. По сигналу взрослого «Утро» — дети на вдохе раскрывают ладони, а по команде «Вечер» на выдохе закрывают их. Упражнение повторяется несколько раз. Следить за правильностью дыхания и выполнением необходимых движений руками.



4.Упражнение «Рисуем».

Материалы: заготовки бумаги для рисования в форме листьев клена, мелки, карандаши, краски; запись медитативной музыки.

Получив бумагу для рисования в форме листьев, цветные мелки или карандаши, дети расходятся по помещению и под музыку рисуют осень.

Рефлексия. С каким настроением я уйду.

Занятие 7.

Тема «Зима».

Приветствие.

1.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2.Беседа о зиме.

Синяя страница
Это — снежная страница.
Вот прошла по ней лисица,
Заметая след хвостом.
Тут вприпрыжку по странице
В ясный день гуляли птицы,
Оставляя след крестом.
Здесь проехали полозья —
И сверкает на морозе
Серебристый гладкий след.

Сегодня мы с вами поговорим о зиме.

Кто из вас хотел бы первым рассказать о том, что для вас значит зима? - Дети высказываются по очереди, делясь своими впечатлениями.

- Что вы чувствуете и какое у вас настроение, когда вы видите первый снег, первый лед?

- Как пахнет зима? На что похожи зимние запахи?

- Какие «зимние» слова вы знаете?

3. Упражнение «Катание на лыжах».

Цели: развитие ощущения равновесия; обучение навыкам выполнения действий по инструкции; снятие мышечного напряжения и освобождение от негативной энергии прожитого дня.

Материалы: газетные листы в достаточном количестве.

Дети берут по два газетных листа и раскладывают их на полу таким образом, чтобы они могли встать одной ногой на один лист, а другой — на второй. По команде тренера дети начинают двигаться по помещению на газетных листах как на лыжах, стараясь не порвать их как можно дольше и при этом преодолеть как можно большее расстояние.

Сначала дети пробуют (тренируются) в течение 2–3 минут. Затем предлагается по команде двигаться определенным образом, например: спиной вперед; по сложной траектории; поворачивая только вправо или только влево; вперед и строго прямо и т.п.

4. Упражнение «Снеговик».

Цели: обучение навыкам расслабления в процессе парной работы; развитие коммуникативных способностей.

Дети разбиваются на пары. Один из детей «лепит снеговика» из своего партнера в соответствии с рассказом ведущего.

Однажды ночью выпало много снега. Все дети очень обрадовались этому и захотели вылепить снеговика. Сначала они сформировали снежный ком и затем катали его по снегу, делая ком все больше и больше. - Ребенок-«снеговик» ложится на спину и обхватывает ноги руками, а его партнер медленно раскачивает «снежный ком» вперед-назад.

И вот снежный ком стал уже очень большим. - Ребенок-«снеговик» встает на ноги. Дети придают снежному кому нужную форму — лепят из него снеговика. Ребенок-«скульптор» придает «снеговику» желаемую форму.

Неожиданно налетел холодный и порывистый ветер. - «Скульптор» сверху вниз со всех сторон дует на «снеговика».

Все вокруг замерзло, заледенело и стало неподвижным. - Ребенок-«снеговик» напрягает мышцы так сильно, как только может, и стоит в напряжении.

Через некоторое время снова выглянуло солнце и стало теплее. - Ребенок-«скульптор» поднимает руки над головой и слегка раскачивается корпусом в стороны, символизируя солнце.

Становилось все теплее и теплее, и снеговик начал медленно таять. - Ребенок-«снеговик» медленно наклоняется, расслабляя мышцы.

Все больше и больше воды капает со снеговика, и через некоторое время от большой скульптуры осталась только лужа. - Ребенок-«снеговик», медленно приседая, опускается все ниже и ниже, в конце ложится на пол.

Рефлексия. С каким настроением я уйду.

Занятие 8.

Тема «Зима»

Приветствие.

1.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

Продолжим беседу о зиме.

Какая погода бывает зимой?

Что отличает ее от других времен года?

2.Упражнение «Противоположности».

Летом жарко – зимой холодно.

Снег белый – земля черная.

Зимой река замерзает – весной река тает.

- Зима – это холодное время года. Давайте покажем как нам бывает холодно.

3.Упражнение «Трясучка».

Цели: тренировка способности мышц к быстрому и эффективному расслаблению; обучение навыкам снятия напряжения.

Дети становятся на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Туловище прямое, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. По команде взрослого дети начинают трясти сначала кистями рук, затем руками целиком. Далее «трясучка» переходит на ноги, туловище и голову. В заключение дети трясутся всем телом в течение 15–30 секунд. Упражнение повторяется 2–3 раза с небольшими паузами.

4.Сказка релаксационная «Путешествие Мишки».

Цели: развитие навыков расслабления и успокоения.

Однажды Мишка решил полететь в зимний Волшебный лес. Он мечтает познакомиться с жителями Волшебного леса и немножко поиграть с ними. Мишка радуется возможности побывать в Волшебном лесу и поэтому чувствует себя спокойным и расслабленным. (Пауза.)

Медвежонок летит на своем ковче-самолете среди пушистых белых облаков и чувствует себя уверенно и спокойно. (Пауза.) «Летать здорово!» — думает он.

Когда он на своем коврике перелетел через горную вершину, он увидел перед собой большие, прекрасные, переливающиеся всеми цветами радуги ворота. Он сразу понял: это и есть вход в Волшебную страну.

Наконец медвежонок прибыл. Волшебный ковер медленно опускается на чудесную заснеженную поляну. (Пауза.)

«Ммм, как свежо!» — подумал Мишка. Вокруг поляны стоят деревья и кусты, засыпанные снегом, как будто одетые в белые теплые меховые шубы и шапки. (Пауза.) Птицы весело щебечут, перелетая с ветки на ветку. (Пауза.) От яркого солнца Мишка чувствует тепло, очень приятное тепло. (Пауза.) Вся Волшебная страна переливается чудесными красками, как это бывает только зимой, снег искрится на солнце. (Пауза.)

Сначала он наблюдает за медленно падающими снежинками, танцующими, как тысяча сверкающих звездочек. (Пауза.) Пройдя еще немножко, он вышел на поляну. Там стоял огромный дуб. (Пауза.)

— Ох, этот дуб, должно быть, очень старый! Его ствол такой широкий, а верхние ветки касаются облака, — удивился Мишка. (Пауза.) Птицы летают между ветками, белочки прыгают, бегают по его стволу вверх и вниз в поисках вкусных желудей.

— Уважаемый дуб, пожалуйста, скажи мне, сколько лет ты уже здесь стоишь? - спросил медвежонок у дерева.

Дуб открыл свои сонные глаза, посмотрел сверху вниз на маленького Мишку и произнес:

— Мне уже много тысяч лет. Много я пережил в Волшебном лесу, многое видел в Волшебной стране!

— Что ты пережил? «Что ты видел?» - спросил медвежонок.

— Обойди вокруг моего ствола — и сам все увидишь, — сказал, закрывая глаза, дуб.

Мишка удивился тому, какой огромный ствол у старого дуба.

И тогда медвежонок решил побежать вокруг него. Он бежал, бежал и бежал... (Пауза.) Пока не смог уже больше бежать. Ствол был действительно огромным. После длительного бега Мишка устал. (Пауза.) Медленно развернул он свой коврик и лег на него. (Пауза.) Совершенно спокойно и расслабленно лежит он на своем коврике. (Пауза.) Абсолютно спокойно и расслабленно.

Мишка улетаёт домой, машет лапкой щебечущим птицам, шустрым белкам и вылетает через волшебные ворота по направлению к своему дому. Мишка лежит на своем ковре-самолете совершенно спокойный, расслабленный.

А теперь откройте глаза. Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Сейчас согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда» ногами. Теперь можно вставать.

5. Упражнение «Рисуем зиму».

Цели: закрепление позитивного настроения и отреагирование полученного эмоционального опыта.

Дети делают рисунки по сюжету прослушанного аутотренинга. Для рисования каждый ребенок выбирает те события или образы, которые ему больше всего понравились или близки по эмоциональному состоянию. Ребенок сам решает, какую цветовую гамму ему использовать. На время рисования включается музыка.

Рефлексия. С каким настроением я уйду.

Занятие 9.

Тема «Весна».

Приветствие.

1. Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2. Беседа о весне.

Здравствуй, весенняя первая травка!

Здравствуй, весенняя первая травка!

Как распустилась? Ты рада теплу?

Знаю, у вас там веселье и давка,

Дружно работают в каждом углу.

Высунуть листик иль синий цветочек

Каждый спешит молодой корешок

Раньше, чем ива из ласковых почек

Первый покажет зеленый листок.

Сегодня мы поговорим о весне. Расскажите, что вы знаете об этом времени года. (Дети высказываются по очереди).

- Что вам нравится делать весной?

- Как меняется природа с приходом весны?

- Какие звуки, запахи и ощущения приносит весна?

- С чем ассоциируется у вас слово «весна»? (Солнце, цветы, тепло и прочее.)

- Какие весенние цветы вы знаете? (Подснежники, ландыши, тюльпаны, нарциссы...).

- Если бы вы могли стать цветком, то какой весенний цветок хотели бы выбрать и почему?

3. Упражнение «Дерево».

Цели: развитие выдержки и способности к концентрации внимания; развитие способности совершать плавные последовательные движения.

Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли в глубь земли, закрепившись в ней. Ваши руки — это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете.

4. Упражнение «Воробушек».

Цели: повышение уровня концентрации внимания; развитие способности концентрироваться на себе; развитие слухового внимания и навыка слушания; развитие способности входить в заданный образ; сброс избыточной энергии.

Дети берут платки и раскладывают их на полу. Они изображают маленьких воробушков, сидящих в своих гнездах. Взрослый рассказывает историю, которую каждый ребенок воспроизводит, выполняя движения в соответствии с текстом.

«Жил-был маленький воробушек, который сидел в небольшом гнездышке и чистил свои перышки на крыльях. (Пауза. Дети показывают, как воробушек может чистить свои крылышки.) Он только недавно научился летать и делал это еще не очень умело.

И вот сегодня птенец снова решил полетать. Он встал на край своего гнезда и полетел. (Пауза. Дети показывают, как воробушек летает, перемещаясь по комнате и размахивая руками.) Летал он неуверенно и иногда заваливался то на одну, то на другую сторону. (Пауза. Дети демонстрируют неровный полет.) Но затем он несколько раз сильно взмахивал крыльями, поднимаясь выше, и летел дальше. (Пауза. Демонстрация детьми соответствующих движений.)

Он летел над полями и осматривал с высоты все, что мог увидеть. (Пауза. Демонстрация.) Он останавливался и порхал в каждом уголке, для того чтобы увидеть, что происходит на земле. (Пауза.)

От большого количества виражей во время полета у него закружилась голова, и воробушек полетел назад к своему гнезду. (Пауза.)

Вернувшись в гнездо, он немного отдохнул и снова начал чистить перышки. Неожиданно он почувствовал голод и решил отправиться на поиски пищи. Воробушек искал дождевого червяка, поэтому летел очень низко над землей. (Пауза.)

И действительно, скоро он нашел одного червяка. (Пауза.) Воробушек ткнул его клювом, подхватил и проглотил. (Пауза.)

Было очень вкусно! (Пауза. Дети поглаживают себя по животикам круговыми движениями.)

Вдруг воробушек услышал шорох в кустах и увидел кошку. Он быстро взлетел, поднявшись высоко в воздух, и немедленно полетел назад в свое гнездо. (Пауза.) Ему нужно было успокоиться после пережитого страха, поэтому он лег и уютно устроился в гнезде. (Пауза.)

Солнце медленно зашло за горизонт, и стало совсем темно. Воробушек еще некоторое время наблюдал за звездами, которые светили в небе. Затем он медленно закрыл глаза и уснул. (Пауза.) Ему было спокойно и хорошо.

5. Упражнение «Пылесос и пылинки».

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед — вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

Рефлексия. С каким настроением я уйду?

Занятие 10.

Тема «Весна».

Приветствие.

1. Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

2. Упражнение «Танец морских волн».

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий- «ветер» - включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

3. Релаксационная сказка «Путешествие мишки в Весеннем лесу».

Мишка снова решил полететь в Волшебную страну. Там, наверное, уже наступила весна, все очень красиво цветет, и он еще ни разу не был там в это время года. Мишка садится на ковер-самолет, располагаясь на нем как можно удобнее. Сегодня он летит в Волшебную страну, чтобы полюбоваться весенним цветением. Ветер свистит и дует, а Мишка поднимается на своем ковре-самолете все выше и выше. Он летит над полями и лугами, над реками и лесами. С высоты

он видит вдалеке на зеленом пастбище цветные маленькие пятна; подлетев ближе, он понимает, что это дома, коровы и играющие дети. (Пауза.)

Всюду цветут цветы и необычные растения. (Пауза.) Пчелы снуют туда-сюда в поисках нектара. (Пауза.) Птицы весело щебечут и перелетают с ветки на ветку. (Пауза.) Светит теплое солнышко. Мишка чувствует приятное тепло. (Пауза.) Вся Волшебная страна переливается разными весенними красками.

Медвежонок спускается на ковре на землю и отправляется на прогулку по стране. Сначала он подходит к журчащему водопаду с тысячей сверкающих и танцующих брызг. (Включается фонограмма с шумом воды. Пауза.) У водопада он останавливается и смотрит на множество блестящих солнечных капелек-звездочек. (Пауза.) Медвежонок закрывает глаза и наслаждается журчанием воды. (Пауза. Фонограмма с шумом воды.)

Он проходит еще немножко и выходит на поляну. Там он видит, как жители сказочной страны сажают в землю луковицы тюльпанов. Они спешат посадить их до захода солнца, но луковиц так много, что они просят Мишку помочь им. Мишка с радостью соглашается. Он выкапывает для тюльпанов маленькие ямки, а эльфы и гномы аккуратно опускают в них цветочные луковицы. Затем медвежонок поливает их водой, принесенной из ручья, и присыпает землей, чтобы цветы росли быстрее. И Мишка сажает, сажает и сажает тюльпаны, пока, наконец, не остается ни одной луковицы. (Пауза.)

Радостны и спокойны теперь жители волшебной страны. Радостно и спокойно смотрит на посаженные им цветы Мишка. Мишка садится на свой ковер-самолет и улетает к себе домой.

А теперь откройте глаза. Медленно сожмите ладони в кулаки и слегка напрягите их. Молодцы! Сейчас согните ноги в коленях и «покрутите педали велосипеда» ногами. Теперь можно вставать.

4. Упражнение «Рисуем».

Цели: закрепление позитивного настроения; отработка и закрепление нового эмоционального и телесного опыта, полученного во время аутотренинга.

Материалы: листы бумаги и цветные карандаши, мелки; медитативная музыка, используемая в упражнении «Мишка на весенней поляне». Детям предлагается нарисовать образы, которые возникли у них во время аутотренинга «Мишка на весенней поляне». Для этого дети расходятся по помещению с листами бумаги и наборами цветных карандашей. Работа ведется под музыку.

Рефлексия. С каким настроением я ухожу.

Занятие 11.

Тема «Лето».

1. Приветствие.

2. Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

3. Беседа о лете.

Лето

– Что ты мне подаришь, лето?

– Много солнечного света!

В небе радугу-дугу!

И ромашки на лугу!

– Что еще подаришь мне?

– Ключ, звенящий в тишине,

Сосны, клены и дубы,

Землянику и грибы!

Подарю тебе кукушку,

Чтобы, выйдя на опушку,

Ты погромче крикнул ей:

«Погадай мне поскорей!» —

И она тебе в ответ

Нагадала много лет!

Сегодня мы поговорим о том, почему многие дети и взрослые так любят лето. Какие ассоциации у вас вызывает слово «лето»? (Дети рассказывают о своем восприятии лета: как оно выглядит, какими звуками и запахами наполнено и т.п.)

Дополнительные вопросы:

-Какая погода бывает летом? Всегда ли она приятная и приятная для человека?

-Какое оно - лето? Чего мы от него ждем и почему?

-Если характеризовать ваше настроение с помощью слов, связанных с темой летней погоды (жара, легкий грибной дождик, гроза, туманы и т.д.), то что у вас получится? Какая «погода» сейчас в вашей душе?

4. Упражнение «Полдень».

Цели: повышение уровня концентрации внимания, улучшение координации.

Солнце спит в своей постели из пушистых облаков. - Дети сидят на корточках, голова прижата к коленям, руки опущены на пол. Взгляд направлен вниз, перед собой

Сейчас оно просыпается и поднимается. - Дети медленно выпрямляют туловище, поднимаясь. Руки все время держат вытянутыми — сначала вперед,

затем в стороны. Окончательно выпрямившись, поднимаются на носках, вытягивая руки вверх. Затем руки опускают.

Солнце посылает первые лучи, окрашивая утреннее небо в красный цвет. Солнце окончательно проснулось. - Дети стоят прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднимают через стороны вверх и сильно потягиваются, поднимаясь на носки.

Наступил полдень, и солнце стало большим. Лучи его, длинные и широкие, золотом падают на луг, где среди цветов танцуете вы. - Дети совершают танцевальные движения - опускают поднятые вверх руки до уровня плеч, разведя их в стороны, и снова поднимают их. Движения повторяют несколько раз.

Вы прыгаете в зеленой траве и собираете солнечные лучи — это очень весело и интересно! - Дети садятся на корточки и руками делают собирательные движения по полу.

Потом вы ложитесь на спину на лугу и подставляет лицо теплому солнышку. - Дети расслабленно лежат на спине (ноги слегка раздвинуты, руки вдоль туловища) и «впитывают солнечные лучи».

Вы чувствуете солнечное тепло на своем лице, руках и животе. - Дети остаются в той же позе, кладут себе на живот руку и чувствуют исходящее тепло.

5. Упражнение «Лис и еж».

Цели: развитие выдержки; развитие мелкой моторики и координации движений, активизация внутренних ресурсов.

Материалы: прищепки, по 3–10 штук на каждого ребенка; веревка («лисий хвост») — по одной на пару детей.

Примечания. Игровое упражнение «Лис и еж» помогает детям быстро включиться в ситуацию, требующую физической активности. Момент смены активности очень важен для медлительных и тревожных детей. Часто дети пытаются прицепить прищепки не только на одежду, но и на части тела, и ведущий должен следить за тем, чтобы они не травмировали себя.

Дети делятся на пары. Ведущий раздает детям прищепки (от 3 до 10 штук — чем старше ребенок, тем больше прищепок он получает). Один ребенок из пары прицепляет своему партнеру на одежду на спине прищепки — это еж. Второй ребенок будет играть лиса - он берет веревку, складывает ее вчетверо и прицепляет сзади за пояс — это лисий хвост.

Охота начинается: еж убегает от лиса, который хочет сорвать с него все иголки. Сорвав прищепку с ежа, лис прицепляет ее на свой хвост. Когда лис украдет у ежа все иголки, еж начинает бегать за лисом, чтобы вернуть свои иголки, и вновь цепляет прищепки себе на одежду. Игра продолжается до тех пор, пока все ежи не вернут себе иголки.

Можно провести упражнение еще раз, когда партнеры поменяются ролями.

Рефлексия. С каким настроением я ухожу.

Занятие 11.

Тема «Лето».

1.Приветствие.

2.Мое настроение сегодня.

Цель: вхождение участников в работу, настрой на занятие.

Продолжим беседу о лете.

- Какие весенние цветы вы знаете?

-Каким цветком вы бы хотели стать?

- Какие фрукты и ягоды вы больше всего любите?

-Какие птицы вокруг нас летают летом?

3.Упражнение «Аист».

Цель: насыщение ресурсом.

Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: «Привет, Солнышко!».

У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки.

4.Упражнение «Аист на охоте».

Цели: развитие коммуникативных навыков и навыков работы в группе; повышение уровня концентрации внимания; тренировка эмоционально-волевых качеств.

Ведущий выбирает ребенка, который изображает аиста. Остальные дети — лягушки, они прыгают по помещению. Аист шагает, высоко поднимая ноги, как будто идет по болоту, а руки вытягивает перед собой - это его клюв - и хлопает ими так, как будто открывает и закрывает клюв. Аист страшно голоден и отправился на охоту за лягушками. Он ловит лягушек одну за другой - ребенок-аист захватывает ребенка-лягушку руками-клювом.

Есть два варианта игры. В первом варианте, когда аист ловит лягушку, пойманная лягушка и аист меняются ролями. Во втором - ребенок-лягушка тоже становится аистом, и игра заканчивается, когда все лягушки станут аистами.

5.Упражнение «Пицца».

Цель: расслабление.

Дети разбиваются на пары, и один из них ложится на живот. Второй встает рядом с лежащим ребенком на колени и выполняет движения в соответствии с текстом, который читает взрослый.

Тесто для пиццы замешивается аккуратно и мнется до тех пор, пока не станет гладким и мягким. - Мягко и осторожно разминаем спину лежащего и иногда легко постукиваем пальцами по спине.

Теперь надо нанести кетчуп на поверхность пиццы. - Тыльной стороной ладони «распределяем кетчуп», легко поглаживая всю поверхность спины лежащего.

Пришло время положить и начинку на пиццу:

а) равномерно разложить мелкие кусочки фарша - мелкие движения кончиками пальцев по спине;

б) разложить ломтики колбасы тонким слоем - кладем аккуратно ладони на спину, слегка прижимая;

в) насыпать мелко нарезанный лук и тертый сыр - легко прикасаемся кончиками пальцев по всей спине.

Наконец-то начинка готова, и пицца может отправляться в печь. - Делаем одновременно двумя ладонями движение вверх по спине (резкое, но не грубое).

Пицца в печи, там тепло. - Греем спину трением ладоней.

Вытаскиваем пиццу из печи. - Делаем одновременно двумя ладонями движение вниз по спине (резкое, но не грубое)

Пицца готова, можно есть. - Дети совершают жевательные движения

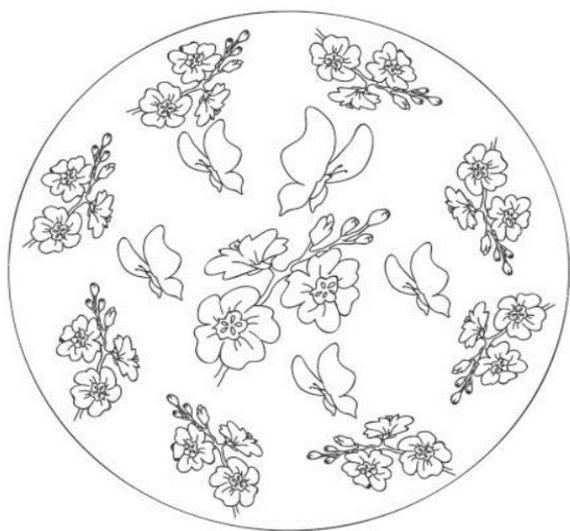
Затем дети меняются ролями, и упражнение повторяется.

6. Упражнение «Рисуем лето».

Цели: раскрытие внутреннего эмоционального состояния с помощью арт-терапевтических методов.

Материалы: каждый ребенок получает распечатанную заготовку мандалы для раскрашивания, восковые мелки или цветные карандаши.

Примечания. Ведущий предлагает детям на выбор несколько распечатанных вариантов мандал (в зависимости от возраста ребенка — более или менее сложные), и каждый из них раскрашивает свою мандалу.



Ведущий предлагает детям раскрасить (или нарисовать и раскрасить) мандалу на тему «Лето». Желающие могут украсить свою мандалу вырезанными или сложенными из бумаги цветами, бабочками или другими объектами, символизирующими для них лето.

Рефлексия. С каким настроением я уйду.

III. Литература.

- 1.Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум. – М.: Генезис, 2016.
- 2.Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. М.: Владос, 2005.
- 3.Ганичесва И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе. – М.: Книголюб, 2008.
- 4.Иванова Т.А. Йога для детей. – М.: Детство-Пресс, 2020.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Владос, 1999.

Приложение.











