

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
протокол от 26.12.2024 № 3



УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
И.В. Пестова
« 26 » декабря 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Планета чувств и мыслей»**

Возраст обучающихся: 4-10 лет

Срок реализации: 2-5 месяцев

Автор - составитель:
Фролова Евгения Михайловна,
учитель - дефектолог

г. Полевской, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Цель программы	5
1.3.	Задачи программы	5
1.4.	Участники программы	6
1.5.	Объем и продолжительность программы	6
1.6.	Планируемые результаты освоения детьми программы	7
1.7.	Оценка результативности программы	8
1.8.	Условия реализации программы	9
1.9.	Нормативно – правовое обеспечение	10
2.	Календарно-тематическое планирование программы	10
2.1.	Содержание учебного плана программы	13
	Список литературы	16
	Приложение № 1 – примерные конспекты занятий по индивидуально-ориентированной программе, составленные на основе программы «Планета чувств и мыслей»	18
	Приложение № 2 – оценка результативности реализации программы	43

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

В настоящее время сложились весьма неблагоприятные условия, которые существенно осложняют психическое развитие и воспитание подрастающего поколения. Эти условия формируются под влиянием целого комплекса социально-психических и биологических факторов: увеличение родового травматизма, неблагоприятная экологическая обстановка, недостатки медицинского контроля и помощи, ухудшение материально-экономического положения людей, возрастающая занятость родителей, неуклонный рост разводов и конфликтов в семьях, негативная информация, насилие, агрессия, захлестнувшие телеэкраны. Все это определяет распространенность состояний психического дискомфорта, выражающихся в личностной деформации и отклонении в поведении и развитии детей.

Специалистами, работающими в сфере образования, с каждым годом все больше отмечается увеличение количества детей, испытывающих трудности в развитии, обучении и социальной адаптации, а также имеющих отклонения в психофизическом развитии. Выявляемые педагогами отклонения в психической деятельности, а также трудности в обучении и воспитании подрастающего поколения, обусловлены общим ухудшением социальной и экологической обстановки, и связаны как биологическими, так и социальными факторами, отрицательно влияющими на развитие детей.

Согласно статистическим данным по результатам деятельности ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад», целью деятельности, которого является создание комплекса условий для профилактики отклонений в развитии и поведении детей, а также по результатам обследований детей специалистами Территориальной психолого-медико-педагогической комиссии в Центре, за последние несколько лет среди детского населения отмечается рост числа когнитивных нарушений, нарушений поведения, эмоционально-волевых нарушений, проблем в

межличностных и семейных взаимоотношениях, общее снижение уровня социально-психологической адаптированности и эмоционального благополучия детей.

Реализация комплекса мероприятий, направленных на минимизацию и преодоление последствий негативного влияния вышеуказанных факторов на подрастающее поколение, в системе образования возможна в рамках психолого-педагогического сопровождения развития и обучения детей.

Для оказания психолого-педагогической помощи детям, имеющим наиболее распространенные нарушения в развитии эмоционально-волевой сферы и познавательных процессов, разработана данная коррекционно-развивающая программа для детей 4-9 лет «Планета чувств и мыслей».

Программа основывается на положении о согласованности и единстве мыслей и эмоций. Изучение связи между эмоциональными и познавательными процессами восходит еще к трудам Л.С. Выготского и других классиков советской психологии. В 1934 г. Л.С. Выготский писал «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления» (1956). А.Н. Леонтьев (1971) подчеркивал, что эмоции выражают оценочное, личностное отношение к существующим или возможным ситуациям, к себе и к своей деятельности.

О единстве аффективного и интеллектуального как существенной характеристики самих эмоций писал С.Л. Рубинштейн (1946), считавший, что эмоции как таковые обуславливают, прежде всего, динамическую сторону познавательных функций, тонус, темп деятельности, ее «настроенность» на тот или иной уровень активации; действие эмоций может быть как стеническим, усиливающим, так и астеническим, понижающим; причем если в норме сознательная познавательная интеллектуальная деятельность тормозит эмоциональное возбуждение, придавая ему направленность и избирательность, то при аффектах, при интенсивном эмоциональном возбуждении, избирательная направленность действий нарушается, и возможна импульсивность, непредсказуемость поведения.

Так, неразвитость эмоционально-волевой сферы у детей (неустойчивость и слабая целенаправленность деятельности, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность с дефицитом внимания), влияет на формирование познавательных процессов, которые, в свою очередь, также сказывается на развитии личности, эмоционального мира и регуляторных функций в детском возрасте. Таким образом, психологическая коррекционно-развивающая работа, направленная на одну из сфер, будет давать положительные изменения и в другой.

Программа включает в себя диагностическую и практическую части. В диагностической части предлагаются психодиагностические методики для исследования особенностей психической деятельности, сформированности психических процессов, особенностей эмоционально-волевой сферы, самооценки, а также для изучения особенностей детско-родительских отношений. Практическая часть состоит комплекса психотехнических игр, упражнений и заданий, направленных на коррекцию и развитие психических процессов, эмоционально-волевой сферы и регуляторных функций, на оптимизацию детско-родительских отношений и расширение позитивного поведенческого репертуара детей.

1.2. Цель программы

Целью программы является коррекция и развитие познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1.3. Задачи программы

Учитывая специфику психолого-педагогической коррекции, осуществляемой в индивидуальной, подгрупповой (мини-группы) и групповой форме, необходимо выделить следующие задачи:

- развитие эмоциональной сферы ребенка, стабилизация психоэмоционального состояния детей;

- расширение позитивного поведенческого репертуара детей;
- оптимизация детско-родительских отношений;
- развитие и коррекция психических процессов (внимания, памяти, мышления, воли).

Данная программа предназначена для детей, испытывающих трудности и/или имеющих отклонения в развитии познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы и поведении, и нуждающихся в психолого-педагогической помощи, а также психологического сопровождения их родителей (законных представителей).

1.4. Участники программы

Участниками программы являются дети дошкольного и младшего школьного возраста от 4 до 10 лет, имеющие отклонения и нарушения в развитии эмоционально-волевой и познавательной сферах, испытывающие трудности в поведении, общении и социальной адаптации, а также их родители (законные представители).

1.5. Объем и продолжительность программы

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия и консультации со специалистом проводятся минимально 2 раза в неделю по 60 минут в зависимости от характера выявленных у ребенка проблем и потребностей. Количество занятий, их продолжительность и тематическая направленность, а также период активного сопровождения определяются специалистом исходя из индивидуальных особенностей ребенка, выявленных по итогам первичной диагностики.

Программа предполагает проведение от 16 до 36 занятий, периодичность составляет от 2 до 5 месяцев.

Формы проводимой работы:

- индивидуальные занятия с детьми (может проводиться в присутствии родителей);

- занятия в мини-группах (3-4 ребенка);
- групповая работа с детьми (4-6 человек в группе), имеющими схожие нарушения.

Кроме индивидуальной работы с ребенком, программа предполагает консультирование родителей и проведение мероприятий по оптимизации детско-родительских отношений. Посредством активного включения в коррекционно-развивающий процесс родителей создаются условия для гармонизации взаимоотношений в системе взаимодействия ребенка с родителем (значимым взрослым, если работа ведется с законным представителем), достигается укрепление эмоциональных связей, проработка конфликтных ситуаций, улучшение контакта и взаимопонимания.

В ходе консультирования специалистами оказывается психологическая помощь родителям по вопросам развития, воспитания и обучения, обсуждаются педагогически целесообразные стратегии взаимодействия с учетом индивидуальных психофизических и возрастных особенностей детей, благодаря чему повышается уровень педагогической компетентности родителей.

1.6. Планируемые результаты освоения детьми программы

Предполагаемым результатом работы по данной программе является развитие и коррекция у детей познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы, стабилизация психоэмоционального состояния, расширение позитивного поведенческого репертуара и оптимизация детско-родительских отношений. Планируемые результаты следует конкретизировать по ключевым направлениям работы:

1. Положительная динамика в развитии познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы:

- развитие восприятия, внимание, памяти, мышления;
- развитие эмоционально-личностной сферы и стабилизация эмоционального состояния;

– развитие самоконтроля, саморегуляции.

2. Оптимизация детско-родительских отношений:

– приобретение родителями психолого-педагогических знаний о психологических особенностях детей дошкольного/младшего школьного возраста, личностных особенностях и индивидуальных возможностях своего ребенка, обучение выстраиванию соответствующей стратегии взаимодействия с ним, выбор оптимальных воспитательных приемов;

– осознание, свободное принятие и закрепление новых (более продуктивных и разнообразных) способов взаимодействия в системе «родитель-ребенок» на основе эмоциональной поддержки и взаимного уважения в семье.

3. Применение детьми освоенных приемов конструктивного взаимодействия, формирование навыков управления поведением на основе произвольной регуляции и самоконтроля психической деятельности.

Результативность по итогам реализации программы и достижение ее цели может быть оценена в ходе двукратного (входного и итогового) психодиагностического тестирования, а также рефлексии родителя и обсуждение в рамках консультативного приема в виде обратной связи.

1.7. Оценка результативности программы

Оценка качества освоения программы осуществляется посредством проведения диагностических процедур, наблюдения, опроса детей и родителей. С помощью специальных методик отслеживаются динамические изменения в психоэмоциональном состоянии ребенка, системе навыков и умений, развитии произвольных психических процессов, поведении в различных видах деятельности (игра, учение, общение), выявляются индивидуальные возможности и способности ребенка, актуализируются ресурсы родителей и качество детско-родительских взаимоотношений (Приложение № 2).

1.8. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Методические пособия по коррекционно-развивающей работе, сборники упражнений, диагностические сборники (Овчарова Р.В., Земцова О.Н., Тихомирова Л.Ф., Широкова С.Д., Немов Р.С., Панфилова М.А., Венгер Л.А.), методические пособия по вопросам коррекции и развития познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы, формирования базовых коммуникативных умений, учебного поведения в дошкольном и младшем школьном возрасте, оптимизации детско-родительских отношений (Лебедева, М.В., Ю.Б. Гиппенрейтер, Моница Г.Б., Лютова Е.К., Субботина Л.Ю., Кряжева Н.Л., Шипицына Л.М., Мамайчук И.И., Чистякова М.И., Барыбина А.В.).

Средства, используемые при реализации программы

Тетради школьные в линейку и в клетку, бумага – листы форматом А5, А4, А3, акварельная бумага, ватман, шариковые ручки, простые и цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, пластилин, масса для лепки, бланки методик, акварельная краска, гуашь, кисти, маркерная доска, маркеры, детские журналы и газеты, наборы карточек (эмоции, поступки, иллюстративный материал для проведения диагностических процедур), игрушки, мягкие модули, бизборды, музыкальный центр, приборы и оборудование сенсорной комнаты.

Кадровые условия реализации программы

Реализацию Программы осуществляют педагоги с высшим профессиональным образованием по специальностям или направлениям подготовки: «Психолого-педагогическое образование», «Педагогика и психология», «Социальная педагогика», «Психология», «Дефектология».

1.9. Нормативно – правовое обеспечение

Нормативно правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».

Календарный учебный график*

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
В течение всего календарного года по мере поступления заявок/комплектования группы	Через 8 недель после начала обучения	8	16	16	2 раза в неделю

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Вводное занятие	1 час	20 мин	40 мин	Диагностическое обследование
2	Знакомство	1 час	20 мин	40 мин	Рефлексия
3	Развитие эмоционально-личностной сферы и стабилизация эмоционального состояния	3 часа	1 час	2 часа	
3.1	«Будем знакомы»	1 час	20 мин	40 мин	Диагностическое обследование, наблюдение, рефлексия
3.2	«Мир эмоций»	1 час	20 мин	40 мин	Беседа, наблюдение, рефлексия
3.3	«Все мы разные»	1 час	20 мин	40 мин	Практическое задание, наблюдение, рефлексия
4	Расширение позитивного поведенческого репертуара	3 часа	1 час	2 часа	

4.1	«Давайте жить дружно»	1 час	30 мин	30 мин	Рефлексия
4.2	«Я самостоятельный»	1 час	30 мин	30 мин	Наблюдение
4.3	«Как я реагирую»	1 час	30 мин	30 мин	Рефлексия, наблюдение
5.	Развитие и коррекция произвольных психических процессов (внимания, памяти, мышления, воли)	4 часа	1 час, 20 мин	2 часа, 40 мин	
5.1	«Я самый внимательный»	1 час	20 минут	40 минут	Решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
5.2	«Я самый сообразительный»	1 час	20 минут	40 минут	Решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
5.3	«Как я умею мыслить»	1 час	20 минут	40 минут	Решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
5.4	«Как я умею запоминать»	1 час	20 минут	40 минут	Решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
6	Оптимизация детско-родительских отношений	3 часа	1 час	2 часа	
6.1	«Учимся договариваться друг с другом»	1 час	20 минут	40 минут	Разбор кейсов, занятие по арт-терапии, рефлексия, анкетирование
6.2	«Грамотный родитель – счастливый ребенок»	1 час	20 минут	40 минут	Практическое задание, беседа, рефлексия
6.3	Совместное творчество «Семейный портрет»	1 час	20 минут	40 минут	Арт-коллаж, наблюдение, рефлексия, беседа
7	Итоговое занятие	1 час	20 минут	40 минут	Диагностическое обследование, рефлексия
	Итого:	16 часов	5 часов 20 мин	10 часов 40 мин	

* Допускается неоднократное дублирование тем занятий ввиду выраженности проблем в развитии и индивидуальных особенностей конкретного ребенка. На основе календарно-тематического плана можно составить индивидуальный план реализации программы, исходя из данных

диагностического обследования.

Методические материалы:

- методические пособия по вопросам коррекции и развития познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы, формирования базовых коммуникативных умений, учебного поведения в дошкольном и младшем школьном возрасте, оптимизации детско-родительских отношений

- планы занятий с перечнем вопросов, выносимых на занятие;

- диагностические задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;

- дидактические задания и развивающие тесты, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы, и критерии оценки выполнения данных работ;

- Методические пособия по коррекционно-развивающей работе, сборники упражнений, диагностические сборники (Овчарова Р.В., Земцова О.Н., Тихомирова Л.Ф., Широкова С.Д., Немов Р.С., Панфилова М.А., Венгер Л.А.).

2. Тематическое планирование программы

Количество занятий и содержательное наполнение программы определяется в зависимости от результатов первичной диагностики (особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей ребенка) и запроса семьи.

- Минимальное количество коррекционно-развивающих занятий: 16 занятий.

- Максимальное количество коррекционно-развивающих занятий: 36 занятий.

№	Тема занятия	количество часов
1.	Вводное занятие	1 час
2.	Знакомство	1 час
3.	«Будем знакомы»	1 час
4.	«Мир эмоций»	1 час

5.	«Все мы разные»	1 час
6.	«Давайте жить дружно»	1 час
7.	«Я самостоятельный»	1 час
8.	«Как я реагирую»	1 час
9.	«Я самый внимательный»	1 час
10.	«Я самый сообразительный»	1 час
11.	«Как я умею мыслить»	1 час
12.	«Как я умею запоминать»	1 час
13.	«Учимся договариваться друг с другом»	1 час
14.	«Грамотный родитель – счастливый ребенок»	1 час
15.	Совместное творчество «Семейный портрет»	1 час
16.	Итоговое занятие	1 час

2.1. Содержание учебного плана программы

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры	Формы контроля
Раздел 1. Развитие эмоционально-личностной сферы и стабилизация эмоционального состояния			
1.1	«Будем знакомы»	1. Упражнение «Знакомство»; 2. Игра «Снежный ком»; 3. Упражнение «Меня зовут...»; 4. Упражнение «Давай-ка познакомимся!»; 5. Упражнение «Мое имя»; 6. Упражнение «Здравствуй, я котик»; 7. Упражнение «Ласковое имя»; 8. Упражнение «Представь свое имя в движении».	диагностическое обследование, наблюдение, рефлексия
1.2	«Мир эмоций»	1. Этюд «Лисичка подслушивает» (эмоция интереса); 2. Этюд «Ой-ой-ой, живот болит» (эмоция страдания); 3. Этюд «Соленый чай» (эмоция отвращения); 4. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла»; 5. Упражнение с четками. 6. Этюд «Цветок» (эмоция удовольствия); Этюд «Смелый заяц» (эмоция смелости).	Беседа, наблюдение, рефлексия
1.3	«Все мы разные»	1. Этюд «Эгоист» (эмоция обиды); 2. Этюд «Встреча с другом» (эмоция радости); 3. Этюд «Робкий ребенок» (эмоция страха); 4. Этюд «Кузнечик» (эмоция интереса); 5. Этюд «Стыдно» (эмоция вины и стыда);	Практическое задание, наблюдение, рефлексия

		6. Этюд «Круглые глаза» (эмоция удивления); Этюд «Потерялся» (эмоция страха).	
Раздел 2. Расширение позитивного поведенческого репертуара			
2.1	«Давайте жить дружно»	1. Игра «Человек к человеку» 2. Игра «Коза» 3. Игра «Путаница» 4. Игра «По секрету всему свету» 5. Игра «Испорченный телефон» 6. Игра «Аплодисменты» 7. Игра «Запрещенные слова»	рефлексия
2.2	«Я самостоятельный»	1. Игра «Цветочек: утро - вечер» (по Хухлаевой О.В.) 2. Игра «Самолет летит, самолет отдыхает» 3. Игра «Пчелкины песни» (по Панфилову М.А.) 4. Игра «Смелые мышки» (по Панфилову М.А.) 5. Игра «Запрещенное движение» 6. Игра «Волк-волчишка, пусти переночевать» 7. Игра «Фанты»	наблюдение
2.3	«Как я реагирую»	1. Игра «Какое у меня настроение?» 2. Игра «Путешествие в сказку» 3. Игра «Жужа»	Рефлексия, наблюдение
Раздел 3. Развитие и коррекция произвольных психических процессов (внимания, памяти, мышления, воли)			
3.1	«Я самый внимательный»	1. Игра «Телеграмма» 2. Игра «А ну-ка, повтори!» 3. Игра «Живое домино» 4. Игра «Темный лабиринт» 5. Игра «Запутывалка» 6. Игра «Хлопок соседу» 7. Игра «Нарисуй узор» 8. Игра «Солнышко!», «Камешки!», «Заборчик!»	решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
3.2	«Я самый сообразительный»	1. Игра-головоломка «Рассыпанные буквы» 2. Игра-шарады 3. Логические игры	решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
3.3	«Как я умею мыслить»	4. Игра «Дополни фразу» 5. Игра «Закончи предложение» 6. Упражнение «Загадки – шутки»	решение дидактических заданий и развивающих тестов, рефлексия
3.4	«Как я умею запоминать»	7. Упражнение «Запомни картинки»	решение дидактических заданий и

		8. Упражнение «Запомни и повтори» (для читающих детей) 9. Упражнение «Выложи по памяти»	развивающих тестов, рефлексия
Раздел 4. Оптимизация детско-родительских отношений			
4.1	«Учимся договариваться друг с другом»	Занятие с использованием метафорических ассоциативных карт «Эмоции и поступки Ю.Б. Гиппенрейтер» 1. Упражнение «Рисунок вдвоем» 2. Упражнение «Договорись взглядом» 3. Упражнение «Зеркало» 4. Упражнение «Мигалки»	Разбор кейсов, занятие по арт-терапии, рефлексия, анкетирование
4.2	«Грамотный родитель – счастливый ребенок»	5. Беседы, просмотр видеороликов и фрагментов, обсуждение наиболее актуальных вопросов воспитания и развития ребенка на разных возрастных этапах 6. Упражнение «Остров» 7. Упражнение «Преодолей препятствие» 8. Упражнение «Мост над пропастью»	Практическое задание, беседа, рефлексия
4.3	Совместное творчество «Семейный портрет»	Занятия с использованием техник песочной и арт-терапии (игрушечная расстановка на песке; коллаж)	Арт-коллаж, наблюдение, рефлексия, беседа

Список литературы

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 1999.
2. Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2005.
3. Венгер А.Л. «Психологические рисуночные тесты». – М.: Владос-Пресс, 2003.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство.- М., 2003.
5. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Схема обследования детей младшего школьного возраста. – Томск, 1993.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. «Психологические игры и занятия с детьми: развиваем эмоциональный интеллект». – М.: АСТ, 2014.
7. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб., 2002.
8. Земцова О.Н. Развивающие тесты. Что я знаю и умею. 4-5 лет. Серия «Умные книжки». – М.: Азбука-Аттикус, 2018.
9. Земцова О.Н.. Развивающие тесты. Что я знаю и умею. 5-6 лет. Серия «Умные книжки». – М.: Азбука-Аттикус, 2018.
10. Ильин Е. Мотивация и мотивы. Серия «Мастера психологии». – СПб.: Питер, 2003.
11. Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей. – СПб., 2006.
12. Карелин А.А. Психологическое обследование детей дошкольного – младшего школьного возраста: Тексты и методическое пособие. – М., 2003.
13. Лебедева М., Могутова И., Борозенец П. «Развитие эмоций ребенка». – СПб.: Издательство «Речь», 2011 г.
14. Лосева А.А. Психологическая диагностика одаренности. – М., 2004.
15. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996.

16. Пономаренко Л.П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. — Одесса: Астра-Принт, 1999.

17. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007.

18. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.

19. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Руководство по психологической диагностике: Дошкольный и младший школьный возраст. Методическое пособие. – М., 2000.

20. Фурманов И.А., Фурманова Н.В. Психология депривированного ребенка. – М., 2004.

21. Шамилова Г. А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие. – М., 2006.

22. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л., 1990.

**Примерные конспекты занятий по индивидуально-ориентированной программе, составленной на основе программы
«Планета чувств и мыслей»**

Тема: «Давайте познакомимся»

1. Упражнение «Знакомство»

Цель – знакомство, повышение сплоченности группы.

Инструкция: каждый по очереди называет свое имя и положительную черту, начинающуюся на букву, с которой начинается имя. Например: меня зовут Татьяна – тактичная.

2. Упражнение «Снежный ком»

Цель: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Ход упражнения: Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий.
2. Сергей строгий, Петр прилежный.
3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

3. Упражнение «Меня зовут...»

Цель - знакомство, снятие напряженности, скованности, повышение сплоченности группы.

Инструкция: назвать свое имя и выполнить какое-нибудь движение.

Группа дружно повторяет высказывание и движение каждого.

4. Упражнение «Давай-ка познакомимся!»

Цель: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Ход упражнения: Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру словами: «Ты скорее поспеши, как зовут тебя, скажи...», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет свое имя, потом он бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «Как зовут тебя, скажи...» - и так далее.

5. Упражнение «Мое имя»

Цель: Знакомство участников друг с другом.

Участники поочередно называют свои имена и рассказывают о них.

Инструкция: Предложите игроку сидящему справа от Вас, встать со стула и назвать как свое полное имя, так и имя, которым он хотел бы называться в группе. Затем выступающий должен сообщить что-нибудь о своем имени. Он может, например, попытаться ответить на такие вопросы:

- Что означает моя фамилия?
- Откуда моя семья?
- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем?
- Кто еще в семье носил это имя?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 2 минуты.

Закончив говорить, выступающий снова садится на свое место. Игра идет дальше по кругу против часовой стрелки.

6. Упражнение «Здравствуй, я котик»

Цель – знакомство, повышение сплоченности группы.

Ход упражнения: Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени: «Здравствуй, я Саша».

7. Упражнение «Ласковое имя»

Цель: упражнение так же позволяет детям запомнить имена друг друга, способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника.

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно стараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а, кроме того, произнести его ласковое имя».

8. Упражнение «Представь свое имя в движении»

Цель: игра помогает детям запоминать имена своих товарищей, вызывает положительные эмоции и формирует чувство группового единства. В этом упражнении каждый получает шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

Ход игры: Дети сидят в кругу. Поочередно, по часовой стрелке, дети делают телодвижения, подсказывающее их имя. Упражнение более эффективно, если попросить всех повторять имена и телодвижения.

Тема: «Мир эмоций»

1. Этюд «Лисичка подслушивает» (эмоция интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительная поза: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт, нога выставлена вперед, корпус слегка наклонен вперед.

2. Этюд «Ой-ой-ой, живот болит» (эмоция страдания)

Медвежата Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой-ой-ой, живот болит!

Ой-ой-ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

Выразительные движения: брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут, руки прижаты к животу.

3. Этюд «Соленый чай» (эмоция отвращения)

Бабушка потеряла очки и поэтому не заметила, что насыпала вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал глоток. До чего же противно стало во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу. Нос сморщен.

4. Телесно-ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла»

Психолог делит детей на пары. Один из детей. Входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой- пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым.

5. Упражнение с четками.

Перебирание пальцами четок или бус позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых четок, постоянно снижая (для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп (для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание четок нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать четки или бусы, сопровождая движение рук речью-чтением стихотворения либо скороговорками.

6. Этюд «Цветок» (эмоция удовольствия).

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны, цветок расцвел; голова слегка откидывается назад. Медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

7. Этюд «Смелый заяц» (эмоция смелости).

Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

Выразительная поза: положение, стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика: уверенный взгляд.

Тема: «Все мы разные»

1. Этюд «Эгоист» (эмоция обиды)

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик берет себе одно пирожное и показывает на два других: «А эти я съем вечером». Мама огорчена: «Мой сын – эгоист».

2. Этюд «Встреча с другом» (эмоция радости)

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе. А его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как из автобуса выходит его друг. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения: объятия, улыбки.

3. Этюд «Робкий ребенок» (эмоция страха).

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот его обидят.

Выразительные движения: сидеть на кончике стула очень прямо, колени согнуты, пятки и носки сомкнуты, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, голова опущена.

4. Этюд «Кузнечик» (эмоция интереса).

Девочка гуляет в саду и вдруг видит большого зеленого кузнечика. Она подкрадывается к нему, протягивает руку, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг – и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения: шея вытянута вперед. Взгляд пристальный, туловище слегка наклонено вперед, ступать на цыпочках.

5. Этюд «Стыдно» (эмоция вины и стыда).

Мальчик случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет, и сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было старшему брату.

6. Этюд «Круглые глаза» (эмоция удивления).

Однажды первоклассник подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы, зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Психолог предлагает показать детям, какие круглые были глаза у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

7. Этюд «Потерялся» (эмоция страха).

На вокзале ребенок отстал от родителей. Мальчик выходит на привокзальную площадь, он в смятении, не знает, куда идти.

Тема: «Давайте жить дружно»

1. Игра «Человек к человеку».

Участники разбиваются на пары и встают в круг. Галящий дает команды, которые выполняются каждой парой. Например: правая рука к левой руке, спина к спине, ухо к уху, правая нога к правой ноге и т.д.

Выполняя команды одну за другой, фигура все более и более усложняется, то есть предыдущие команды остаются зафиксированными до команды «Человек к человеку». После этой команды каждый участник ищет себе новую пару. Задача галящего успеть найти себе пару. Оставшийся без пары становится новым галящим.

2. Игра «Коза».

Игроки образуют круг. В центре - водящий. Он выбирает себе пару (противоположного пола) из круга под слова:

«Шел козёл по лесу, по лесу, по лесу.

Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу»

Далее получившаяся пара начинает выполнять различные действия-движения под общую песню остальных:

«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся.

И навсегда подружимся, подружимся, подружимся».

Идёт знакомство. Пара расходится, игра продолжается, эти двое выбирают себе следующих партнеров. В круг становятся две пары, и так до тех пор, пока все пары не встанут в круг.

3. Игра «Путаница»

Все участники встают в круг, держась за руки. Выбирается водящий, который отходит так, чтобы не видеть, что делает остальная группа. Игроки, не размыкая рук, деформируют круг, запутывают цепочку. После того как цепочка запутана, приглашается водящий задачей которого становится распутать всех и восстановить первоначальный круг.

4. Игра «По секрету всему свету»

В настоящее время в школе известны и широко практикуются разнообразные формы общения ребят с аудиторией: «Открытый микрофон», «Свободная трибуна» и др. Однако подобные мероприятия в большей степени рассчитаны на старшеклассников, которые уже могут логически изъясняться и свободно держаться во время выступления. Малышам же это дается сложнее: они путаются в мыслях, не знают, с чего начать и куда деть свои руки.

Раскрепощение детей обычно происходит, когда они играют со своими куклами, машинами, и это манипулирование предметами, переключение внимания на игрушки снимает психологический зажим, дети общаются со своими сказочными героями как с живыми, ведут с ними серьезные диалоги.

Можно воспользоваться в работе со школьниками этой замечательной особенностью игры для развития у них коммуникативных способностей. В таком случае введем в группу сказочный персонаж или просто игрушку. Например, маленького слоненка по имени Том. Зовут его так потому, что он приехал издалека, а там подобные имена широко распространены. Слоненок этот необычный - у него большие цветные уши и поэтому он очень любит слушать, когда ему что-нибудь рассказывают. Кроме того, у Тома, наверное, из-за того, что он еще совсем маленький, а хочет поскорее все узнать, есть длинный и любознательный нос-хоботок. Единственное, чего нет у Тома, так это рта, поэтому он прекрасно хранит тайны.

С методической точки зрения, такое представление детям игрушки необходимо, так как в этот момент педагог, показывая свое отношение к игре, сам становится ее соучастником, задавая при этом стиль и характер общения с игрушкой. Педагогу нужно предусмотреть, чтобы игрушка, которой он будет пользоваться, была приятной осязательно, так как дети передают ее из рук в руки.

Первое обращение к игрушке может задаваться вожатым в виде некоего условия игры «Знаешь, Том...», «Только тебе, Том, я могу сказать...». Если и такое игровое оформление коммуникативного тренинга вызывает затруднение у некоторых детей, тогда можно предложить посекретничать с Томом «на ушко».

Том (или другая игрушка) может находиться все время в холле, и ребенок может в любой момент подойти и поговорить с ним о наболевшем, о трудностях, о своем состоянии. Появление такого стороннего наблюдателя предоставляет вожатому большие возможности организовать свою коррекционную деятельность и высказывать педагогические оценки в адрес

детей опосредованно через Тома. Например, «Знаешь, Том, я всегда так переживаю, когда у нас в холле так шумно, может быть это потому, что задание непонятно, не все еще в нем разобрались и переспрашивают друг у друга». Высказанная таким образом педагогическая оценка не воспринимается детьми как оценка, но корректирует их поведение и сохраняет позитивное отношение к вожатому и его требованиям.

Экспериментальная проверка этой игры свидетельствует о широком возрастном диапазоне в ее применении: в нее охотно играют и младшие и старшие; для первых Том является игрой и поводом для разговора, для вторых - возможностью высказаться о наболевшем.

5. Игра «Испорченный телефон»

Все играющие становятся в одну линию. Ведущий быстро шепчет на ухо первому с краю игроку какое-нибудь слово. Тот передает услышанное второму, второй – третьему, и так до последнего игрока. Последний громко говорит, что он услышал. Затем игроки в обратном порядке называют свои слова и так до ведущего, назвавшего слово первым. Тем самым находится участник, искадивший слово. Через некоторое время выбирают нового ведущего, или ведущим становится проштрафившийся игрок.

«Ассоциации».

Выбирается водящий, которому предлагается на время покинуть аудиторию. После того, как водящий вышел, оставшиеся игроки выбирают того о ком они будут рассказывать. Вернувшийся водящий задает каждому игроку по очереди вопросы – ассоциации (например – с каким деревом у тебя ассоциируется этот человек, с каким цветом, животным и т.д.). Игроки должны откровенно отвечать на заданный вопрос – задача водящего – угадать, кто загадан.

6. Игра «Аплодисменты»

Перед началом игры ведущий предлагает нескольким участникам выйти в другую комнату – это будущие водящие. Все остальные участники становятся полукругом. Их задача – повторять за водящими все движения и не смеяться. Затем приглашают одного из водящих. Ведущий предлагает водящему следующие условия: «Перед Вами театральная труппа. На самом деле эта труппа очень известная и знаменитая. Они готовы принять еще нескольких актеров, но для того чтобы к ним попасть, необходимо их чем-то удивить, сделать что-то необычное и тогда все они Вам захлопают в ладоши. Это будет означать, что Вы приняты. Готовы попробовать?». Водящий начинает прыгать, кривляться, петь, просить, чтобы похлопали, а участники дружно повторяют его движения. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймет, что все повторяют движения за ним и для того чтобы ему похлопали, надо просто начать хлопать самому.

«Угадай, чей голосок». Участники берутся за руки, образуя хоровод. В середину встает водящий, он закрывает глаза. Хоровод начинает движение в одну сторону, водящий в другую. Участники при движении говорят слова: "Как построились мы в круг, повернулись разом вдруг. Как услышишь" Следующие слова говорит один из участников хоровода: "Скок - поскок". Дальше опять весь хоровод: "Угадай, чей голосок?" - и с этими словами хоровод очень быстро бежит по кругу, чтобы водящий запутался. Когда сказаны последние слова, хоровод и водящий останавливаются, водящий открывает глаза и должен угадать, кем были сказаны слова: "Скок - поскок". Если с трех попыток игрок не отгадан, водящий остается, а фразу: "Скок - поскок" говорит другой участник хоровода.

7. Игра «Запрещенные слова»

Каждому участнику игры выдается по пять горошин. Все играющие свободно передвигаются по комнате и разговаривают друг с другом, задавая различные вопросы, при этом отвечать словами "да" или "нет" нельзя. Если кому - то удастся выманить слова "да" или "нет", то он забирает одну горошину

у своего соперника себе. На заданный вопрос нужно обязательно быстро ответить. Если же тот, кому задали вопрос, не отвечает или медлит с ответом больше пяти секунд (задавший вопрос может тихо и медленно считать до пяти), то у него также забирается одна горошина. Если кто-то потерял все свои горошины, он продолжает игру дальше и пытается заставить кого-нибудь ответить "да" или "нет", возвращая, таким образом, себе горошины. Игра продолжается 10 - 20 минут, затем все подсчитывают свои трофеи.

Тема: «Я самостоятельный»

1. Игра «Цветочек: утро - вечер» (по Хухлаевой О.В.)

Ребенок «превращается» в цветочек. По команде «вечер!» - цветочек закрылся и уснул (ребенок кладет руки на колени и опускает голову). А когда звучит команда «утро!» - цветочек проснулся и потянулся к солнышку (ребенок поднимает голову и тянет руки вверх). Так повторяется несколько раз.

2. Игра «Самолет летит, самолет отдыхает».

Ребенок превращается в самолет: руки - крылья самолета. По команде «самолет летит» - ребенок поднимает руки, напрягая их (потому что нужны очень сильные крылья, чтобы самолет летел) и бегаем по комнате. По команде «самолет отдыхает» - ребенок останавливается и опускает руки вниз расслабленными – самолет прилетел, крылья устали и хотят отдохнуть.

3. Игра «Пчелкины песни» (по Панфилову М.А.)

Ребенок превращается в «пчелку», которая «летает» (бегаем) с громкими песнями (ж-ж-ж). По сигналу взрослого: «Ночь!» - «пчелка» садится, замолкает и «засыпает». По сигналу: «День!» - «пчелка» вновь «летает» и громко распевает свои песни-жужжалки.

4. Игра «Смелые мышки» (по Панфилову М.А.)

Выбирается «кот» и «мышка». «Кот» сидит в своем домике и наблюдает за «мышкой». С началом стихотворения, который произносит взрослый вместе с мышкой, мышка делает несколько шагов по направлению к кошкиному домику.

«Вышли мышки как-то раз
Посмотреть, который час.
Раз – два – три - четыре,
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон!
Бом – бом – бом – бом!
Убежали мышки вон».

Во время произнесения стихотворения мышка подходит к коту ближе, выполняет движения, соответствующие тексту. Услышав последнее слово, мышка убегает, а кот ее ловит. При этом нельзя коту бежать раньше, не дослушав стихотворение до конца.

5. Игра «Запрещенное движение»

Сначала взрослый и ребенок договариваются о том, какое движение будет запрещенным. Затем начинается игра: ребенок повторяет вслед за взрослым все движения, кроме запрещенного. Когда взрослый делает запрещенное движение, ребенок удерживается от его повторения (усложненный вариант этой игры: происходит замена запрещенного движения на другое движение, например, хлопок в ладоши).

6. Игра «Волк-волчишко, пусти переночевать» (по Хухлаевой О.В.)

Выбирается «волк» и «ребенок» («дети»). В угол комнаты ставится стульчик, на котором будет сидеть «волк». В другой стороны - стульчик-домик «ребенка». Ребенок встает со своего стульчика, подходит к волку со словами:

«Волк-волчишко, пусти переночевать». Волк отвечает: «Хорошо, пущу, а ночью съем». Ребенок усаживается возле волка, а ведущий (взрослый) говорит: «День, день, вечер, поздний вечер, ночь!» При слове «ночь» ребенку надо быстро подняться и добежать до своего стульчика-домика. Волк тоже встает при слове «ночь» и пытается догнать ребенка.

Игр с правилами много. Вспомните свое детство, наверняка вы играли в «Фанты» (другое название - «Да и нет не говорите...»), «Горелки», «Пятнашки», «Краски», «Съедобное - несъедобное», «Гуси и волк» и другие игры. Вспоминайте правила и играйте с вашим ребенком с удовольствием и с пользой.

7. Игра «Фанты»

Игра начинается так. Ведущий говорит:

«Вам прислали сто рублей
 Что хотите, то купите,
 Черный, белый не берите,
 «Да» и «нет» не говорите!»

После этого он задает участникам игры разные провокационные вопросы с тем, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «черный», «белый», «да», «нет». При этом на вопросы играющие должны отвечать быстро и ответ исправлять нельзя. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. Поле игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант – выполняет задание придуманное ведущим (например, рассказать стишок, спеть песенку, попрыгать на одной ножке или другое).

Тема: «Как я реагирую»

1. Игра «Жужа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Описание: Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужу:

«Жужа, Жужа, выходи, Жужа, Жужа, догони»

«Жужа» смотрит из своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры.

2. «Какое у меня настроение?»

Цель: Учить понимать эмоции и чувства, выражать их с помощью мимики

Ход игры: Воспитатель выдает детям зеркала. Показывает картинку. Просит высказаться по поводу настроения изображенного героя. Затем предлагает посмотреть в зеркало и нахмуриться как тучка, рассердиться как волк и т.д.

3. «Путешествие в сказку»

Цель: Учить детей понимать, какие чувства вызывают те или иные поступки.

Ход игры: На столе разложены картинки. Педагог предлагает посмотреть на сказочных героев. Рассказать кто из них хитрый, капризный, злой, грустный, веселый, добрый. После ребенок совмещает поступок и героя, рассказывает как поступил герой и его эмоции.

Тема: « Я самый внимательный»

1. Игра «Телеграмма»

Цель: развитие внимания и быстрой реакции.

Возраст: 5-10 лет.

Ход игры: игроков должно быть не меньше 4 - 5. Выберите ведущего. Поставьте детей в круг, предложите им взяться за руки, определив ведущего в центр. Начинать игру следует со слов: «Я посылаю телеграмму...» – и нужно назвать имя одного из игроков, стоящих в кругу. При этом ребенок, который

начал игру, должен незаметным для ведущего движением пожать руку одному из своих соседей. Тот должен передать это пожатие – «телеграмму» – дальше, пока она не дойдет до адресата. Как только адресат ощутит пожатие руки, то он должен громко сказать: «Получил!» Задача ведущего – перехватить «телеграмму», то есть заметить пожатие рук и сказать: «Стоп», указав на того, кого он «поймал». Если ведущий угадал правильно, он меняется местами с тем, кто не сумел передать «телеграмму» и сделал ее заметной для него.

2. Игра «А ну-ка, повтори!»

Цель: тренировка внимания и наблюдательности.

Возраст: 4-9 лет.

Ход игры: выберите ведущего. Он должен встать лицом к остальным игрокам, расположившимся перед ним полукругом. Ведущий начинает совершать какие-либо движения: махать руками, прыгать на одной ноге, качать головой, топать, кружиться на месте, приседать и т. д. Остальные игроки должны повторять за ним все его движения, следя за тем, как быстро он их меняет. Тот игрок, который ошибается, сам становится ведущим. Играть можно столько времени, сколько она вызывает интерес у детей.

3. Игра «Живое домино»

Цель: развитие внимания, формирование знаний и различений цветов, обогащение словарного запаса, закрепление быстроты реакции на слово.

Возраст: 4 – 7 лет.

Игровой материал и наглядные пособия: ленты разных цветов - красного, синего, желтого, зеленого.

Форма работы: групповая.

Описание и приемы проведения игры. До игры взрослый повязывает на руке каждого ребенка ленту. Цвет ленты повторяется, чтобы дети могли находить «свой» и образовывать пары. Взрослый дает возможность детям посмотреть на нее, потрогать, выяснить, как малыши различают цвета. «У тебя,

Катя, какого цвета ленточка? А У тебя, Саша? У кого одинаковые ленточки? Поднимите их вверх», - так взрослый подводит маленьких детей к пониманию правил игры. Затем продолжает: «Дети, сейчас мы поиграем. Вы будете бегать по комнате, кто куда хочет. А когда я скажу: «Найди себе пару!» - вы будете искать того, у кого такая же ленточка. Побежали, побежали все по комнате».

Взрослый поет песенку или хлопает в ладоши, подбадривая детей. Дети бегают по комнате, пока не услышат нужные слова. Дети ищут ленточки одного цвета на руках товарищей и становятся в пары. «Дети, посмотрите на свои ленточки! - говорит взрослый. - Никто не ошибся? Все правильно отыскали себе пару? Нина, у тебя какого цвета ленточка? А у Пети? Ау Марины с Сережей? Молодцы, ребята! Все правильно смогли подобрать себе пару по цвету!»

Правила игры.

1. Дети становятся в пару только с тем, у кого на руке лента такого же цвета.
2. В пары можно становиться после бега врассыпную, когда воспитатель произнесет: «Найди свою пару!»

Примечание. Игру можно закончить пляской или хороводом. Точно так же можно провести игру, где дети должны находить парную фигуру: квадрат, кружок, треугольник. В этом случае фигуры должны быть одного цвета, чтобы признак предмета или его форма были отчетливо видны на картинке. В процессе этой игры дети должны усвоить слова: «одинаковые», «разные», «пара».

4. Игра «Темный лабиринт»

Цель: развитие внимания.

Возраст: 7-10 лет.

Необходимое время: 10-15 минут.

Ход игры: все участники игры кроме ведущего, выстраиваются в линию и закрывают глаза. Затем, с закрытыми глазами, они начинают выполнять команды ведущего: «Два шага вперед, поворот на лево, два шага вправо,

поворот кругом, шаг влево, поворот налево, четыре шага прямо, поворот на 180 градусов, два шага назад, поворот направо, поворот налево, шаг вперед, три шага налево и т.д.». Затем по команде ведущего «Открыть глаза!» все открывают глаза и смотрят, кто как стоит. Если кто-то стоит не так, как все, то он выходит из игры. Затем игра продолжается, пока не остаются только два (или один) самых внимательных игрока.

5. Игра «Запутывалка»

Цель: развитие координации движений и внимательности.

Возраст: 4-10 лет.

Ход игры: Встаньте с ребенком друг напротив друга. Предупредите, что сейчас ему придется быть очень внимательным. Скажите, что вы будете называть части тела, а ребенку нужно дотрагиваться до них. Сначала вы называете часть тела и дотрагиваетесь до нее, а потом вы стараетесь запутать ребенка, называя одну часть тела, а дотрагиваетесь к другой. Задача ребенка не запутаться, а правильно выполнять указания.

6. Игра «Хлопок соседу»

Цель: развитие внимания и координации движений.

Возраст: 5-6 лет.

Необходимое время: 5-10 минут.

Ход игры: дети садятся в круг близко друг к другу. Каждый участник игры кладет свои ладони на бедра соседа справа и слева. Определяют, с кого начинается игра. По команде ведущего первый игрок хлопает ладошкой соседа справа. Сосед должен как можно быстрее хлопнуть по бедру первого игрока («вернуть» хлопок) и хлопнуть по бедру соседа справа. Тот должен «передать» хлопок, своему соседу справа, не забыв при этом «вернуть» хлопок соседу слева и т.д.

Игра идет в быстром темпе. Тот игрок, который ошибается, выбывает из игры, стулья сдвигаются, и игра продолжается. Побеждают последние три (или два, на усмотрение организаторов игры) игрока, которые не сбились до конца.

7. Игра «Нарисуй узор»

Цель: развитие произвольного внимания, его устойчивости

Возраст: 6-10 лет.

Материалы: листочки в клеточку.

Ход упражнения: Продиктуете ребенку начало повторяющегося элемента узора. Ребенок должен его нарисовать под диктовку, не отрывая карандаша от бумаги, и продолжить до конца строки. Например: одна клетка вниз - одна клетка вправо - одна клетка вверх - одна клетка вправо - одна клетка вниз - одна клетка вправо - одна клетка вверх. В конце занятия можно предложить ребенку раскрасить получившийся рисунок.

8. Игра «Солнышко!», «Камешки!», «Заборчик!»

Цель: развитие произвольного внимания и повышения скорости реакции.

Возраст: 4 -10 лет.

Ход игры. Посадите или расставьте детей полукругом и встаньте к ним лицом. Поочередно громко и отчетливо отдавайте детям команды: «Солнышко!», «Заборчик!», «Камешки!», постоянно меняя слова местами. Дети должны реагировать на каждое слово соответствующим образом. Если вы говорите: «Солнышко!», они должны поднять руки с раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами. При слове «Камешки!» дети должны поднять руки со сжатыми кулаками. Когда вы произносите: «Заборчик!», дети поднимают руки с раскрытыми ладонями, но пальцы их плотно прижаты друг к другу. Темп игры вы должны постепенно ускорять. Дети, сделавшие ошибку, выбывают из игры. Победителем считается игрок, оставшийся последним.

Тема: «Как я умею мыслить и запоминать»

1. Упражнение «Запомни картинки».

Игровое упражнение направлено на развитие зрительной памяти, произвольного запоминания с использованием приёма «группировки».

На наборном полотне помещаются группы картинок (по 5): одежда (мужская куртка, детские шорты, и т.д.), транспорт (грузовой, пассажирский).

Педагог предлагает поиграть в игру «Запоминалки». Надо запомнить 20 картинок. Как это лучше сделать? Предлагается алгоритм запоминания:

1. Запомнить группы картинок: одежда, транспорт;
2. Запомнить по подгруппам: зимняя, летняя одежда; грузовой, пассажирский транспорт.

А). Педагог убирает одну из групп картинок (5 штук)

Вопросы: «Какой группы не стало?»

Б). Затем убирается 1 картинка. Вопрос: «Какой картинке в группе не стало?»

В) Картинки переворачиваются.

Можно предложить перечислить по порядку все группы, затем подгруппы, затем порядок картинок в подгруппах.

2. Упражнение «Запомни и повтори» (для читающих детей).

Упражнение направлено на закрепление знаний букв, на развитие произвольной памяти и взаимоконтроля детей.

Детям предлагается ряды букв. Дети смотрят на первый ряд букв, называют их и запоминают порядок расположения. По очереди дети закрывают глаза и называют буквы с закрытыми глазами. Остальные дети проверяют.

1. Х, К, Ж, У, М, Я
2. С, О, Э, Ю, З, Ы
3. Ш, Щ, Е, Ц, Ё, Х
4. А, Л, Д, Н, Ч, И.

3. Упражнение «Выложи по памяти»

Детям предлагается образец схематичного изображения предмета. Затем убирается. Дети из палочек выкладывают по памяти изображение (либо рисуют его карандашами).

4. Игра-головоломка «Рассыпанные буквы» (игровое задание предназначено для читающих детей)

Педагог пишет несколько слов, в которых он изменяет порядок букв на обратный или меняет местами слоги.

Например: мабуга (бумага), беникуч (учебник), традеть (тетрадь), арьвосл (словарь).

Дети соревнуются, кто отгадает быстрее всех.

5. Игра «Дополни фразу»

- Если песок мокрый, то...
- Мальчик моет руки, потому что...
- Если переходить улицу на красный свет, то...
- Автобус остановился, потому что...

6. Игра «Закончи предложение».

Музыку пишет... (композитор).

Стихи пишет... (поэт).

Белье стирает... (прачка).

Горные вершины покоряют... (альпинист).

Обед варит... (повар).

7. Упражнение «Загадки – шутки»

- В садике гулял павлин.
- Подошел еще один. Два павлина за кустами. Сколько их? Считайте сами.

- Летела стая голубей: 2 впереди, 1 сзади, 2 сзади, 1 впереди. Сколько было гусей?
- Назовите 3 дня подряд, не пользуясь названиями дней недели, числами. (Сегодня, завтра, послезавтра или вчера, сегодня, завтра)
- Вышла курочка гулять, Забрала своих цыплят. 7 бежали впереди, 3 осталось позади. Беспокоится их мать и не может сосчитать. Сосчитайте - ка, ребята, Сколько было всех цыплят.
- На большом диване в ряд Куклы Танины стоят: 2 матрешки, Буратино и весёлый Чиполлино. Сколько всех игрушек?
- Сколько глаз у светофора?
- Сколько хвостов у четырех котов?
- Сколько ног у воробья
- Сколько лап у двух медвежат?
- Сколько в комнате углов?
- Сколько ушей у двух мышей?
- Сколько лап в двух ежат?
- Сколько хвостов у двух коров?

Тема: «Я и моя семья»

1. Упражнение «Рисунок вдвоем» (30 мин.)

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”. Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете

рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

2. Упражнение «Договорись взглядом» (5 мин.)

Инструкция: сейчас каждый из вас мысленно выберет себе партнера. Вам нужно будет договориться с ним глазами и одновременно встать со стульев (или поменяться местами, если участники не сидят, а стоят в кругу). Помните, пожалуйста, что кивать головой, подмигивать, махать руками запрещается.

Примечание ведущему: если упражнение идет легко, то после его завершения можно просто предложить обобщить, какие наши действия способствуют установлению контакта. Однако, довольно часто в группе есть дети, которые не могут включиться в эту игру. В этом случае игра приостанавливается, и анализ проводится сразу.

3. Упражнение «Зеркало» (10 мин., выполняется в «карусельке»)

Оборудование: магнитофон, кассета с записью ритмичной музыки.

Инструкция: сейчас вы сможете потренировать и свое воображение, и свое умение внимательно наблюдать за партнером. Сначала те, кто стоит во внутреннем кругу, будут зеркалом. Их задача – точно повторять движения, которые показывают партнеры, стоящие во внешнем кругу. Потом вы

поменяетесь ролями. Во время упражнения ведущий может включить ритмичную музыку.

4. Упражнение «Мигалки» (5 мин.)

Инструкция: вам нужно разбиться на пары. Один человек из пары садится в круг, другой встает за его стулом. Руки у стоящих спрятаны за спиной. Перед одним из стоящих – пустой стул, это – водящий. Задача водящего – переманить к себе кого-нибудь из сидящих, подмигнув ему. Задача стоящих участников игры – удержать своего седока, положив руки ему на плечи. Если седок все-таки перебежал, то прозевавший становится водящим. Через некоторое время вы поменяетесь ролями.

5. Упражнение «Остров» (10 мин.)

Оборудование: два газетных листа, склеенных скотчем.

Инструкция: представьте себе, что произошло кораблекрушение, и вы – оставшиеся в живых пассажиры корабля. Перед вами – небольшой островок, размером буквально с газету, я ее сейчас положу на пол. Очень интересно, сможете ли вы разместиться на этом островке?

Примечание для ведущего: в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: «Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился – газета складывается пополам. Как вы поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя». Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

6. Упражнение «Преодолей препятствие» (15 мин.)

Оборудование: стулья и столы для сооружения “препятствия” посередине комнаты.

Инструкция: сейчас вся группа соберется у одной из стен. Каждому из вас нужно добраться до противоположной стены. Для этого необходимо преодолеть препятствие. Можно это делать всей группой сразу, можно по

очереди. После того, как все участники соберутся на той стороне, мы обсудим, как вы это делали.

7. Упражнение «Мост над пропастью» (15 мин.)

Оборудование: длинная веревка.

Инструкция: сейчас вы будете работать в паре «родитель – ребенок». Пожалуйста, договоритесь, какая пара начнет работать первой, второй и т.д. Первая пара останется здесь, остальные выйдут за дверь, будут ждать своей очереди.

Дальнейшая инструкция дается по очереди каждой входящей паре: представьте, что вы – путешественники, находитесь сейчас в разных точках маршрута (участники расходятся довольно далеко друг от друга), и в один прекрасный момент своего путешествия вы оказываетесь по разные стороны вот этого моста (между участниками кладется на пол длинная веревка). Мост довольно узкий, река под ним бурная и холодная. Каждому из вас нужно перейти мост и, не задерживаясь, двигаться по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать?

Оценка результативности программы

Исследуемые феномены (функции, процессы, свойства, состояния)	Название диагностической методики, автор	Возраст	Рекомендуемые источники
Раздел 1. Развитие эмоционально-личностной сферы и стабилизация эмоционального состояния			
Эмоционально- личностные особенности, актуальное психоэмоциональное состояние	Проективный тест «Несуществующее животное», М.З. Дукаревич; Рисунок «Дом – дерево - человек» (ДДЧ), Дж. Бук	4-9 лет	Венгер А.Л. «Психологические рисуночные тесты». – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
Эмоционально- личностные особенности, аффективное реагирование, потребности, мотивы, характер межличностных отношений ребенка	Методика «Метаморфозы», Жаклин Руайер (модификация Н.Я. Семаго)	4-9 лет	Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Речь, 2005.
Уровень развития эмоциональной сферы ребенка	Проективная беседа с использованием дидактических развивающих карточек «Азбука развития эмоций ребенка», М.В. Лебедева, Комплект «Вместе переживаем и играем. Мир эмоций», Ю.Б. Гиппенрейтер	4-9 лет	Лебедева М., Могутова И., Борозенец П. «Развитие эмоций ребенка». – СПб.: Издательство «Речь», 2011 г. Гиппенрейтер Ю.Б. «Психологические игры и занятия с детьми: развиваем эмоциональный интеллект». – М.: АСТ, 2014.
Наличие детских страхов	Тест М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»	4-9 лет	Шамилова Г. А. Психод иагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие. – М., 2006.
Уровень детской тревожности	Тест для определения уровня тревожности, Р. Тэммл, М.Дорки, В. Амен (в адаптации В.М. Астапова)	3-7 лет	Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально- нравственного развития – СПб., 2002.
Уровень детской тревожности	Детский вариант «Шкалы явной тревожности СМАС» (в адаптации А.М. Прихожан)	6-9 лет	Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007.

Раздел 2. Расширение позитивного поведенческого репертуара			
Анализ произвольности поведения в ситуации выбора	Методика «Изучение соподчинения мотивов», методика «Изучение мотивов поведения в ситуации выбора» (Е. Ильин)	3-7 лет	Ильин Е. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003. «Мастера психологии».
Исследование поведенческих тенденций, отдельных свойств личности, потребностей, мотивов	Тест Руки (Hand-тест), адаптация Н.Я. Семаго, М.М. Семаго	4-9 лет	Семаго Н.Я., Семаго М.М. Руководство по психологической диагностике: Дошкольный и младший школьный возраст. Методическое пособие. – М., 2000.
Анализ формы поведения, свидетельствующих о дезадаптации ребенка (или их отсутствие).	Карта наблюдений, Д. Стотт	с 6 лет	Фурманов И.А., Фурманова Н.В. Психология депривированного ребенка. – М., 2004.
Исследование уровня средовой адаптации	Методика «Ранжирование признаков средовой адаптации»	6-9- лет	Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996.
Характерологические и поведенческие особенности ребенка, влияющие на адаптацию в коллективе	Методика «Дерево», Д. Лампен (адаптация Л.П. Пономаренко)	4-9 лет	Пономаренко Л.П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. — Одесса: Астра-Принт, 1999.
Раздел 3. Развитие и коррекция произвольных психических процессов (внимания, памяти, мышления, воли)			
Исследование уровня развития произвольных психических процессов	Диагностическая методика выявления уровня развития детей дошкольного возраста, О.Н. Земцова	4-5 лет	Земцова О.Н. Развивающие тесты. Что я знаю и умею. 4-5 лет. Серия «Умные книжки». – М.: Азбука-Аттикус, 2018.

Исследование уровня развития произвольных психических процессов	Диагностическая методика выявления уровня развития детей дошкольного возраста, О.Н. Земцова	5-6 лет	Земцова О.Н.. Развивающие тесты. Что я знаю и умею. 5-6 лет. Серия «Умные книжки». – М.: Азбука-Аттикус, 2018.
Исследование интеллектуальных способностей	Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей (МЭДИС), Аверина И.С., Щебланова Е.И.	6-7 лет	Лосева А.А. Психологическая диагностика одаренности. – М., 2004.
Исследование коэффициента интеллекта, умственного возраста	Тест (шкала) Стэнфорда-Бине	7-9 лет (до 11 лет)	Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей. – СПб., 2006.
Исследование уровня развития познавательных процессов у детей дошкольного и младшего школьного возраста	Методики диагностики познавательных способностей детей, Л.Ф. Тихомирова	4-6 лет, 6-9 лет	Л.Ф. Тихомирова. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
Раздел 4. Оптимизация детско-родительских отношений			
Методики для детей			
Исследование особенностей внутрисемейных отношений	Графический тест «Семейная социограмма», Э.Г. Эйдемиллер	4-9 лет	Карелин А.А. Психологическое обследование детей дошкольного – младшего школьного возраста. – М., 2003.
Особенности внутрисемейных отношений (восприятие ребенком членов семьи, их взаимоотношений)	Рисунок семьи	4-9 лет	Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.; Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Илл. Рук-во.- М., 2003.
Особенности межличностных отношений ребенка, зоны внутренних конфликтов, типичные защитные механизмы	Детский апперцептивный тест (САТ), Беллак Л. и Беллак С.	3-9 лет	Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Схема обследования детей мл. шк. возраста. – Томск, 1993.

Методики для родителей			
Исследование особенностей семейного воспитания	Анализ семейного воспитания (АСВ), Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.	Дети 3-10 лет	Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л., 1990.
Анализ родительского отношения, особенностей восприятия ребенка	Тест-опросник родительского отношения (ОРО), Варга А.Я, Столин В.В.	Дети 7-9 лет	Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2005.
Особенности внутрисемейных отношений (восприятие родителем членов семьи, их взаимоотношений)	Рисунок семьи	Дети 4-9 лет и старше	Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.