

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кишертская средняя общеобразовательная школа имени Л.П.Дробышевского»



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-05-78/1
от 28 февраля 2023г

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ
«АЗБУКА ОБЩЕНИЯ»**

Разработчики Программы:
заместитель директора Новоселова С.Ю.
педагог-психолог Рожкова Е.И.
воспитатель Ожегова А.А.
воспитатель Зуева Т.Г.
воспитатель Шемелина Г.П.
воспитатель Голдырева А.И.
воспитатель Батуева Н.М.
воспитатель Рубцова Н.Л.

Усть-Кишерть 2023г.

Оглавление

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	8
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Содержание образовательной деятельности	9
2.2.	Методические рекомендации по проведению игр	12
2.3.	Технологии, методы, приемы, используемые в Программе	14
2.4.	Структура проведения занятий	15
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	16
	Приложение 1. Диагностические методики	19
	Приложение 2. Описание игр	25
	Приложение 3. Игры и упражнения для релаксации	53
	Приложение 4. Комплексы кинезиологических игр и пальчиковых гимнастик	64

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Программа занятий в сенсорной комнате «Азбука общения» (далее - Программа) является документом, на основании которого осуществляется образовательная деятельность с обучающимися дошкольных групп МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского» (далее – Организация).

В основе Программы лежат идеи, отраженные в монографии профессора, доктора психологических наук Смирновой Елены Олеговны и кандидата психологических наук Холмогоровой Виктории Михайловны.

В Программе представлена система работы с детьми с повышенной агрессивностью, обидчивостью, застенчивостью, демонстративным поведением.

Множество конфликтов человека с другими людьми и с самим собой имеют свои истоки в дошкольном детстве. Конфликтные дети, не умеющие общаться, слышать других, понимать или уступать им, приносят массу проблем не только окружающим, но и самим себе. Большинство негативных и деструктивных явлений среди взрослых (повышенная жестокость, агрессивность, эмоциональная отчужденность и пр.) берут свое начало в детстве.

Программа разработана для детей 5-7 лет и направлена на коррекцию агрессивного поведения детей дошкольного возраста, формирование доброжелательного отношения в детском коллективе. Основная идея Программы «Азбука общения» - привлечение внимания ребенка к другому человеку, к его различным проявлениям (внешности, настроением, движениям, действиям и пр.), что помогает детям пережить чувство общности друг с другом, наладить игровое и реальное взаимодействие.

Расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир и обрести уверенность в себе помогают занятия в сенсорной комнате. Для детей с эмоциональными нарушениями одним из способов коррекции является нервно-мышечная релаксация (релаксация мускулатуры, эмоциональное равновесие). В условиях сенсорной комнаты используется массируемый поток информации на каждый анализатор. Такая активная стимуляция всех анализаторных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей.

Программа предполагает добровольное участие ребенка. Педагог-психолог, воспитатели, реализующие Программу, руководствуются в своей деятельности Уставом МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского», основными нормативно-правовыми актами

Федерального и регионального уровня. Педагоги несут ответственность за проведение занятий в сенсорной комнате согласно разработанной Программе и теоретическим подходам авторов, которые были использованы при написании Программы. При нахождении детей в сенсорной комнате педагог несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности, санитарии, за охрану жизни и здоровья детей.

Родители (законные представители) детей имеют право получать информацию о результатах диагностических исследований, консультативную помощь со стороны педагогов. Родители (законные представители) несут ответственность за представленную педагогам информацию о здоровье детей, за соблюдение противопоказаний участия в освоении программы таких, как:

- инфекционные заболевания;
- судорожная готовность и частые эпилептические припадки;
- сильные аллергические реакции;
- прием психотропных препаратов;
- повышенная температура тела.

1.1.1. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: коррекция эмоционального состояния детей с помощью мультисенсорной среды, формирование сочувствия, сопереживания, способности увидеть другого человека.

Задачи:

1. Создать атмосферу доверия, безопасности, защищенности.
2. Снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, достигнуть состояния релаксации и душевного равновесия.
3. Развивать навыки позитивного общения, уверенность в себе.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа учитывает основные научные концепции дошкольной психологии и педагогики, сформирована в соответствии с принципами, определенными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам;

-формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

-возрастная адекватность образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Основными подходами к формированию Программы являются:

-деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности;

-лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития;

-средовой подход, ориентирующий на использование возможностей среды Организации.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики.

Основные участники реализации Программы: дети дошкольного возраста, педагоги, родители (законные представители). Педагоги, реализующие Программу: воспитатели, педагог-психолог.

Характеристика детей с трудностями в общении.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Агрессивность понимается как целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому лицу. Почти в каждой дошкольной группе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения. Главной отличительной чертой агрессивных детей является их отношение к сверстнику. Другой ребенок выступает для них как противник, как конкурент, как препятствие, которое нужно устранить.

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых — наказание. В действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем». Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет

обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь боятся их.

В дошкольном возрасте еще не поздно избежать трансформации агрессивности в устойчивую черту характера. Если упустить благоприятный момент, в дальнейшем развитии ребенка возникнут проблемы, которые помешают полноценному становлению его личности, раскрытию индивидуального потенциала. Поэтому дети дошкольного возраста нуждаются в коррекции агрессивности.

Феномен обиды во всей полноте начинает проявляться после 4-5 лет, что связано с появлением в этом возрасте потребности в признании и уважении – сначала взрослого, а потом и сверстника. Обиду можно понимать как болезненное переживание человеком игнорирования или отвержения со стороны других людей. С одной стороны, это поведение носит явно демонстративный характер и направлено на привлечение внимания к себе. С другой – дети отказываются от общения с обидчиком: молчат, отворачиваются, уходят в сторону. Отказ от общения используется как средство привлечения внимания к себе, как способ вызывания чувства вины и раскаяния у того, кто обидел. Характерной особенностью обидчивых детей является яркая установка на оценочное отношение к себе и постоянное ожидание положительной оценки, отсутствие которой воспринимается как отрицание себя. Ребенок постоянно смотрит на себя глазами других и оценивает себя этими глазами, находясь как бы в системе зеркал. Все это приносит ребенку острые болезненные переживания и препятствует нормальному развитию личности. Поэтому повышенную обидчивость можно рассматривать как одну из конфликтных форм межличностных отношений, порождающую трудности в общении.

Застенчивость является распространенной проблемой в общении и порождает ряд трудностей: проблема познакомиться с новыми людьми, отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неумелое представление себя, скованность в присутствии других людей и т.д. Хотя застенчивых детей обычно не считают трудными, такие дети переживают достаточно острый внутренний конфликт, который во многом усложняет и омрачает им жизнь. Основные трудности застенчивого ребенка связаны с его собственным отношением к себе и переживанием отношения других. Ребенок имеет высокую общую самооценку, считает себя самым лучшим, но сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. Застенчивый ребенок, с одной стороны, доброжелательно относится к другим

людям, стремится к общению с ними, а с другой – не решается проявлять себя и свои потребности, что приводит к нарушению взаимодействия.

Демонстративных детей выделяет стремление привлечь к себе внимание любыми возможными способами. Такие дети, как правило, достаточно активны в общении. Однако в большинстве случаев, обращаясь к партнеру, они не испытывают к нему реального интереса. Преимущественно они говорят о себе, используют ситуацию взаимодействия как средство привлечения внимания к себе. Отношения для таких детей являются не целью, а средством самоутверждения и привлечения внимания. Они стремятся во что бы то ни стало получить положительную оценку себе, своих поступков. В случаях, когда отношения с воспитателем или детьми не складываются, демонстративные дети применяют негативную тактику поведения: проявляют агрессию, жалуются, провоцируют скандалы и ссоры. Нередко самоутверждение достигается путем снижения ценности или обесценивания другого. Одним из способов самоутверждения является соблюдение моральной нормы, которое направлено на получение поощрения взрослых или на ощущение собственного морального превосходства. Однако соблюдение моральных норм носит явно формальный и демонстративный характер. Ненасыщаемая потребность в похвале, в превосходстве над другими становится главным мотивом всех действий и поступков. Такой человек постоянно боится оказаться хуже других, что порождает тревожность, неуверенность в себе, которая компенсируется хвастовством и подчеркиванием своих преимуществ.

Сравнивая разные типы проблемных детей, можно видеть, что они существенно различаются по характеру своего поведения и по степени трудностей для родителей и воспитателей. Одни из них постоянно дерутся, другие спокойно сидят в стороне, третьи всеми силами стремятся привлечь к себе внимание, четвертые прячутся от посторонних глаз и избегают всяких контактов. Однако, несмотря на эти очевидные различия в поведении детей, в основе почти всех межличностных проблем лежат сходные психологические проблемы. Суть этих проблем можно определить как фиксацию ребенка на оценке себя, или гипертрофированную самооценку. Ребенок постоянно думает о том, как к нему относятся или как его оценивают окружающие, и остро аффективно переживает их отношение. Эта оценка становится главным содержанием его жизнедеятельности, закрывая весь окружающий мир и других людей.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- наличие у ребенка социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими;
- приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния;
- снижение психоэмоционального напряжения, тревожности, страхов, агрессивности;
- формирование навыков позитивного общения и взаимодействия;
- формирование навыков подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Для оценки результатов реализации Программы, проводится исследование эмоционально-волевой сферы детей до реализации Программы и после реализации Программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные: желание детей посещать занятия в сенсорной комнате, благоприятный эмоциональный фон на занятиях, установление доброжелательных отношений между ведущим и участниками, положительная устная обратная связь в конце каждого занятия.

Количественные: Эмоции хорошо дифференцированы, основные социальные эмоции сформированы, есть понимание «хороших» и «плохих» эмоций, отношение к разным видам деятельности положительное, умение правильно оценивать проблемную ситуацию.

Для исследования используются следующие методики:

- 1) метод наблюдения;
- 2) метод проблемных ситуаций;
- 3) тест «Кактус» (Приложение 1).

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Программа включает семь последовательных этапов, каждый из которых имеет определённые цели и задачи.

Основной задачей первого этапа является *отказ от речевых способов общения* и переход к жестовым и мимическим средствам коммуникации, которые требуют большего внимания к другим.

На втором этапе *внимание к сверстнику* становится смысловым центром всех игр. Подстраиваясь к другому и уподобляясь ему в своих действиях, дети учатся замечать самые мелкие детали движений, мимики, интонации своих ровесников.

На третьем этапе отрабатывается способность к *согласованности движений*, что требует ориентации на действия партнёров и подстройки к ним.

Четвёртый этап предполагает погружение детей в *общие для всех переживания* — как радостные, так и тревожные. Создаваемое в играх мнимое чувство общей опасности объединяет и связывает дошкольников.

На пятом этапе вводятся ролевые игры, в которых дети оказывают друг другу *помощь и поддержку в трудных игровых ситуациях*.

На шестом этапе становится возможным вербальное выражение своего отношения к сверстнику, которое по правилам игры должно иметь исключительно *положительный характер* (комплименты, добрые пожелания, подчёркивание достоинств другого и пр.)

На заключительном, седьмом этапе проводятся игры и занятия, в которых дети оказывают друг другу *реальную помощь в совместной деятельности*.

1-й этап. Общение без слов (2 занятия).

Главной целью этого этапа является переход к непосредственному общению, что предполагает отказ от привычных для детей вербальных и предметных способов взаимодействия.

Общее правило для всех игр — запрещение разговоров между детьми. Таким образом, можно исключить возникновение ссор, споров, договоров и т.д. В каждой игре вводится особый язык условных сигналов, которыми участники могут обмениваться при общении. В основном эти сигналы выражаются в физическом контакте. Так, например, в игре «Жизнь в лесу» в качестве приветствия дети должны тереться друг о друга носами; спрашивая о том, как дела, дети хлопают своей ладонью по ладони другого ребёнка;

сообщая партнёру, что всё хорошо, дети кладут голову ему на плечо и т.п. Кроме того, в игры не вводятся никаких предметных атрибутов (посуды, костюмов и т.д.).

Взрослый играет вместе с детьми, показывая образцы игровых действий. В игру приглашаются только желающие. В случае, если дети не присоединяются, взрослый не настаивает, но стремится ненавязчиво заинтересовать их и привлечь к общей игре. Время от времени взрослый может комментировать происходящее и направлять игру.

2-й этап. Внимание к другому (4 занятия).

Целью второго этапа является формирование способности видеть сверстника, обращать на него внимание и уподобляться ему. Многие дети настолько сосредоточены на себе и своём «Я», что другие дети становятся лишь фоном их собственной жизни: их интересует не столько сверстник сам по себе, сколько его отношение к ним.

Задача данного этапа — отвлечь детей от такой фиксированности на собственном «Я» и сосредоточенности на отношении к себе ровесников и обратить их внимание на сверстника самого по себе, вне контекста их взаимоотношений. Для этого нужно предложить детям задания, успешное выполнение которых требует пристального внимания к другим детям: их действиям, внешности, мимике, голосу, жестам и пр. В процессе игр ребёнок должен максимально сосредоточиться на сверстнике. Все игры направлены на развитие способности увидеть другого, почувствовать единство с ним.

3-й этап. Согласованность действий (5 занятий).

Основная задача следующего этапа — научить ребёнка согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Правила игр третьего этапа задаются таким образом, что для достижения определённой цели дети должны действовать с максимальной согласованностью. Это требует от них, во-первых, большого внимания к сверстникам и, во-вторых, умения действовать с учётом потребностей, интересов и поведения других детей. Такая согласованность способствует ориентации на другого, сплочённости действий и возникновению чувства общности.

4-й этап. Общие переживания (3 занятия).

Четвёртый этап состоит из игр, направленных на переживание общих эмоций. Совместное переживание каких-либо эмоциональных состояний (как положительных, так и отрицательных) объединяет детей, порождая чувство

близости, общности и желание поддержать друг друга. Особенно остро переживается чувство опасности и страха перед воображаемым врагом. Именно такие переживания создаются во многих играх этого этапа.

5-й этап. Взаимопомощь в игре (2 занятия).

На данном этапе становится возможным использование игр, требующих от детей взаимопомощи, проявления сопереживания. Однако, как показывает практика, использование подобных игр без предварительной подготовки приводит к тому, что мотивация помощи другим детям носит не бескорыстный, а скорее прагматический или нормативный характер: помогаю, потому что за это хвалят взрослые или потому что взрослый сказал, что нужно помогать. Для того чтобы дети действительно хотели помочь окружающим, необходимо предварительно создать в группе благоприятный климат, атмосферу непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости.

6-й этап. Добрые слова и пожелания (4 занятия).

Самым обычным для детей способом проявления отрицательных эмоций является словесное выражение (ругательства, жалобы и пр.). Именно поэтому общим правилом для игр предыдущих этапов программы было запрещение разговоров. Таким образом, исключалась возможность возникновения споров, ссор и других конфликтных ситуаций. Только после того, как дети прошли через игры и занятия предыдущих этапов и в группе преобладает дружелюбная и спокойная атмосфера, можно переходить к шестому этапу, состоящему из игр, специально направленных на словесное выражение своего отношения к другому.

Задача данного этапа — научить детей видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей. Делая сверстнику комплименты, говоря ему свои пожелания, дети не только доставляют ему удовольствие, но и радуются вместе с ним.

7-й этап. Помощь в совместной деятельности (2 занятия).

На данном этапе проводятся игры-занятия, предполагающие различные формы просоциального поведения: дети должны делиться со сверстником, помогать ему в процессе совместной деятельности.

Занятия на совместную деятельность проводятся только на заключительном этапе, когда между детьми уже установлены доброжелательные и неконфликтные отношения. Кроме того, на этом этапе впервые вводится соревновательный момент, причём дети соревнуются не за

собственный успех, а за успех другого. Так, например, широко используется игра «Мастер и подмастерья», где, для того чтобы один мастер выиграл у другого, подмастерья должны всячески помогать ему (при аппликации — вырезать необходимые детали, при лепке — разминать пластилин, лепить отдельные детали, при мозаике — подыскивать элементы нужного размера и цвета). Такие формы совместной деятельности способствуют развитию взаимопомощи, способности принимать планы и замыслы другого и радоваться его успеху. Всё это смещает соревновательный момент на второй план.

Описание игр – приложение 2-4.

2.2. Методические рекомендации по проведению игр

При проведении всех игр следует по возможности избегать инструкций, нравоучений и приведения положительных образцов. Следует исключить также замечания и разделение детей на хороших и плохих игроков. Гораздо важнее и эффективнее поддерживать каждого ребёнка, показывать ему, что другие дети не противники и не конкуренты, а близкие, тесно связанные с ним и во многом похожие на него люди.

Если в группе есть проблемные дети, которые мешают другим играть (могут ударить, обзывать или прячутся от сверстников), нужно вводить таких детей в игру через собственное общение с ними (начать играть с ним в паре, и лишь после того, как ребёнок примет воображаемую ситуацию, можно переключить его на игру с другими детьми). В наиболее трудных случаях проблемного ребёнка можно мягко вывести из игры, предложив ему индивидуальную игру (конструктор, кубики и пр.). Как показывает практика, через некоторое время эти дети вновь присоединяются к общей игре, но на этот раз, стараясь не нарушать её правил.

Ни в коем случае нельзя насильно (запретами, угрозами) заставлять ребёнка делать то, чего он не хочет или к чему ещё не готов. Принуждениями можно только отбить интерес к игре, сделать её бессмысленной. Задача взрослого — заинтересовать ребёнка, увлечь его игрой, поддержать малейшие проявления внимания к другому. Доброжелательность, установка на сюрприз и разного рода неожиданности, удивление или восхищение, эмоциональная выразительность и заразительность — вот главные средства в работе с детьми.

Очень важный момент — выбор игры. Предложенные игры представляют собой специально выстроенную систему, в которой каждый этап опирается на предыдущий и подготавливает следующий. Внутри каждого этапа предложена желательная последовательность игр,

развивающих те или иные аспекты взаимоотношений детей. Поэтому важно придерживаться той последовательности, которая представлена в Программе. Однако это не означает, что детей нужно знакомить со всеми играми каждого этапа, прежде чем приступить к новым. Поиграв с детьми в три-четыре игры, можно перейти к начальным играм следующих этапов. Кроме того, далеко не все описанные игры могут приниматься детьми, а некоторые могут вызвать затруднения у педагога.

При проведении игр не надо бояться повторений. Многократное повторение одних и тех же игр является важным условием их развивающего эффекта. Дошкольники по-разному и в разном темпе усваивают новое. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают лучше понимать её содержание и получать удовольствие от выполнения игровых действий. Сами дети очень любят играть в знакомые игры и нередко просят повторить какую-нибудь игру. В таких случаях ей лучше посвятить первую половину занятия, а новую игру оставить на вторую половину.

Занятия последних этапов лучше делить на две части: в первой проводить игры предыдущих разделов, направленные на непосредственное выражение позитивного отношения друг к другу (типа «Муравьи», «Обнималки» и пр.), и лишь вторую половину посвящать вербальному выражению отношений или совместной предметной деятельности.

Заканчивать каждую игру нужно в тот момент, когда дети устали от неё, начинают разбредаться по комнате, отступают от правил игры. Необходимо собрать детей и, сообщив, что игра закончена, предложить попрощаться. В качестве прощания лучше всего использовать какой-нибудь ритуал, которым будет заканчиваться каждое занятие. Например, педагог вытягивает руку, а дети подходят к нему и кладут свои ладони на ладонь взрослого, образуя круг; или дети ласково дотрагиваются до плеча своего соседа; или встают в круг и прикладывают свои ладони к ладоням соседей и пр.

Можно вносить в данные игры свои варианты, которые зависят от конкретных обстоятельств. Например, если день проведения занятия совпадает с днём рождения кого-нибудь из детей, лучше изменить ход программы и посвятить занятие этому ребёнку (ведь именно в этот день группа может уделять ему много внимания, дарить подарки, восхищаться им, говорить добрые слова, радуясь вместе с ним и получая от этого удовольствие).

2.3. Технологии, методы, приемы, используемые в Программе.

Реализация Программы обеспечивается на основе разнообразных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей), а также на основе использования оборудования сенсорной комнаты.

Для обеспечения эмоционального благополучия педагог:

-общается с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;

-внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;

-создает ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагог устанавливает понятные для детей правила взаимодействия. Для реализации Программы используются средства, направленные на развитие деятельности детей: двигательной, игровой, коммуникативной, продуктивной. Структурной основой каждого занятия является применение сказкотерапии.

Технологии и методы, используемые в программе

Технологии и методы	Цель	Особенности методики проведения, использование оборудования
Релаксация	Снятие психоэмоционального напряжения	Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном, комплект мягких форм, подвесные фиброоптические модули «Гроза», «Солнышко», «Сухой душ»
Пальчиковая гимнастика	Развитие внимания, речи, моторики	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Дыхательная гимнастика	Психоэмоциональная разгрузка, снятие напряжения	Используется на каждом занятии
Коммуникативные игры	Развитие навыков общения, формирование бесконфликтного поведения, сплочение коллектива, развитие эмоциональной сферы	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности
Арт-терапия (сказкотерапия)	Гармонизация развития личности через	Занятия используют для психологической терапевтической

	самопознание, повышение самооценки, снятие агрессии	и развивающей работы. Световой стол для рисования песком, прибор интерактивный световой «Радость», волшебный шатер
Музыкотерапия	Коррекция нарушений в эмоциональной сфере, снятие напряжения	Музыкальный центр
Психогимнастика	Развитие\коррекция эмоциональной сферы	Использование пантомимических этюдов, игр, психомышечной тренировки
Ортопедическая гимнастика	Формирование психомоторных функций	Тактильная дорожка, ортопедическая дорожка

2.4. Структура проведения занятий

Этапы занятий в сенсорной комнате.

I этап – подготовительный (1 занятие).

Задачи: создание безопасной атмосферы психологического комфорта, представление оборудования сенсорной комнаты, введение правил и ограничений.

II этап – основной.

Задачи: развитие эмоциональной регуляции поведения ребенка, формирование социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, развитие познавательной сферы.

III этап – заключительный (1 занятие).

Задачи: закрепление у ребенка навыков самоконтроля, подведение личных итогов.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Входящая диагностика (тест «Люшера», наблюдение; беседа).
3. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
4. Релаксация (музыкотерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты и разнообразных дидактических пособий).
6. Итоговая диагностика (тест «Люшера», наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Продолжительность одного занятия составляет: дети от 5 до 6 лет – до 25 минут; дети от 6 до 8 лет – до 30 минут.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Программа реализуется в сенсорной комнате и предполагает использование следующего оборудования:

Название оборудования	Цель использования
Релаксационный уголок «Отражение» с пузырьковой колонной и фиберволокном	Создание успокаивающего релаксационного эффекта; развитие наблюдательности, внимания; стимуляция зрительных и тактильных ощущений
Комплект мягких форм «Зебра»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта
«Сухой душ»	Снятие психоэмоционального напряжения, тревожности; ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве
Подвесные модули «Солнышко», «Разноцветная гроза»	Создание успокаивающего релаксационного эффекта, снятие психоэмоционального напряжения
Мягкие развивающие подушки	Релаксация и проведения развивающих занятий на звуковое, зрительное и тактильное восприятие; развитие когнитивных умений и навыков, таких как внимание, память, мышление
Волшебный шатер	Формирование положительного эмоционального состояния; развитие позитивного общения детей
Стол для рисования песком	Сенсомоторное развитие детей, формирует способность к манипуляциям одновременно двумя руками, интеграции движений рук и глаз; способствует снятию психоэмоционального напряжения, усилению положительного эмоционального настроения
Тактильная дорожка	Развитие тактильного восприятия, создание массажного эффекта стоп
Двусторонняя панель	Развитие мелкой моторики; нормализация эмоционального состояния

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 6 месяцев, частота проведения занятий – 1 раз в неделю. Количество воспитанников на занятии – до 5 человек.

Методическое обеспечение

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду.-М.: ООО Национальный книжный центр, 2013.
2. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Данилина Т.А. Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций – М.: Айрис- Пресс, 2004.
4. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста / под ред. Н.В. Серебряковой – СПб: КАРО, 2005.
5. Денисова Н.Д. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет.-Волгоград: Учитель, 2012.
6. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
7. Зеленцова-Пешкова Н.В. Игротерапия для дошкольников. –Ростов н/Д: Феникс, 2014.
8. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч.1, Ч.2. – М.: АЙРИС-пресс, 2015.
10. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии/сост. С.В.Лесина, Г.П.Попова, Т.Л.Снисаренко. – Волгоград: Учитель, 2010.
11. Куражева Н.Ю., Тузаева А.С., Козлова И.А. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2012.
12. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь – М.: Генезис, 2000.
13. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников – М.: АРКТИ,2000.
14. Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Гном и Д., 2000
15. Программа развития эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013.

16. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники)/авт.-сост. Е.В.Доценко.- Изд. 2-е. – Волгоград.: Учитель, 2013.
17. Развивающие игры для детей 2-7 лет/авт.-сост. Е.Н.Михина. - Волгоград.: Учитель, 2013.
18. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!». – М.: «Национальный книжный центр», 2013.
19. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Методика коррекции и развития детей периода интенсивного роста (базальный и когнитивный уровни). – М.: АРКТИ, 2019.
20. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Дети с трудностями в общении: монография/Е.О.Смирнова, В.М.Холмогорова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2018.
21. Справочник педагога-психолога. №8, 2014. – М.: ЗАО «МЦФЭР», 2014.
22. Стребелева Е.А., Мишина Г.А., Разенкова Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста – М.: Просвещение, 2009.
23. Фомина Л.В. Сенсорное развитие: программа для детей в возрасте (4) 5-6 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
24. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В.П., 1996.
25. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушин И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника – М.: Апрель-ПРЕСС, ЭКСМО-Пресс, 2001.
26. <https://b17-ru.turbopages.org/b17.ru/s/article/83747/>

Диагностические методики

Метод наблюдения

Метод является незаменимым при первичной ориентировке в реальности детских отношений. При наблюдении обращают внимание на следующие показатели поведения детей:

-инициативность (отражает желание ребенка привлечь к себе внимание сверстника, побудить к совместной деятельности, разделить радость и огорчение);

-чувствительность к воздействиям сверстника (отражает желание и готовность ребенка воспринять его действия и откликнуться на предложения; проявляется в ответных на обращения сверстника действиях ребенка, в умении замечать пожелания и настроения сверстника и подстраиваться под него);

-преобладающий эмоциональный фон (проявляется в эмоциональной окраске взаимодействия ребенка со сверстниками: позитивной, нейтрально-деловой или негативной).

Шкалы оценки параметров и показателей

Критерии оценки параметров	Выраженность в баллах
ИНИЦИАТИВНОСТЬ	
-отсутствует: ребенок не проявляет никакой активности, играет в одиночестве или пассивно следует за другими	0
-слабая: ребенок крайне редко проявляет активность и предпочитает следовать за другими детьми	1
-средняя: ребенок часто проявляет инициативу, однако он не бывает настойчивым	2
-ребенок активно привлекает окружающих детей к своим действиям и предлагает различные варианты взаимодействия	3
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ВОЗДЕЙСТВИЯМ СВЕРСТНИКА	
-отсутствует: ребенок вообще не отвечает на предложения сверстников	0
-слабая: ребенок лишь в редких случаях реагирует на инициативу сверстников, предпочитая индивидуальную игру	1
-средняя: ребенок не всегда отвечает на предложения сверстников	2
-высокая: ребенок с удовольствием откликается на инициативу сверстников, активно подхватывает их идеи и действия	3
ПРЕОБЛАДАЮЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН	
-негативный -нейтрально-деловой -позитивный	

Регистрация поведения детей с помощью данной шкалы позволит более точно определить характер отношения ребенка к сверстникам. Так, отсутствие или слабо выраженная инициативность (0-1 балл) может говорить о неразвитости потребности в общении со сверстниками или о неумении найти подход к ним. Средний и высокий уровни инициативности (2-3 балла) говорят о нормальном уровне развитии потребности в общении.

Отсутствие чувствительности к воздействиям сверстника (0-1 балл) говорит о неспособности видеть и слышать другого, что является существенной преградой в развитии межличностных отношений.

Важной качественной характеристикой общения является преобладающий эмоциональный фон. В случае, если преобладающим является негативный фон (ребенок постоянно раздражается, кричит, оскорбляет сверстников или даже дерется), требуется особое внимание. Если же преобладает положительный фон или положительные и отрицательные эмоции по отношению к сверстнику сбалансированы, то это свидетельствует о нормальном настрое по отношению к сверстнику.

Метод проблемных ситуаций

Для исследования межличностных отношений можно создавать такие естественные ситуации, в которых ребенок будет поставлен перед необходимостью решения проблемы (поделиться или не поделиться со сверстником, оценить его действия, разрешить конфликт и пр.). Подобные ситуации не являются простыми формами совместной деятельности, это игры и действия рядом, в которых дети могут проявлять интерес к сверстнику, оценивать его действия, оказывать поддержку и помощь.

Примеры возможных проблемных ситуаций.

«Строитель»

В игре участвуют двое детей и взрослый. Взрослый предлагает детям рассмотреть конструктор и рассказать, что можно из него построить. По правилам игры один из детей должен быть строителем (осуществляет активные действия), а другой – контролером (пассивно наблюдающий). Дети сами выбирают роли, либо им помогает взрослый. Строитель строит постройку по собственному замыслу, а другой ребенок наблюдает за строительством и вместе со взрослым оценивает его действия. В ходе строительства взрослый 2-3 раза поощряет или порицает ребенка-строителя. Свои оценки он каждый раз согласовывает с ребенком-контролером. По окончании строительства дети меняются ролями.

«Одень куклу»

В игре участвуют четверо детей и один взрослый. Каждому ребенку дают бумажную куклу (девочка или мальчик), которую надо нарядить на бал. Взрослый раздает детям конверты с деталями кукольной одежды, вырезанными из бумаги. Одежда и украшения в конвертах перепутаны. Чтобы одеть куклу, дети вынуждены обращаться друг к другу.

«Мозаика»

В игре участвуют двое детей. Взрослый каждому дает поле для выкладывания мозаики и коробку с цветными элементами. Сначала одному ребенку предлагается выложить на своем поле домик, другому – наблюдать за действиями партнера. Взрослый отмечает интенсивность и активность внимания наблюдающего ребенка, его интерес к действиям сверстника. Взрослый порицает и поощряет действия ребенка, фиксирует реакцию наблюдающего ребенка. Затем дети меняются ролями.

Во второй части игры детям предлагается наперегонки выложить на своем поле солнышко, при этом детали в коробочках перепутаны. Возникает ситуация, когда дети вынуждены обращаться друг к другу, просить помощи. Взрослый фиксирует способность и желание ребенка помочь другому и отдать деталь, даже если она ему нужна самому. Реакция на просьбу сверстников служит показателем сопереживания.

Обработка данных и анализ результатов.

Во всех проблемных ситуациях важно отмечать следующие показатели поведения детей:

1. *Степень эмоциональной вовлеченности ребенка в действия сверстника.* Интерес к сверстнику, обостренная чувствительность к тому, что он делает, может свидетельствовать о внутренней причастности к нему.

Для оценки эмоциональной вовлеченности используется следующая шкала:

0-полное отсутствие интереса к действиям сверстника (не обращает внимание, смотрит по сторонам, занимается своим делом);

1-беглые заинтересованные взгляды в сторону сверстника;

2-периодическое пристальное наблюдение за действиями сверстника, отдельные вопросы или комментарии к действиям сверстника;

3-пристальное наблюдение и активное вмешательство в действия сверстника.

2. *Характер участия в действиях сверстника,* т.е. окраска эмоциональной вовлеченности в действия сверстника: положительная (одобрение и поддержка), отрицательная (насмешка, ругань) или демонстративная (сравнение с собой).

-1-негативные оценки (ругает, насмехается);

0-нет оценок;

1-демонстративные оценки (сравнивает с собой, говорит о себе);

2-позитивные оценки (одобряет, дает советы, подсказывает, помогает).

3. *Характер и степень выраженности сопереживания сверстнику*, которые ярко проявляется в эмоциональной реакции ребенка на успех и неудачу другого, порицание и похвалу взрослым действиями сверстника.

0-индифферентная – заключается в безразличии как к положительным, так и отрицательным оценкам партнера;

1-неадекватная реакция – безусловная поддержка порицания взрослого и протест в ответ на его поощрение. Ребенок охотно принимает критику взрослого в адрес сверстника, чувствуя свое превосходство, а успехи сверстника переживает как свое поражение;

2-частичная адекватная реакция – согласие как с положительными, так и отрицательными оценками взрослого;

3-адекватная реакция – радостное принятие положительной оценки и несогласие с отрицательной оценкой. Этот вариант реакции отражает способность к сопереживанию и сорадованию.

4. *Характер и степень проявления просоциальных форм поведения* в ситуации, когда ребенок стоит перед выбором действовать в «пользу другого» или «в свою пользу».

0-отказ – ребенок не поддается ни на какие уговоры и не уступает партнеру свои детали;

1-провакационная помощь – наблюдается в тех случаях, когда дети неохотно, под давлением уступают свои детали и явно ожидают благодарности, подчеркивая свою помощь;

2-прагматическая помощь – дети не отказываются помочь сверстнику, но только после того, как выполнили задание сами;

3-безусловная помощь – не предполагает никаких требований и условий. В некоторых случаях это происходит по просьбе сверстника, в некоторых – по собственной инициативе ребенка.

Методика «Кактус», графическая методика М.А. Панфиловой.

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование. При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Инструкция к выполнению. Предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой он его себе представляет.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
5. Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- 1) пространственное положение
- 2) размер рисунка
- 3) характеристики линий
- 4) сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- 1) характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.);
- 2) характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.);
- 3) характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Интерпретация.

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.
- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

- **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.
- **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.
- **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.
- **лимонно-желтый:** изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.
- **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.
- **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.
- **черный:** пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

Описание игр

Описание игр, использованных на первом этапе.

«Жизнь в лесу»

Взрослый садится на пол и рассаживает детей вокруг себя. «Давайте поиграем в животных в лесу. Звери не знают человеческого языка. Но ведь им надо как-то общаться, поэтому мы придумали свой особый язык. Когда мы хотим поздороваться, мы трёмся друг о друга носами (взрослый показывает, как это делать, подходя к каждому ребёнку), когда хотим спросить, как дела, мы хлопаем своей ладонью по ладони другого (показывает), когда хотим сказать, что всё хорошо, кладём свою голову на плечо другому, когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь — трёмся о него головой (показывает). Готовы? Тогда — начали. Сейчас — утро, вы только что проснулись, выглянуло солнышко».

Дальнейший ход игры ведущий может выбирать произвольно (например: подул холодный ветер, и животные прячутся от него, прижавшись друг к другу; животные ходят друг к другу в гости, животные чистят свою шёрстку и т.д.).

При этом важно следить за тем, чтобы дети не разговаривали между собой, не принуждать детей играть, подбадривать новых участников и т.д. Если дети начинают разговаривать, взрослый подходит к ним и прикладывает палец к губам, напоминая, что звери в лесу не умеют разговаривать.

«Добрые эльфы»

Взрослый садится на пол, собирает детей вокруг себя и рассказывает сказку: «Когда-то давным-давно люди не умели спать. Они работали и днём и ночью и, конечно же, очень уставали. И тогда добрые эльфы решили им помочь. Когда наступала ночь, они прилетали к людям, нежно гладили их, успокаивали, ласково убаюкивали, присылали им добрые сны. И люди засыпали. Они не знали, что их сон — дело рук добрых эльфов, ведь эльфы не умели разговаривать на человеческом языке и были невидимы. Неужели вы никогда об этом не слышали? А ведь они прилетают к каждому из вас до сих пор и охраняют ваш сон. Давайте поиграем в добрых эльфов. Пусть те, кто сидит по правую руку от меня, будут людьми, а те, кто по левую, — эльфами. А потом мы поменяемся. Готовы? Начали. Наступила ночь, люди ложатся спать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их». Дети-люди лежат на полу и спят, дети-эльфы — подходят к каждому из них, нежно

глядят, тихо напевают песенки, треплют волосы и т.д. Потом дети меняются ролями.

«Птенцы»

«Вы знаете, как появляются на свет птенцы? — спрашивает взрослый. — Они долго-долго живут в скорлупе, а потом в один прекрасный день разбивают эту скорлупу своими маленькими клювиками и вылезают наружу. Им открывается большой, яркий, неизведанный мир, полный загадок и неожиданностей. Всё для них ново: цветы, трава, осколки скорлупы. Ведь они никогда не видели всего этого. Давайте поиграем в птенцов. Сначала мы сядем на корточки, а потом начнём разбивать скорлупку. Вот так (взрослый садится на корточки и разбивает носом невидимую скорлупу, отламывает кусочки скорлупы руками). Все разбили? Теперь давайте следуем окружающий мир! Потрогаем все предметы вокруг, принюхаемся к ним, познакомимся друг с другом. Птенцы не умеют разговаривать, они только пищат». Взрослый оглядывается вокруг, ползает вместе с детьми по полу, трогает предметы, обнюхивает их, подходит к каждому ребёнку, дотрагивается до него, поглаживает, пищит вместе с ним, радостно хлопает руками словно крылышками.

«Волны»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «В море обычно бывают небольшие волны, и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны, будем двигаться, как будто мы волны, так же, как они, шелестеть журчать, улыбаться, как волны, когда они искрятся на солнце». Затем взрослый предлагает всем желающим по очереди искупаться море. Купающийся становится в центре, «волны» окружают его и, поглаживая, тихонько журчат.

«Муравьи»

Взрослый рассказывает детям вокруг себя и говорит: «Приходилось ли кому-нибудь из вас видеть в лесу муравейник? Это большой холм из сосновых и еловых иголок, внутри которого день и ночь бурлит жизнь. Никто не сидит без дела, каждый муравьишка занят своей работой: кто-то таскает иголки для укрепления жилища, кто-то готовит обед, кто-то воспитывает детей. И так — всю весну и лето. А поздней осенью, когда наступают холода, муравьи собираются вместе, чтобы заснуть в своём тёплом домике. Они спят так крепко, что им не страшны ни снег, ни метель, ни морозы. Но когда приходит весна и первые тёплые солнечные лучи начинают пробиваться сквозь толстый слой иголок, муравейник просыпается и, прежде чем начать свою привычную трудовую жизнь, муравьи устраивают огромный пир. Давайте сегодня поиграем в муравьев и поучаствуем в их

празднике. Муравьи приветствуют друг друга, радуются приходу весны, делятся воспоминаниями о том, что им снилось всю зиму. Только вот разговаривать они не умеют, поэтому они общаются жестами». Взрослый вместе с детьми ложится на пол и спит, затем просыпается: протирает глаза, оглядывается вокруг, потягивается, поглаживает соседей, прохаживается по комнате и приветствует каждого ребёнка, обнюхивая его, потом начинает танцевать с детьми муравьиный танец и пр.

«Театр теней»

«У каждого из вас есть тень, — объясняет взрослый. — Мы часто не обращаем на неё внимания, хотя она — наш самый верный друг. Она следует за нами повсюду и в точности повторяет все наши движения: гуляет, бежит, прыгает, занимается и спит вместе с нами. Она дружит с тенями наших друзей, слушается теней наших мам и пап. Она как две капли воды похожа на нас, только она не умеет разговаривать и издавать звуков: она всё делает бесшумно. Давайте представим, что мы — наши тени. Погуляем по комнате, посмотрим друг на друга, попробуем друг с другом пообщаться, а потом вместе построим что-нибудь из воображаемых кубиков. Но при этом мы будем стараться делать это тихо-тихо, не издавая ни единого звука. Хорошо? Тогда начали». Дети вместе с взрослым молча передвигаются по комнате, смотрят друг на друга, здороваются за руку. Взрослый показывает детям пример игры с воображаемыми кубиками: берёт в руки воображаемый предмет, осматривает его, кладёт на пол, берёт следующий, кладёт его на предыдущий кубик, поправляет, подзывает детей к себе, показывает им, что получилось, жестами просит их помочь строить дальше.

«Ожившие игрушки»

Собрав детей вокруг себя на полу, взрослый говорит: «Вы наверняка слышали о том, что ваши игрушки, с которыми вы играете днём, просыпаются и оживают ночью, когда вы ложитесь спать. Закройте глаза, представьте свою самую любимую игрушку (куклу, машинку, лошадку, робота) и подумайте, что она делает ночью. Готово? Теперь пусть каждый из вас побудет своей любимой игрушкой и, пока хозяин спит, познакомится с остальными игрушками. Только делать всё это нужно молча, а то проснётся хозяин. После игры мы попробуем угадать, какую игрушку изображал каждый из вас». Взрослый изображает какую-нибудь игрушку (например, солдатика, который бьёт в барабан, или неваляшку и пр.), передвигается по комнате, подходит к каждому ребёнку, осматривает его с разных сторон, здоровается с ним за руку (или отдаёт честь), подводит детей друг к другу и знакомит их. После окончания игры взрослый вновь собирает детей вокруг себя и предлагает им угадать, кто кого изображал. Если дети не могут

угадать, взрослый просит ребят по одному ещё раз показать свою игрушку, пройдясь по комнате.

Описание игр второго этапа.

«Общий круг»

Взрослый собирает детей вокруг себя. «Давайте сейчас сядем на пол, но так, чтобы каждый из вас видел всех других ребят и меня, и чтобы я могла видеть каждого из вас» (единственным верным решением здесь является круг). Когда дети рассаживаются в круг, взрослый говорит: «А теперь, чтобы убедиться, что никто не спрятался, что и я вижу всех, и все видят меня, пусть каждый из вас поздоровается глазами со всеми по кругу. Я начну первая, когда здороваюсь со всеми, начнёт здороваться мой сосед» (взрослый заглядывает в глаза каждому ребёнку по кругу и слегка кивает головой; когда он поздоровался со всеми детьми, он дотрагивается плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами).

«Переходы»

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их внимательно посмотреть друг на друга: «У каждого из вас волосы отличаются по цвету. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайний слева стул занял тот, у кого самые светлые волосы, рядом с ним — у кого потемнее, а крайний справа стул — у кого самые тёмные волосы. Ни каких шумных обсуждений. Начали». Взрослый помогает детям, подходит к каждому из них, прикасается к их волосам, советуется с остальными, куда его посадить, и т.д.

Таким же образом можно меняться местами по цвету глаз — от самых светлых до самых тёмных.

«Зеркало»

Взрослый, собрав детей вокруг себя, говорит: «Наверное, у каждого из вас дома есть зеркало. А иначе как же вы можете узнать, как вы сегодня выглядите, идёт ли вам новый костюм или платье. А что же делать, если зеркала под рукой нет?»

Перед началом игры проводится разминка. Взрослый становится перед детьми и просит как можно точнее повторить его движения. Он демонстрирует лёгкие физические упражнения, а дети воспроизводят его движения. После этого дети разбиваются на пары, и каждая пара по очереди выступает перед остальными. В каждой паре один совершает какое-либо действие (например, хлопает в ладоши, или поднимает руки, или делает наклон в сторону), а другой пытается как можно точнее воспроизвести его движение, как в зеркале. Каждая пара сама решает, кто будет показывать, а кто воспроизводить движения. Все остальные оценивают, насколько хорошо

работает зеркало. Показателями правильности зеркала являются точность и одновременность движений. Если зеркало искажает или опаздывает, оно испорченное (или кривое). Паре детей предлагается потренироваться и починить испорченное зеркало. Показав два-три движения, пара детей садится на место, а следующая демонстрирует свою зеркальность.

Когда все зеркала будут работать нормально, взрослый предлагает детям делать то, что люди обычно делают перед зеркалом: умываться, причёсываться, делать зарядку, танцевать. «Зеркало должно одновременно повторять все действия человека. Только нужно стараться делать это очень точно, ведь неточных зеркал не бывает! Готовы? Тогда давайте попробуем». Взрослый встаёт в пару с кем-нибудь из детей и копирует все его движения, показывая остальным пример. Затем предлагает детям играть самостоятельно. При этом он следит за ходом игры и подходит к парам, у которых что-то не получается.

«Эхо»

Взрослый рассказывает детям про Эхо, которое живёт в горах в или в большом пустом помещении, увидеть его нельзя, а услышать можно: оно повторяет все, даже самые странные звуки. После этого дети разбиваются на две группы, одна из которых изображает путников в горах, а другая — Эхо. Первая группа детей гуськом (по цепочке) путешествует по комнате и по очереди издаёт разные звуки : не слова, а звукосочетания), например: «Ау-у-у-у» или «Тр-р-р-р» и т.п. Между звуками должны быть большие паузы, которые лучше регулировать ведущему. Он же может следить за очерёдностью произносимых звуков, т.е. показывать, кому из детей и когда следует издавать свой звук. Дети второй группы прячутся в разные места комнаты, внимательно прислушиваются и стараются как можно точнее воспроизвести всё, что услышали. Если Эхо работает не синхронно, т.е. воспроизводит звуки не одновременно, это не страшно. Важно, чтобы оно не искажало звуки и в точности воспроизводило их. Эту же игру можно проводить парами, по тому же сценарию, что и «Зеркало», которое может одновременно отражать не только движения, но и звуки другого.

«Испорченный телефон»

Игра для пяти-шести человек. Дети садятся в одну линию. Ведущий шёпотом спрашивает первого ребёнка, как он провёл выходные дни, а после этого громко говорит всем детям: «Как интересно рассказал мне Саша про свои выходные дни! Хотите узнать, что он делал и что он мне рассказал? Тогда Саша шёпотом, на ушко расскажет об этом своему соседу, а сосед тоже шёпотом, чтобы никто другой не услышал, расскажет то же самое своему соседу. И так по цепочке мы все узнаем о том, что делал Саша». Взрослый

советует детям, как лучше понять и передать, что говорит сверстник: нужно сесть поближе, смотреть ему в глаза и не отвлекаться на посторонние звуки (можно даже зажать другое ухо рукой). Когда все дети передадут свои сообщения соседям, последний громко объявляет, что ему сказали и как он понял, что Саша делал в выходные. Все дети сравнивают, насколько изменился смысл передаваемой информации.

Если первому ребёнку трудно сформулировать чёткое сообщение, запустить цепочку может взрослый. Начинать игру можно с любой фразы, лучше, если она будет необычная и смешная. Например: «У собаки длинный нос, а у кошки длинный хвост» или «Когда птички зевают, они рот не открывают».

Иногда дети специально, ради шутки, искажают содержание полученной информации, и тогда можно констатировать, что телефон совершенно испорченный и нуждается в починке. Нужно выбрать мастера, который найдёт поломку и сможет её устранить. Мастер понарошку чинит телефон, и после следующего круга оценивают, стал ли телефон работать лучше.

«Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»

Дети разбиваются на небольшие группы (по 4-5 человек и каждая группа с помощью взрослого продумывает инсценировку какого-либо действия (например: умывание, или рисование или собирание ягод и пр.). Дети должны сами выбрать какой-либо сюжет и договориться, как они будут его показывать.

После такой подготовки каждая группа молча показывает свое действие. Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем». Зрители внимательно наблюдают за товарищами и отгадывают, что они делают и где они находятся. После правильного угадывания актёры становятся зрителями, и на сцену выходит следующая группа.

«Бабушка Маланья»

Это очень весёлая хороводная игра, в которой один из детей (водящий) должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные — его повторить. В игре достигается не только согласованность движений, но и единство в создании образа и настроения. Дети вместе со взрослым становятся в круг, в середине которого находится ребёнок, изображающий бабушку Маланью (на него можно надеть платочек или фартучек). Дети в кругу вместе со взрослым начинают петь смешную песенку, сопровождая её выразительными движениями:

У Маланьи, у старушки

(Дети движутся по кругу, держась за руки.)

Жили в маленькой избушке
Семь сыновей,
Все без бровей.

(Останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают руками брови, делают «большой нос и уши», показывают усы и т.п.)

Вот с такими ушами,
Вот с такими носами,
Вот с такими усами,
С такой головой,
С такой бородой,
Ничего не ели,
Целый день сидели,

(Присаживаются на корточки.)

На неё глядели,
Делали вот так...

(Повторяют за ведущим любое смешное движение.)

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать и поплясать, сделать руками длинный нос, погрозить пальцем или в шутку заплакать. Они могут сопровождаться звуками и возгласами, передающими настроение. Движение должно повториться несколько раз, чтобы ребята могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

«Передай движение»

Дети становятся в круг и закрывают глаза. Взрослый, находясь в общем кругу, придумывает какое-нибудь движение (например, причёсывается, моет руки, ловит бабочку и т.д.), затем будит своего соседа и показывает ему своё движение, тот будит следующего и показывает ему, и так — по кругу, пока все дети не проснутся и не дойдёт очередь до последнего. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают своё движение и не передадут его по кругу.

«Передай настроение»

Правила те же, что и в предыдущей игре, только ведущий должен придумать настроение (грустное, весёлое, тоскливое, удивительное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побывать ведущим, но не знает, какое настроение загадать, взрослый может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

«Тень»

Взрослый собирает детей и напоминает им: «Помните, мы играли с вами в "Театр теней"? Но тогда каждый из нас был собственной тенью. А сегодня давайте побудем тенями других. Разделитесь на пары (взрослый помогает детям разделиться на пары). Пусть один из вас будет человеком, а другой — его тенью. Потом вы поменяетесь. Человек будет ходить по комнате и делать вид, будто он в лесу: собирает ягоды, грибы, ловит бабочек, — а тень будет в точности повторять его движения». Взрослый просит кого-нибудь из детей изобразить, будто он собирает в корзинку грибы, а сам идет за ним и в точности копирует все его движения. Затем предлагает детям играть самостоятельно. Если детям нравится игра, в следующий раз им можно дать другое задание, например: украсить новогоднюю ёлку; сходить в магазин и купить продукты; проснуться, умыться и сделать зарядку и пр.

«Выбери партнёра»

Дети сидят в кругу. Взрослый говорит: «Сейчас вы должны будете разделиться на пары. Каждый из вас молча должен выбрать себе партнёра, но так, чтобы другие этого не заметили. Например, я хочу, чтобы моим партнёром была Маша, я смотрю на неё и незаметно ей подмигиваю. Попробуйте договориться с тем, кого вы выбрали, глазами. Все договорились? Сейчас мы выясним, кто не сумел договориться. На счёт «три» подбегите к своему партнёру и возьмите его за руку». Если с первого раза не получается, следует повторить упражнение несколько раз, взрослый при этом должен следить за тем, чтобы дети менялись парами.

«Разговор сквозь стекло»

Взрослый помогает детям разбиться на пары, а затем говорит: «Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой — ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что нужно купить, а выход — на другом конце магазина. Попросите договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать бесполезны: партнёр всё равно вас не услышит. После того как вы договорились, вы можете обсудить, правильно ли вы друг друга поняли». Взрослый выбирает ребёнка и пытается объяснить ему жестами, что тот должен купить, а потом спрашивает его, всё ли он понял. Затем дети играют самостоятельно. Взрослый следит за ходом игры, помогает парам, у которых что-то не получается. Затем можно поменяться ролями.

«Найди своего брата или сестру»

Собрав детей вокруг себя, взрослый говорит: «Вы знаете о том, что многие звери рождаются слепыми? И только через несколько дней они открывают глазки. Давайте поиграем в слепых детёнышей. Сейчас я подойду

к каждому, завяжу ему глаза платком и скажу, чей он детёныш. У каждого из вас будет свой братик или сестричка, которые будут говорить на одном языке с вами: котята — мяукать, щенки — скулить. Вы должны будете найти друг друга по звуку. Взрослый завязывает детям глаза и шёпотом говорит каждому, чей он детёныш и какие звуки он должен издавать. Распределять роли нужно таким образом, чтобы в группе было по два детёныша каждого из животных. Дети ползают по полу, говорят на своём языке и ищут другого ребёнка, говорящего на том же языке. После того, как дети нашли свои пары, взрослый развязывает им глаза и предлагает познакомиться с другими парами детёнышей.

«Кто сказал?»

Выбирается ведущий, который садится спиной к группе. Затем один из детей, на которого показал взрослый, произносит: «Ты мой голос не узнаешь, кто сказал — не угадаешь». Ведущий должен узнать по голосу, кто из детей произнёс эту фразу. Следующим ведущим становится ребёнок, голос которого угадали. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывал в роли ведущего.

«Радио»

Дети сидят в кругу. Взрослый садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялась девочка (подробно описывает кого-нибудь из группы: цвет волос, глаз, рост, серёжки, какие-то характерные детали одежды). Пусть она подойдёт к диктору». Дети слушают и смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идёт речь, и назвать имя этого ребёнка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

«Магазин зеркал»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «Давайте представим, что в нашем лесу открылся магазин зеркал. Пусть те, кто сидит от меня по правую руку, — будут зеркалами, а те, кто по левую, — зверушками. А потом мы поменяемся. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы и выбирают для себя зеркало. А в это время зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверушек». Дети-зеркала становятся в ряд, зверушки подбегают к ним, кривляются, дурачатся. Зеркала в точности копируют их движения. Взрослый следит за ходом игры и помогает детям.

«Упрямое зеркало»

Собрав детей, взрослый говорит: «Вы представляете, просыпаетесь вы утром, заходите в ванную, смотрите в зеркало, а оно повторяет все ваши движения наоборот: вы поднимаете руку, а оно опускает, вы поворачиваете голову налево, а оно — направо, вы скрываете один глаз, а оно — другой. Давайте поиграем в такие зеркала. Разбейтесь на пары. Пусть один из вас

будет человеком, а другой — упрямым зеркалом. Потом вы поменяетесь ролями». Взрослый помогает детям разделить на пары и распределить роли. Выбрав одного ребёнка, взрослый предлагает ему сделать что-нибудь, а сам повторяет все его движения наоборот. Затем дети играют самостоятельно под присмотром воспитателя, который помогает им в случае затруднений.

«Запрещённое движение»

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

«Из семечка — в дерево»

Дети стоят в кругу. Взрослый стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (*сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть её руками*). Взрослый (садовник) очень бережно относится к семенам, поливает их (*гладит по голове и телу*), ухаживает. С тёплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (*детушки медленно поднимаются*). У него раскрываются листочки (*руки поднимаются*), растёт стебелёк (*вытягивается тело*), появляются веточки с бутонами (*руки в стороны, пальцы сжаты*). Наступает радостный момент, бутоны лопаются (*резко разжимаются кулачки*), и росток превращается в прекрасный, сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя (*осмотреть себя*), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (*кончиками пальцы дотянуться до соседей*). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (*раскачивание руками, головой, телом*). Ветер срывает лепестки и листья (*опускаются руки, голова*), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на неё. Ему грустно. Но вот пошёл зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (*свернуться на полу*). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживёт. Взрослый ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети свернутся на полу, взрослый подходит к каждому ребёнку, гладит его.

Описание игр третьего этапа

«Сороконожка»

Взрослый рассаживает детей на полу и говорит: «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у неё сорок ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперёд. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь — чуть быстрее». Взрослый помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Затем взрослый говорит: «Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по-прежнему, держа соседей за плечи, падают на ковёр.

«Лепим скульптуры»

Взрослый помогает детям разделиться на пары, а затем говорит: «Пусть один из вас будет скульптором, а другой — глиной. Глина — очень мягкий и послушный материал». Каждой паре дают фотографии с изображением людей в различных позах. Взрослый просит внимательно посмотреть на фотографию и попробовать «вылепить» из своего партнёра точно такую же статую. При этом не разрешается разговаривать, ведь глина не знает языка и не может понимать людей. В качестве примера взрослый выбирает любого ребёнка и начинает «лепить» из него скульптуру, предварительно показав всей группе фотографию своего будущего памятника. После этого дети лепят самостоятельно, взрослый следит за игрой и подходит к ребятам, у которых что-то не получается. Затем дети показывают свои скульптуры воспитателю и остальным парам. После этого взрослый вновь раздаёт фотографии, и дети меняются ролями.

«Составные фигуры»

Взрослый рассаживает детей вокруг себя и говорит: «Тот из вас, кто был в цирке или в зоопарке, наверняка видел там слона. А кто не был — видел его изображение на картинке в книжке. Давайте попробуем его изобразить. Сколько у него ног? Правильно, четыре. Кто хочет быть ногами слона? Кто будет хоботом?» и т.д. Таким образом, выбираются дети, каждый из которых будет изображать какую-нибудь часть тела слона. Взрослый помогает детям расположиться на полу в правильном порядке. Впереди — хобот, за ним — голова, по бокам — уши и т.д. Когда слон составлен, взрослый предлагает ему пройти по комнате: каждая часть должна соблюдать очерёдность движений. В качестве такой составляемой фигуры могут быть любые

животные (дракон, собака и пр.). Если детей в группе много, можно усложнить игру и составить пары животных, которые могут общаться: жать друг другу лапки, обнюхивать друг друга, вилять при встрече хвостами и т.д.

«Живые картины»

Взрослый делит группу на несколько подгрупп. В каждой подгруппе взрослый назначает художника, которому даёт репродукцию какой-либо сюжетной картины, и просит никому её не показывать. Задача художника — молча расположить детей в соответствии с картиной и показать каждому из них, какую позу он должен принять. Перед началом игры взрослый сам «рисует» картину и с помощью нескольких детей и показывает её всей группе. Затем детям предлагается играть самостоятельно. Когда картины готовы, художники показывают репродукции остальным участникам подгрупп. Затем можно устроить вернисаж: каждая подгруппа будет показывать свою картину остальным детям. Взрослый следит за ходом игры и помогает детям, столкнувшимся с трудностями.

«Работаем вместе»

Взрослый делит группу на подгруппы по четыре человека. Каждой из подгрупп он даёт задание: вымыть посуду, приготовить суп, посадить дерево и т.д. Затем взрослый помогает детям распределить обязанности (например, один ребёнок копает яму, другой — опускает в яму дерево и расправляет корни, третий — закапывает яму, четвёртый — поливает дерево). После этого в течение пяти минут каждая группа репетирует свою сценку. Затем каждая из групп очереди показывает сценку остальным детям, и те должны угадать, что изображает группа.

«Слепой и поводырь»

Взрослый помогает детям разделиться на пары. Одному из детей взрослый завязывает платком глаза, он — слепой, его партнер - поводырь. Поводырь должен провести слепого через различные препятствия, которые заранее созданы воспитателем из стульев, столов, коробок и т.п. Цель поводыря — провести своего слепого товарища по комнате так, чтобы он не споткнулся и не упал. После прохождения маршрута дети меняются ролями. Взрослый вместе с остальными детьми следит за ходом игры, помогает, если возникают затруднения.

«На тропинке»

На полу чертится узкая полоска. Взрослый обращает внимание детей на полоску: «Это — узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может идти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по разные стороны тропинки. Ваша задача — пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону

тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метёт метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Взрослый помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными детьми за тем, как по тропинке проходит очередная пара. Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнёров уступит дорогу своему товарищу.

«Мостик»

Задание такое же, как и в предыдущей игре, только одному из детей в паре взрослый завязывает глаза, а другой ребёнок должен провести его так, чтобы его слепой партнёр не упал в воду.

«Лабиринт»

Из стульев, повёрнутых друг к другу спинками, взрослый расставляет на полу запутанный лабиринт с узкими проходами. Затем говорит: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоём, только повернувшись друг к другу лицом. Если вы хоть раз обернётесь или расцепите руки, двери захлопнутся, и вы не сможете больше выбраться наружу». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребёнок идёт спиной вперёд, повернувшись лицом к партнёру. После того как первая пара прошла весь лабиринт, начинает движение вторая пара. Дети вместе со взрослым следят за ходом игры.

«Путанка»

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

«Продолжи движение»

Дети стоят в кругу. Взрослый предлагает одному из них быть ведущим. «Сейчас ведущий начнёт делать какое-нибудь движение. По моему хлопку он замрёт, а его сосед подхватит и продолжит это движение. И так — по кругу». Взрослый предлагает ведущему начать любое движение (поднять руки, сесть на корточки, повернуться вокруг себя и т.д.). После хлопка ведущий должен замереть, а его сосед продолжить это движение.

Так движение проходит весь круг и возвращается к ведущему, Игра продолжается до тех пор, пока в роли ведущего не побывают все желающие.

«Божья коровка»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «Давайте представим, что мы поймали божью коровку. Вот она, у меня в руках. Хотите посмотреть? Я могу передать её своему соседу, а он — своему. Но это не простая божья коровка, а волшебная. Каждый раз, когда её передают другому, она увеличивается в размерах в два раза. Так что когда мы передадим её по кругу, она уже будет во-о-от такая большая. Будьте очень осторожны с ней, погладьте её по крылышкам, приласкайте, старайтесь не сделать ей больно, но помните, что с каждым разом она становится все больше и больше, всё тяжелее и тяжелее». Взрослый держит в руках воображаемую божью коровку, поглаживает её, показывает остальным детям, затем передаёт её соседу. Божья коровка передаётся по кругу, взрослый всё время напоминает детям о том, она увеличивается. После того как божья коровка попадает в руки последнему ребёнку, взрослый удивляется, как выросла божья коровка в руках детей, подходит вместе с ними к окну и выпускает её на улицу.

«Часы»

Несколько циферблатов рисуются или обозначаются на полу. Взрослый делит группу на подгруппы, затем говорит: «Все вы знаете, что такое часы, и часто ими пользуетесь, не задумываясь, как они действуют. А ведь это — целый мир. Кроме кукушки в них живут маленькие человечки, которые двигают стрелки. Самый маленький и быстрый двигает секундную стрелку, другой, что побольше и помедленней — минутную, а самый большой и медленный управляет часовой стрелкой. Давайте поиграем в часы. Распределите между собой роли, пусть кто-то будет стрелками, а кто-то — кукушкой. Потом у вас будет возможность поменяться ролями. Помните, что минутная стрелка может сделать один шаг лишь после того, как секундная пробежала целый круг. Часовая стрелка движется очень медленно, а кукушка может куковать только тогда, когда минутная стрелка достигнет цифры 12». Взрослый подходит к каждой группе, помогает распределить роли, называет каждой из групп своё время. Игра заканчивается тогда, когда часовая стрелка подойдёт к своей цифре и прокукует кукушка, поэтому лучше называть время, приближающееся к этому часу (например, 11.55; 16.53; 18.56 и т.д.). Затем дети меняются ролями.

«Заводные игрушки»

Взрослый просит детей распределиться на пары: «Пусть один из вас будет заводной игрушкой, а другой — её хозяином. Потом мы поменяемся ролями. У каждого хозяина будет пульт, которым он может управлять. Игрушки будут двигаться по комнате и следить за движениями своего хозяина, а хозяин должен будет ими управлять, следя за тем, чтобы его

игрушка не столкнулась с остальными. Даю вам две минуты для того, чтобы договориться, кто из вас будет игрушкой, какой именно игрушкой, и порепетировать управление пультом». Пары двигаются по комнате на небольшом расстоянии друг от друга, ребёнок-игрушка следит за руками ребёнка-хозяина и двигается в соответствии с движениями пульта управления. Затем дети меняются ролями.

«Змейка»

Дети стоят друг за другом. Взрослый предлагает им поиграть в змейку: «Я буду головой, а вы — туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду обходить препятствия, обходите их точно за мной, когда я буду перепрыгивать через ямы, пусть каждый из вас, когда доползёт до неё, перепрыгнет так же, как я. Готовы? Тогда поползли». Когда дети освоились с упражнением, взрослый переходит в хвост змейки, а ребёнок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде воспитателя его сменяет новый ведущий, и так до тех пор, пока все по очереди не побывают в роли ведущего.

«Сиамские близнецы»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «В одной стране жил-был злой волшебник, любимым занятием которого было всех ссорить. Но люди в этой стране были очень дружными. И тогда волшебник разозлился и решил их заколдовать. Он соединил каждого человека с его другом так, что они превращались в одно целое. Они прирастали друг к другу бок о бок, и у них на двоих были всего две руки, две ноги и т.д. Давайте поиграем в таких заколдованных друзей. Разделитесь на пары, крепко обнимите друг друга одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить сложно, ведь ноги тоже срослись, так что приходится шагать, как одному существу. Сначала — шаг двумя сросшимися ногами, потом — единый шаг двумя свободными ногами (взрослый выбирает двоих детей и показывает остальным, как они могут ходить). Пройдитесь по комнате, привыкните друг к другу. Привыкли? Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Помните, что у вас на двоих всего две руки. В одну руку берите нож, в другую — вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Помните, что нужно быть внимательным к действиям вашего друга, иначе ничего не получится». Если детям нравится игра, можно предложить им вместе умыться, причесаться, сделать зарядку и пр.

«Весы»

«Давайте поиграем с вами в весы, — говорит педагог. — Разделитесь на тройки. Пусть один из вас будет продавцом, а двое двумя чашами весов.

Потом вы поменяетесь ролями. Продавец кладет что-нибудь на первую чашу весов, она прогибается от тяжести товара (ребёнок приседает), а другая чаша на столько же поднимается. Все поняли? Тогда давайте попробуем». Сначала взрослый выбирает двоих детей, кладёт на одного из них товар и показывает, что должен делать каждый ребёнок. Потом дети играют самостоятельно. Взрослый следит за игрой и помогает тем, кто нуждается в помощи.

«Перетягивание каната»

Взрослый предлагает детям: «Разбейтесь на пары, встаньте на расстоянии пяти шагов друг от друга, возьмите в руки воображаемый канат и постарайтесь перетянуть партнёра, сдвинуть его с места. Действуйте так, будто у вас в руках — настоящий канат. Следите за партнёром: когда он с усилием отстраняется назад и перетягивает вас, поддайтесь чуть вперёд, а потом прикладывайте ещё больше усилий и перетягивайте партнёра». Сначала взрослый показывает детям, как надо играть, встав в пару с одним из детей, затем дети играют самостоятельно.

«Марионетки»

Взрослый собирает детей вокруг себя и показывает им марионетку: «Сегодня мы с вами устроим кукольный спектакль с марионетками. Видите, я дёргаю за ниточку, и кукла поднимает руку, дёргаю за другую ниточку, и она поднимает ногу». Взрослый делит группу на несколько подгрупп. В каждой подгруппе выбирается ребёнок-марионетка. К его рукам и ногам взрослый привязывает не очень толстые нитки и отдаёт их остальным участникам подгруппы. «Помните, что марионетки очень послушные и слушаются каждое движение человека. Порепетируйте в своих группах и привыкните действовать согласованно». Взрослый подходит к каждой группе и смотрит, правильно ли они действуют. Затем предлагает кукол-марионеткам, которых двигают другие дети, встретиться, погулять, взявшись за руки, потом сделать зарядку и пр.

«Надувная кукла»

Взрослый разбивает детей на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой — накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперёд, на выдохе произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет — она надута. Затем куклу сдувают, несильно нажав ей на живот, воздух постепенно выходит из нее звуком «с-с-с», она опять опадает. Затем дети меняются ролями.

Описание игр четвертого этапа

«Злой дракон»

Для этой игры необходимо принести в группу несколько больших картонных коробок, в которых могло бы поместиться два-три ребёнка. В начале игры взрослый предлагает детям стать гномами, живущими в маленьких домиках. Когда дети займут места в домиках-коробках, взрослый говорит им: «В нашей стране — большая беда. Каждую ночь прилетает огромный злой дракон, который уносит гномов в свой замок на горе, и что с ними случается дальше, никто не знает. Существует единственный способ спастись от дракона: когда на город надвигаются сумерки, гномы прячутся в домики, сидят там обнявшись и уговаривают друг друга не бояться, утешают, гладят друг друга. Дракон не выносит ласковых и добрых слов и, когда их слышит, старается побыстрее пролететь этот дом и продолжить поиски другого, из которого такие слова не доносятся. Итак, последние солнечные лучи медленно гаснут, на город спускаются сумерки, и гномы спешат спрятаться в свои домики и покрепче обняться». Взрослый ходит между «домиками», изображая дракона, устрашающе воет, угрожает, останавливаясь у каждого домика и заглядывая внутрь, и, убедившись, что дети внутри домика поддерживают и утешают друг друга, переходит к следующему.

«Шторм»

Для игры необходим большой кусок ткани, чтобы им можно было накрыть детей. Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «Беда тому кораблю, который окажется в море во время шторма: огромные волны грозят перевернуть его, а ветер швыряет корабль из стороны в сторону. Зато волнам в шторм — одно удовольствие: они резвятся, гудят, соревнуются между собой, кто выше поднимется. Давайте представим, что вы — волны. Вы можете радостно гудеть, зловеще шипеть, поднимать и опускать руки, поворачиваться в разные стороны, меняться местами и т.д. Следите за тем, чтобы вы все оставались под водой». Взрослый вместе с детьми забирается под кусок ткани, прыгает, шипит, гудит, машет руками.

«Мышата в мышеловке»

Для игры требуются матерчатые мешки, чтобы, забравшись в них, дети могли передвигаться по комнате. Взрослый сообщает детям о том, что они будут сегодня играть в мышат: «В одном доме жили мышата. Они жили тихо и дружно, никому не мешали, только иногда забирались в хозяйский погреб и таскали оттуда сыр, ведь надо же было им чем-то питаться. Конечно же, хозяин дома не был счастлив от такого соседства, и вот однажды он решил уничтожить мышат. Для этого он закупил много мышеловок и расставил их по всему погребу. А ничего не подозревающие мышата вечером, как всегда, отправились за сыром. И конечно же, оказались в мышеловках». Взрослый

помогает детям по двое забраться в мешки так, что они могут лишь высунуть голову. «Итак, вы попались! Вы так испугались и растерялись, что сначала только и могли, крепко-крепко обнявшись, жалобно пищать». Взрослый подходит к каждой паре детей и гладит их. «Чтобы спастись, вы должны до прихода хозяина добраться до своей норки». Взрослый открывает дверь спальни. «Ползите медленно и бесшумно, помогайте друг другу», Когда все дети доползают до спальни, взрослый говорит: «А теперь помогите друг другу выпутаться из мышеловок. Выбрались? Давайте обнимем друг друга, пропищим победный гимн и станцуем танец маленьких мышат». Взрослый вместе с детьми обнимает других и мышат, радостно пищит, помогает детям, взявшись за руки, создать круг, танцует с ними.

«Кто смешнее засмеётся»

Взрослый рассказывает детям вокруг себя и говорит: «В одной стране правил Король-Смех, и была у него жена, Королева-Хохотунья. А ещё у них было много-много детей — Смешинки. Люди в этой стране никогда не грустили и смеялись с утра до вечера. И вот однажды в страну Смеха пришёл чужестранец. Его приняли очень гостеприимно и, конечно же, попросили рассказать о тех странах, в которых он побывал. И тогда путник поведал им, что на все соседние государства напала страшная болезнь, — люди перестали смеяться и плакали круглые сутки. Долго не спало в эту ночь королевское семейство и всё гадало, как же помочь соседям. А наутро Король-Смех и Королева-Хохотунья собрали своих детей — Смешинки и снарядили их в дорогу, чтобы они разбрелись по свету и научили людей смеяться. С тех пор так и бродят Смешинки по миру и везде, где бы они ни появились, раздаётся смех, и люди начинают веселиться. И только один раз в году все Смешинки возвращаются в своё королевство, чтобы навестить Короля и Королеву и увидеть друг друга. Что тут начинается! Они смеются так искренне и громко, что земля ходит ходуном. Давайте сегодня устроим праздник смеха и будем все вместе смеяться искренне и радостно, как Смешинки. Договорились? Тогда начали. А я посмотрю, кто из вас смеется смешнее». Взрослый начинает заразительно смеяться, подходит к каждому ребёнку, смеётся вместе с ним, подзывает других детей.

«Заблудившиеся дети»

Взрослый собирает детей и предлагает им пройтись по лесу: «Давайте представим, что все мы отправились в лес: собираем грибы, весело резвимся на полянке, ловим бабочек. Солнышко ласково греет нас, а лёгкий ветерок нежно треплет наши волосы». Дети ходят по комнате, представляя себя в лесу.

Через некоторое время взрослый вновь собирает детей вокруг себя и говорит: «Наступает вечер, небо темнеет. Знаете, в лесу вечер наступает гораздо быстрее, чем в городе. Становится холодно, пора домой. А дороги домой мы и не знаем! Похоже, мы заблудились. Темнота окутывает нас со всех сторон, ветки деревьев неприветливо и страшно шелестят. Давайте прижмёмся друг к другу, чтобы согреться, и попробуем идти вперёд. Мне страшно и холодно, я дрожу. А вы? Давайте попробуем позвать на помощь, вдруг нас кто-нибудь услышит? Ау! Ау! Прижмитесь друг к другу крепче, а то замёрзнете или потеряетесь!» Через несколько минут блужданий взрослый говорит: «Боюсь, сегодня нам не добратся до дому. Ещё забредём куда-нибудь и вообще никогда не выберемся отсюда! Я разожгу костёр, чтобы мы смогли у него погреться. И я спою вам колыбельную». Дети рассаживаются вокруг воображаемого костра, греют руки, жмутся друг к другу, взрослый поёт им тихую песенку. «А вот и утро! Ой, смотрите, вон дорога. Какие же мы глупые, всю ночь сидели в лесу в двух шагах от дороги домой. Зато сколько приключений!»

«Шпионы»

Для игры необходимы картонные коробки. Взрослый делит группу на несколько подгрупп по два-три человека. Предварительно взрослый прячет в разных местах комнаты телеграммы с шифровкой (это могут быть листы бумаги, на которой начертаны непонятные значки). «Вы - шпионы. Ваше государство послало вас на очень ответственное задание: вы должны достать документ государственной важности. Но сделать это надо так, чтобы вас никто не заметил. Для этого вам выдали маскировочные защитные коробки, забравшись в которые, вы будете медленно и очень аккуратно подбираться к месту, где спрятана телеграмма с шифровкой. Задание это действительно важное и крайне опасное, ведь в любой момент вас могут поймать и посадить в тюрьму. Иногда вы будете слышать сигнал тревоги (взрослый издаёт звук сигнализации): это полицейские устраивают облаву на шпионов. В этот момент вы должны замереть на месте и прекратить движение, иначе попадёте. Будьте предельно осторожны, передвигайтесь медленно и очень тихо. Вы можете иногда смотреть в щёлочку, приподнимая коробку, но каждый раз при этом вы рискуете быть пойманными». Взрослый накрывает детей коробками, предварительно объясняя, где лежит важный документ, который должна найти каждая из подгрупп. Дети передвигаются по комнате, каждый по направлению к своей телеграмме. Периодически взрослый даёт сигнал тревоги, и дети прекращают движение. Когда все подгруппы добрались до своих телеграмм, взрослый подходит к каждой из них и благодарит за успешное выполнение секретного задания.

«Две страны»

Взрослый распределяет всех детей в две подгруппы и рассказывает им сказку: «Когда-то давным-давно было два соседних государства. Одно населяли весёлые жители: они много смеялись и шутили, часто устраивали праздники. Другое — грустные жители: они всё время думали о печальном и много грустили. Жителям весёлого государства было очень жалко своих грустных соседей, и однажды они собрались прийти к ним на помощь: они решили заразить грустных жителей своим весельем и смехом. Пусть те, кто сидит от меня по левую руку, будут грустными людьми. Попробуйте вспомнить о чём-нибудь очень печальном и грустном. Представьте, как должны себя чувствовать люди, которые никогда-никогда не радовались. Те, кто сидит от меня по правую руку, — будут веселыми людьми. Вы никогда не знали печали и веселились всю жизнь. Теперь ваша задача — заразить своим смехом и радостью ваших грустных соседей. Встаньте друг напротив друга, и пусть те грустные ребята, которые заразятся смехом весёлых жителей, переходят на их сторону и начинают заражать своей радостью тех, кто все ещё грустит».

«Обнималки»

На полу обозначается небольшой круг таким образом, что вся группа может поместиться в нём, только крепко прижавшись друг к другу. Взрослый говорит: «Вы — скалолазы, которые с большим трудом забрались на вершину самой высокой горы в мире. Теперь вам нужно отдохнуть. У скалолазов есть такая традиция, когда они достигают вершины, они стоят на ней и поют песенку:

Мы — скалолазы
До верха дошли,
Ветра проказы
Нам не страшны.

Запомнили? Тогда вставайте на площадку. Она очень маленькая, а за чертой — глубокая бездна. Поэтому на ней можно стоять, только очень тесно прижавшись друг к другу и крепко обнявшись. Поддерживайте друг друга, чтобы никто не упал». Дети встают в круг, обняв друг друга, и поют песенку скалолазов.

«Актёры»

Дети стоят в кругу. Педагог объясняет правила игры: «Вы все — актёры, а я — зритель. Я буду говорить, кого вы должны изобразить. Хороший актёр играет так, что зрители верят в то, что он изображает. Нахмурьтесь, как осенняя туча, рассерженный человек или как злая волшебница. Улыбнитесь, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, радостный ребёнок, как будто вы

увидели солнце. Позлитесь, как ребёнок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили. Испугайтесь, как дети, потерявшиеся в лесу, как заяц, увидевший волка, котёнок, на которого лает собака. Вы устали, как папа после работы, человек, поднявший тяжёлый груз, муравей, притащивший большую муху. Отдохните, как турист, снявший тяжёлый рюкзак, ребёнок, который помог маме убрать весь дом, уставший воин после победы. Старайтесь представить, как себя чувствуют ваши герои, и точно передать их состояние. Смотрите друг на друга, пытайтесь заразить своих соседей этим состоянием».

«Дискотека зайчиков»

Звучит ритмичная, весёлая музыка. «Все вы — зайчики-попрыгунчики. У вас сегодня большой праздник: вы перехитрили волка и убежали от него. Теперь вы собрались на лужайке и празднуете избавление от злого волка». Зайчики вместе с воспитателем высоко подпрыгивают под музыку, сгибают ушки (*машут ладонями у головы*), весело скачут по полю, смеются, пищат.

«Заблудившиеся утята»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «Сегодня мы с вами поиграем в утят, которые заблудились в лесу. Пусть трое ребят будут утятами, а остальные — деревьями, корягами и кустами в лесу. Потом у каждого из вас будет возможность поменяться ролями. Утята убежали с птичьего двора. Ночь застала их в лесу. К тому же испортилась погода. Пошёл дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипят и гнут ветки под напором ветра почти до земли, а утятам кажется, что их хватают большие тёмные и мокрые лапы. Перекликаются филины, а утята думают, что это кто-то кричит от боли. Долго металась утята по лесу, пока не нашли местечко, где можно было спрятаться». В комнате приглушается свет, дети изображают деревья, коряги и пни, принимают угрожающие позы и издают громкие звуки: завывают, ухают и пр. Утята бродят по комнате, шарахаются от деревьев и коряг, дрожат от страха и холода. Через несколько минут взрослый указывает утятам на пещерку, где они могут укрыться от дождя. Дети забираются в палатку, сжимаются в комочек. Когда взрослый включает свет, он предлагает ребятам поменяться ролями, и игра продолжается до тех пор, пока каждый желающий не побывает в роли утёнка.

«Курица с цыплятами»

В игре участвуют мама-курица, маленькие цыплята и хищный коршун, который за ними охотится (эту роль выполняет взрослый-ведущий). Сначала мама-курица с цыплятами греются на солнышке, брызгаются около пруда, ищут червячков на полянке и пр. Вдруг налетает хищная птица и пытается выкрасть цыплят. Мама-курица должна укрыть своих детей, собрать их

вместе и защитить от опасности. Спрятанного цыплёнка коршун украсть не сможет. Можно использовать большой кусок ткани, чтобы дети могли спрятаться под ним. Когда все цыплята спрятаны, хищная птица ещё некоторое время угрожающе кружится над ними, а потом улетает. Мама-курица выпускает своих детей из укрытия и они вновь резвятся на полянке. В последующих играх роли мамы-курицы и коршуна можно поручать другим, особенно проблемным детям.

Описание игр пятого этапа

«Старенькая бабушка»

Взрослый делит детей на пары. Каждая пара состоит из бабушки (дедушки) и внучки (внука). Бабушки и дедушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат. Но их обязательно нужно привести к врачу, а для этого нужно перейти через улицу с очень сильным движением. Внуки и внучки должны перевести их через дорогу так, чтобы их не сбила машина. Улицу рисуют мелом на полу. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда по улице. Внуку (внучке) нужно уберечь старичков от машин, провести через опасную дорогу, показать доктору (роль которого играет один из детей), купить лекарство и привести по той же дороге домой.

«Живые куклы»

Взрослый разбивает группу на пары. «Давайте представим, что ваши куклы оживают. Они умеют говорить, просить, бегать и пр. Давайте представим, что один из вас — ребёнок, а другой — его кукла-девочка или кукла-мальчик. Кукла будет что-то просить, а её хозяин — выполнять её просьбы и заботиться о ней». Взрослый предлагает понарошку помыть кукле ручки, покормить, погуляй, уложить спать и т.п. При этом взрослый предупреждает, что хозяин должен выполнять все капризы куклы и не заставлять её делать того, чего она не хочет. Когда дети примут игровую ситуацию и увлекутся, они могут продолжить играть сами. В следующей игре они должны будут поменяться ролями.

«Шляпа волшебника»

Для игры необходимы разноцветные карточки и шляпа. Взрослый раздаёт детям по три разноцветных карточки, сажает их вокруг себя и говорит: «На свете живёт добрый волшебник, который лечит больных детей. Он прилетает к больному, надевает ему на голову свою волшебную шляпу, и ребёнок моментально выздоравливает. К вам он тоже прилетает, только вы его не видите, потому что он — невидимка. Но вот беда, этот волшебник — ужасный растеряша. Вот и теперь он потерял свою шляпу и ищет её уже вторые, сутки, а она лежит у нас с вами (взрослый показывает детям шляпу). Есть только один способ вернуть её владельцу. Хотите помочь волшебнику и

всем больным детям заодно? Нужно заполнить его шляпу вашими цветными карточками, и тогда, пролетая мимо, он заметит её. Но есть ещё одно условие: чтобы шляпа не потеряла и свою лечебную силу, разноцветные карточки нельзя класть просто так. Каждый из вас должен в чём-то обязательно помочь другому (поделиться своей игрушкой, сказать добрые слова, помочь смастерить что-то и пр.) и только после этого положить свою карточку, иначе шляпа не будет больше лечить детей». В течение дня взрослый напоминает детям о том, что к вечеру шляпа должна быть наполнена цветными карточками, а класть их можно только после того, как ребёнок помог сверстнику. Вечером взрослый опять собирает детей и торжественно ставит шляпу на подоконник, чтобы ночью волшебник нашёл её.

«Гномики»

Для игры нужны колокольчики (или погремушки) по числу участников. Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть). Взрослый предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого из гномиков есть волшебный колокольчик, и когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу — он может загадать любое желание, и оно когда-нибудь исполнится. Дети получают колокольчики. «Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть и загадывать своё желание, а мы будем слушать». Дети по кругу звенят своими колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит. «Что же делать? У одного из наших гномиков не звенит колокольчик! Это такое для него несчастье! Он теперь не сможет загадать желание... Может, мы его развеселим? Или подарим что-нибудь вместо колокольчика? Или попробуем исполнить его желание? (Дети предлагают свои решения.) А может быть, кто-то уступит на время свой колокольчик, чтобы гномик мог позвенеть им и загадать своё желание?» Обычно кто-то из детей обязательно предлагает свой колокольчик, за что, естественно, получает благодарность ребёнка и одобрение группы и взрослого.

«Заблудившийся ребёнок»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «Сегодня мы с вами поиграем в зверей в лесу. Каждый из вас будет тем зверем, каким он захочет. А один из вас будет ребёнком. С утра ребёнок пошёл с мамой в лес, и сам не заметил, как упустил её из виду и заблудился. Так он и бродил в лесу весь день, пока, усталый и перепуганный, не сел под дерево и не заплакал. Тут-то его и обнаружили звери. Они очень удивились, ведь до этого ни один из них не видел живого человека. Но ребёнок так горько плакал, что зверям стало жалко его, и, посоветовавшись, они решили помочь этому странному

существо. Они стали гладить его, чтобы утешить, построили ему домик из ветвей деревьев и камней, чтобы он смог переночевать в нём, спели ему колыбельную песенку на своём зверином языке, а наутро проводили его к дороге, ведущей домой». После рассказа взрослый организует сюжетно-ролевую игру. Напоминает детям, что они не знают человеческого языка и поэтому не могут разговаривать. Помогает построить дом из воображаемых веток и камней. Сообщает о наступлении ночи и о приходе утра и т.д. Игру можно повторять, при этом желательно на роль потерявшегося ребёнка назначать проблемных — агрессивных или, наоборот, замкнутых — детей.

Описание игр шестого этапа

«Обзывалка»

Взрослый собирает детей вокруг себя и говорит: «Пусть один из нас будет Обзывашкой. Его задача придумать и сказать как можно больше обидных прозвищ. Другой пусть будет грустным и обиженным ребёнком. Все остальные должны утешить его, придумывая ему добрые прозвища и говоря о том, какой он хороший. Потом мы поменяемся ролями». На роль Обзывашки лучше всего назначать наиболее проблемных и агрессивных детей.

«Спящая красавица»

«Когда-то очень-очень давно злой-презлой волшебник задумал заколдовать красавицу, которая жила в замке неподалёку. Он усыпил её, и вот уже более ста лет красавица спит непробудным сном. Чары волшебника рассеются тогда, когда кто-нибудь подойдёт к ней, погладит её и придумает для неё самое красивое и ласковое прозвище». Игра продолжается до тех пор, пока все желающие девочки не побудут в роли Спящей красавицы.

«Пожелания»

«Когда-то давным-давно, когда добрые маги жили среди людей, было принято при рождении ребёнка приглашать этих магов в дом. Каждый маг дарил новорождённому пожелание, которое обязательно исполнялось. Давайте поиграем в магов. Вы можете пожелать всё, что угодно, ведь вы — очень могущественные, и все ваши пожелания когда-нибудь сбудутся. Кто из вас будет ребёнком? Не спорьте, потому что ребёнком успеет побывать каждый из вас».

«Добрые волшебники»

Дети сидят в кругу. Взрослый рассказывает очередную сказку: «В одной стране жил злодей-грубиян. Он мог заколдовать любого ребёнка, обзвав его нехорошими словами. Заколдованные дети не могли веселиться и быть добрыми. Расколдовать таких несчастных детей могли только добрые

волшебники, назвав их ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие заколдованные дети». Как правило, многие дошкольники охотно берут на себя роль заколдованных. «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, придумав добрые, ласковые имена?» Обычно дети с удовольствием вызываются быть добрыми волшебниками. Представляя себя добрыми волшебниками, они по очереди подходят к заколдованному другу и пытаются расколдовать, называя его ласковыми именами.

«Комплименты»

Дети садятся в круг и берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Например: «у тебя такие красивые тапочки»; или «с тобой так хорошо играть»; или «ты умеешь петь и танцевать лучше всех». Принимающий комплимент кивает и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

«Волшебные очки»

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, весёлые, умные!». Подходя к каждому ребёнку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом, может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае, если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

«Конкурс хвастунов»

Дети сидят в кругу. Взрослый объявляет: «Сейчас мы проведём с вами конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно — иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас, подумайте, какой он, что в нём хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдёт в нём больше достоинств».

После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно неважна

объективность оценки — реальные эти достоинства или придуманные. Неважен также и масштаб этих достоинств — это могут быть и громкий голос, и аккуратная причёска, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед другими. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать своё мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучший хвостун» или значок).

«Связующая нить»

Дети сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернётся к ведущему, дети по просьбе воспитателя натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

«Царевна Несмеяна»

Взрослый рассказывает сказку про царевну Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет царевной, которая всё время грустит и плачет.

Дети по очереди подходят к Несмеяне и стараются утешить её и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку царевны. Затем дети меняются ролями.

«Если бы я был королём»

Дети сидят в кругу, а взрослый рассказывает: «Вы знаете о том, что короли могут всё? Давайте представим себе, что бы мы подарили своему соседу, если бы были королями. Придумали? Тогда пусть каждый по кругу скажет, какой подарок он бы сделал. Начинайте со слов: "Если бы я был королём, я подарил бы тебе..." Придумывайте такие подарки, которые могли бы по-настоящему обрадовать вашего соседа, ведь какой мальчишка будет рад, если ему подарили красивую куклу, а вот если летающий корабль... Да, кстати, не забудьте поблагодарить за подарок, ведь только после этого вы сами сможете стать королём и подарить своему следующему соседу наш собственный подарок».

«Садовники и цветы»

Группа делится на две подгруппы, и взрослый объясняет содержание игры: «Если цветы, которые стоят в вашей группе, долго не поливать водой, они завянут. Но сегодня мы с вами отправимся в необыкновенный сад, там растут цветы, которым не надо воды. Они увядают, если долго не слышат о себе добрых и ласковых слов. Пусть одна группа будет цветами, которые увяли, потому что их давно не поливали добрыми словами, а другая — садовниками, которых вызвали на помощь погибающим цветам. Садовники должны ходить по саду и обращаться к каждому цветку с ласковыми словами, и тогда цветы будут постепенно оживать и распускаться. Потом мы поменяемся ролями».

«Я хотел бы быть таким, как ты»

«В каждом человеке есть много прекрасных черт, — обращается взрослый к детям. — Давайте подумаем, какими достоинствами обладает каждый из ребят вашей группы и в чём бы вы хотели быть на него похожи. Подумали? А теперь по кругу подходите к каждому и говорите ему: "Я хотел бы быть таким же... (умным, красивым, радостным и пр.), как ты"».

«Праздник вежливости»

«Сегодня у нас праздник вежливости! Вежливые люди отличаются тем, что никогда не забывают благодарить окружающих. Сейчас у каждого из вас появится шанс проявить свою вежливость и поблагодарить других ребят за что-нибудь. Вы можете подходить, к кому хотите, и говорить: "Спасибо тебе за то, что ты..." Вот увидите, благодарить других за что-нибудь — это очень приятно. Постарайтесь никого не забыть и подойти к каждому, ведь истинно вежливые люди ещё и очень внимательны. Готовы? Тогда начинаем».

«Открытки в подарок»

Дети разбиваются на пары. Педагог говорит: «Сегодня мы с вами будем рисовать открытки в подарок друг другу. Нарисуйте открытку своему партнёру. Она должна быть очень красивой, нежной и доброй. Когда открытка будет готова, я подойду к каждому из вас, и вы продиктуете добрые слова и пожелания вашему другу, а потом подарите ему открытку».

«Волшебные ожерелья»

Дети сидят в кругу. У каждого — набор пластилина. «Сегодня мы с вами будем делать ожерелья друг для друга. Сначала каждый из вас сделает столько бусинок, сколько человек в нашей группе, а потом мы нанижем ваши бусинки на ожерелья каждого. У каждого из вас будет украшение, состоящее из бусинок, которые сделали все ваши друзья, а ваши бусинки будут в ожерельях всех ваших друзей. Но наши ожерелья не простые, а волшебные. Нанизывая свою бусинку, вы пожелаете своему товарищу что-нибудь, и ваше пожелание может исполниться». Когда все дети сделали нужное количество

бусинок, взрослый вместе с первым ребёнком обходит всех детей по кругу и, нанизывая очередную бусинку на нитку с иглой, говорит своё пожелание. После того как все ожерелья готовы, взрослый помогает детям надеть их.

Описание игр седьмого этапа

«Закончи рисунки»

Дети сидят в кругу. У каждого — набор фломастеров или карандашей и листок бумаги. Взрослый говорит: «Сейчас каждый из вас начнёт рисовать свою картинку. По моему хлопку вы прервёте рисование и тут же отдадите свою незаконченную картинку соседу слева. Он продолжит рисовать вашу картинку, затем по моему хлопку прервётся и отдаст её своему соседу. И так до тех пор, пока тот рисунок, который вы начинали рисовать в начале, не вернётся к вам». Дети начинают рисовать любую картинку, затем по хлопку воспитателя передают её одному соседу и одновременно получают от другого соседа его картинку. После того как картинки обошли полный круг и вернулись к своим первоначальным авторам, можно обсудить, что в результате получилось и кто из ребят что нарисовал на каждом общем рисунке. Такое же задание можно организовать на материале лепки или аппликации.

«Рукавички»

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички с различным незакрашенным узором. Количество пар рукавичек должно соответствовать количеству пар участников игры. Каждому ребёнку даётся вырезанная из бумаги рукавичка и предлагается найти свою пару, т.е. рукавичку с точно таким же узором. Дети ходят по комнате и ищут свою пару. После того как каждая пара рукавичек встретится, дети должны как можно быстрее раскрасить одинаково рукавички, причём им даётся только три карандаша разного цвета.

«Угадай-ка»

Дети разбиваются на пары или тройки. Взрослый объявляет: «Сейчас мы с вами поиграем в игру "Угадай-ка". Вы договоритесь между собой, какой рисунок выложить на дощечке. Чтобы никто не услышал, надо подвинуться друг к другу ближе, обнять за плечи, наклониться и говорить шёпотом. Потом вы все вместе выкладываете свой общий рисунок, а когда он будет готов, остальные попытаются угадать, что вы изобразили». Дети договариваются друг с другом о сюжете рисунка, выкладывают его. После этого вся группа угадывает, какой рисунок задумали ребята. Подобное

задание того же типа можно провести на материале рисунка или аппликации.

«Мастер и подмастерья»

Взрослый делит группу на подгруппы по три-четыре человека. Один ребёнок мастер, остальные — подмастерья. Взрослый говорит: «В нашем городе объявлен конкурс на самую лучшую аппликацию, в котором принимают участие самые знаменитые мастера. У каждого мастера есть свои подмастерья, которые в точности должны выполнять все его инструкции. Аппликация должна быть создана как можно быстрее. Мастер придумывает сюжет и распределяет обязанности: один должен вырезать детали нужной формы, другой — искать нужные цвета, третий — намазывать клей. Мастер будет наклеивать детали на лист бумаги». После того как работы готовы, устраивается выставка.

«Общая картина»

Взрослый приносит большой лист ватмана и говорит: «Помните, в самом начале мы с вами играли в зверей в лесу? В нашем лесу жили добрые животные, которые друг друга очень любили, всегда были готовы прийти на помощь другому и никогда не ссорились. Сегодня мы с вами все вместе нарисуем этот лес и всех его обитателей, ведь мы так на них похожи: мы тоже любим друг друга, всегда помогаем и никогда друг с другом не ссоримся!»

Приложение 3

Игры и упражнения для релаксации

Упражнения на релаксацию

• Упражнение 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало.

• Упражнение 2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

• Упражнение 3. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30°, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут.

• Упражнение 4. Повторите все предшествующие упражнения. Тренировка трицепса. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство).

• Упражнение 5. Мышцы живота. Либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

• Упражнение 6. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника. Напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

• Упражнение 7. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

• Упражнение 8. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

• Упражнение 9. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Упражнение «Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; развитие пространственной ориентировки; улучшение эмоционального фона; развитие общей и мелкой моторики.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.

Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слухового внимания; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства.

В затемненной комнате релаксации дети отдыхают на матах/пуфах/мягких островках с закрытыми глазами. Включается композиция дождика с грозой. Просим детей открыть глаза и понаблюдать за переливанием «дождя» из подвесного модуля «Гучка».

Игра «Я – маленький листочек»

Ребята, закройте глазки и представьте, что каждый из вас – маленький листочек (открывают глаза). Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко – далеко.

Мы листочки осенние. Имитация движений листочка.

Мы листочки осенние
На деревьях висели.
Дунул ветер – полетели
И на землю тихо сели,
Снова ветер побежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.

Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание). Я вижу, как красиво движется ...Ванин, Олин, Катин листочек.

Листочки разноцветные, золотые, парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения).

Но вот ветер стих. Листочек опустился на землю и остался лежать с другими листьями и ждать следующего случая, когда вновь подует ветер и перенесет его в другое место (приседают на корточки, садятся калачиком).

Все действия происходят под плавную музыку.

Игра «Солнечные лучики»

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами.

Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

коснулся глаз – откройте глаза;
коснулся лба – пошевелите бровями;
коснулся носа – наморщите нос;
коснулся губ – пошевелите губами;
коснулся подбородка – подвигайте челюстью;
коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;
коснулся рук – потрясите руками;
коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

Упражнение "Волшебный клубочек".

Педагог передаёт одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и задаёт вопрос, какое настроение. Другой участник передаёт клубок, держа нить, и продолжает игру дальше. Когда все участники сделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка.

Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает (ответы).

«Порхание бабочки»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

«Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Саше, к Ане и т.д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый добавил чуточку своей. Пусть же она не покидает вас и греет. До свидания!»

Упражнение «Росток»

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

«Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

«один» – медленно выпрямляются ноги;

«два» – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки»;

«три» – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

«четыре» – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

«пять» – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность «роста» до 10-20 стадий.

Упражнение «Прогулка в лес»

Педагог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения педагога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

Упражнение «Неведомые следы»

Взрослый предлагает ребенку упражнения имитационного характера, которые оставляют след на песке. Например:

"идут ведмедь" - ребенок кулачком и ладошками с силой давит на песок;

"прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок бьет по поверхности песка, перемещаясь в разных направлениях;

"ползут змеи" - ребенок пальцами рук оставляет на песке волнистый след в разных направлениях;

"бегут жучки, паучки" - ребенок двигает всеми пальчиками, имитируя движения жуков (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - "жучки здороваются");

"крокозябра" - ребенок делает на песке разнообразные отпечатки, выдумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы.

После окончания игры вымышленное животное можно нарисовать и сделать ее обитателем песчаного королевства.

Упражнение «Веселая зарядка»

Педагог рассказывает, а все остальные показывают в движении. «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас — хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы проснувшиеся котята: потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Теперь станем осенним листочком, качающимся на ветру; полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем глубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, давайте

покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетим. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

Упражнение на релаксацию «Летняя ночь».

Описание упражнения. Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным... Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза). Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко... Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии... Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Упражнение «Коврик злости»

В наличии у педагога лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Упражнение «Грибочки»

Ребята, закройте глаза, представьте, что вы грибочки. Вот грибочки в траву спрятались, вставать им не хочется, тесно прижались друг к другу. Но вот первый луч солнца упал на землю. И грибочки потянулись к нему, вылезли из травы, подняли голову, посмотрели на солнышко, показали друг другу свои красивые шляпки, порадовались солнышку! Показали друг другу свои ручки, подняли их вверх, погрели на солнышке. Но вот туча набежала, дождик закапал: кап-кап-кап. Убрали свои ручки грибочки, спрятались под шляпку и стоят прямо, чтобы их дождик не намочил. Но вот кончился дождик, выглянуло солнышко. Радуются грибочки, прячется в траве, чтобы их никто не нашел. Вот и день прошел. Пора спать. Закрыли глазки, прижались друг к друг другу и заснули.

Упражнение «Сбрось усталость»

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А

сейчас резко потряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

Упражнение «Кораблик»

Дети встают в круг. Педагог говорит: «Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком. Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь. Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте».

Сказка. "Путешествие по морю-океану"

Дети знакомятся с морским берегом, на котором находятся большие и маленькие камни (сенсорная тропа для ног), подходят к морю (все помещение комнаты, покрытое мягкими матами), видят большие скалистые острова (мат в форме горки) и маленькие островки (подушечки). На каждом этапе выполняются различные задания и упражнения. Например, подошли к «морю» - дети отвечают на вопросы (Откуда в море вода? – Ее приносят реки, дожди. Какая бывает вода? – Надо подобрать определения – холодная, теплая, жидкая, чистая, прозрачная, грязная, мутная и т.д.).

Далее педагог предлагает детям вспомнить, в каких сказках говорилось о море и морских обитателях. Затем дети подходят к берегу – идут по большим и маленьким камушкам (сенсорная тропа и подушки). После отдыха все опять идут к морю – подражают шуму волн (упражнение на дыхание: сидя на корточках или стоя, на вдохе плавно поднимают руки вверх, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, возвращаясь в исходное положение: «Шшшшшш»).

Затем детям предлагается отправиться в гости к морскому царю на самое дно. Вместе с ними вспоминают, какие животные и растения обитают в море, кого можно встретить на своем пути. Дети, используя максимальное количество известных им определений, описывают подводный мир (водоросли, кораллы, диковинные рыбки). Затем под музыку дети исполняют волшебный танец-фантазию рыбок для морского царя, стараясь движениями передать свое настроение. Морскому царю нравится танец детей, и он дарит им маленькое чудо – включается пузырьковая колонна. Дети усаживаются на подушки и наблюдают, как в прозрачной колонне из прозрачного пластика, заполненного водой, резвятся разноцветные рыбки, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх в цветных, переливающихся струях, то опускаются вниз. Это завораживающее зрелище с восторгом воспринимается детьми и на долго привлекает их внимание.

Упражнение «Рыбки»

Представьте себе, что вы — разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиком. Вы плывете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь на мягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне... Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка не покидает вас весь день!

Упражнение «Воздушный шарик»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "лягте на спину, на маты и на пуфы, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхаете ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно вдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните воздухом легкие. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, нос. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением".

Игра "Снежинки".

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку — надуйте ее;

легла на левую щеку — надуйте ее;

легла на носик — наморщите нос;

легла на лоб — пошевелите бровями;

легла на веки — поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

Упражнения с использованием воздушно-пузырьковой колонны

Упражнение «Поймай взглядом»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Ход упражнения. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха.

Упражнение «Посчитаем пузырьки»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

Упражнение «Поймай пальчиком»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймаем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности рубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

Упражнение «Найди такую же рыбку»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается, плавают такие же рыбки. Обращается к детям: «Давайте поймаем рыбок». Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

Упражнение «Верх — низ»

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх).

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

Упражнения с использованием фиброволокна

Упражнение «Заплетем косу»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку». По образцу, предложенному педагогом, дети плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Упражнение «Сжимаем в кулачке»

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Обращается к детям: «Так как волокна мягкие их можно сгибать. Давайте соберем волокно в ручке». Педагог показывает детям, как можно собрать волокно в ладошке. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение «Наматывание»

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения. Педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать. Например, на пальчик». Дети вместе с педагогом наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д. Педагог постоянно комментирует свои действия.

Примерный комплекс дыхательных упражнений и разминки

Нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох - медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

«Успокаивающее дыхание»

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат.

«Выдыхание усталости»

Лежа на спине, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

«Зевок»

Закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

«Пресс»

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

Психоразминка:

- *Мое лицо спокойно.*
- *Губы и зубы разжаты.*

- *Расслабляются мышцы шеи и затылка.*
- *Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*
- *Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются.*
- *Предплечья и локти расслабляются.*
- *Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.*
- *Мое внимание переходит на мое лицо.*
- *Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*
- *Мое внимание переходит на мои ноги.*
- *Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеют.*
- *Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.*
- *Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют.*
- *Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные и тяжелые.*
- *Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.*
- *Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.*
- *Мое внимание переходит на мое туловище.*
- *Мое туловище полностью расслабленное.*
- *Мое внимание на моей груди.*
- *Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.*
- *Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.*
- *Весь мой организм отдыхает.*
- *Я отдыхаю и успокаиваюсь.*
- *Мне удобно и спокойно.*
- *Я совершенно спокоен.*

Слова произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Приложение 4

Комплексы кинезиологических упражнений и пальчиковой гимнастики

Комплекс №1

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак-ребро-ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола,

распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение вместе с педагогом, затем по памяти в течении 8-10 повторений. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Ухо-нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью да наоборот».

5. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Комплекс №2

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе.

5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

6. Медвежья покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть

туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.