

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5**

Утверждено:
врио заведующего МБДОУ №5
_____ А. А. Зюнькина
Приказ № 41 п/п от 22.12.2022г.

**Адаптированная образовательная программа
по развитию эмоционально-волевой и
коммуникативной сферы дошкольников
(вторая младшая группа)**

гп Северо-Енисейский
2022 – 2023г.

Педагог-психолог:
Г.Н. Корепанова

Содержание:

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Принципы построения программы | 4 |
| Цель и задачи программы | 5 |
| Ожидаемый результат | 6 |
| Тематический план | 7 |
| Литература | 11 |
| Дополнительный материал к программе | 13 |
| Приложение 1 | 35 |
| Приложение 2 | 36 |
| Приложение 3 | 38 |

Пояснительная записка

Дошкольное детство — это период, когда закладываются самые важные качества человека. В это время, развитие идет как никогда бурно и стремительно. В период дошкольного детства происходит определенное развитие всех сторон психики ребенка. Тем самым закладывается фундамент для дальнейшего роста.

Адаптированная основная программа дошкольного образования детей с проблемой развития эмоционально – волевой сферы разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №5 и основных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- комментарии Министерства образования и науки Российской Федерации к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 №08-249;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН» 2.4.3049-13);

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Содержание Программы в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта дошкольного образования включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ детского сада №5, разработанной на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От

рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой); локальными актами учреждения.

Содержание рабочей программы педагога-психолога учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в ДОУ.

Само предназначение дошкольного возраста заключается не столько в овладении ребенком знаниями, сколько в становлении базовых свойств его личности: самооценки и образа «Я», эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми. Каждое из обозначенных направлений развития нашло свое отражение в отечественной детской и социальной психологии, в работах таких выдающихся ученых, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, М. И. Лисина, Л. И. Божович, а также их учеников и последователей (Я. З. Неверович, Т. И. Репина, Е. О. Смирнова, Л. П. Стрелкова и др.).

Особенно важным и в то же время своеобразным можно назвать возраст 3—4 лет. В этот период ребенок начинает осознавать свое «Я», свою активность, деятельность. Развивается эмоциональная жизнь малыша: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства. От общения только с родными близкими людьми ребенок переходит к общению со сверстниками. Меняется привычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, замкнутостью, агрессивностью, снижением активности.

Программа нацелена на решение таких задач, как адаптация в группе детей, создает условия для повышения самооценки и самовыражения, актуализации и проживания чувства агрессии, страха в конструктивной форме, объединяет всех детей совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности, знакомит с навыками релаксации и само регуляции.

Содержание программы определяют следующие принципы:

Соблюдение интересов ребенка. Принцип определяет позицию педагога-психолога, который призван решать проблему ребенка с максимальной пользой в интересах ребенка.

Системность. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, то есть системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы детей 3-4 лет.

Непрерывность. Принцип обеспечивает ребенку и его родителям помощь до решения проблемы или определение подхода в ее решении.

Принцип развивающего обучения. Содержание программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и зон ближайшего развития.

Рефлексивно-деятельностный принцип. Данный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

Принцип личностно-ориентированного подхода предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Основная цель программы:

Формирование психологического здоровья дошкольника 3-4 лет через положительное отношение к себе и другим людям, личностной рефлексии, потребности в саморазвитии.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной сферы. Введение ребенка в мир ребенка в мир человеческих эмоций.
2. Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного развития процесса общения.
3. Развитие волевой сферы – произвольности и психических процессов, саморегуляции, необходимых для успешного обучения в школе.
4. Развитие личностной сферы – формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.
5. Развитие интеллектуальной сферы – развитие мыслительных умений, наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, творческого и критического мышления.
6. Формирование позитивной мотивации к обучению.
7. Развитие познавательных и психических процессов – восприятия, памяти, внимания, воображения.

Рабочая программа состоит из 12 занятий и рассчитана на 3 месяца. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 15-20 минут с подгруппой детей (3-4 человек) и индивидуально. Последовательность предъявления тем и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений психолога.

Занятия проводятся в кабинете психолога или в помещении группы детского сада.

В содержание занятий входят:

1. Ритуал приветствия, ритуал прощания.
2. Имитационные упражнения.
3. Упражнения психогимнастики.
4. Ролевые упражнения.
5. Коммуникативные игры.
6. Малоподвижные игры с правилами.
7. Игры с речью.
8. Релаксационные упражнения.

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

- 1. Организационный этап** - создание эмоционального настроения в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
- 2. Мотивационный этап** - выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме; сообщение темы занятия; появление персонажа;
- 3. Практический этап** - подача новой информации на основе имеющихся данных; задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей; отработка полученных навыков на практике;
- 4. Рефлексивный этап** - обобщение нового материала; подведение итогов занятия.

Работа с родителями детей - участников программы: предусматривает привлечение родителей к созданию условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни; просветительскую работу с родителями в форме лекций консультаций, совместных занятий.

Принципы подачи материала следующие:

- а) каждое следующее занятие не является продолжением предыдущего;
- б) повышенная трудность (введение в «зону ближайшего развития»);
- в) от «общего к частному»;

Ожидаемый результат:

- 1. Знать основные базовые эмоции «радость», «грусть», «страх», «злость».**
- 2. Выражать свои мысли, чувства при помощи мимики, пантомимики, интонацией голоса.**
- 3. Отличать хорошие и плохие поступки.**
- 4. Соблюдать и пользоваться правилами и нормами поведения.**
- 5. Владеть элементарными навыками рефлексии и релаксации.**
- 6. Уметь взаимодействовать друг с другом в процессе общения.**
- 7. Сформированность интереса на саморазвитие и самовыражение.**

Тематический план.

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Цель</i> | <i>Оборудование</i> |
|----------|----------------------|---|--|
| 1 | «Знакомство» | Создать положительную эмоциональную обстановку для сплочения группы. Способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени и повышению самооценки. Снять психоэмоциональное напряжение. Развивать коммуникативные навыки. | Кукла-перчатка Аленушка, волшебный мешочек, игрушки мишка, зайка, лиса, кошка. |
| 2 | «Веселые-грустные» | Познакомить с понятием «веселый», «грустный», уметь видеть связь между ситуацией и настроением. Способствовать принятию своей внешности и повышению самооценки ребенка. Снять психоэмоциональное напряжение. Развивать мышечный контроль, повышать эмоциональный тонус, навыки общения, эмпатию. | Кукла-перчатка Котик, зеркальце, волшебный мешочек, погремушка, игрушка мишка, зайка, петушок, волк, птичка перемотанная бинтом. |
| 3 | «Веселые - грустные» | Продолжать знакомить детей с понятием «веселый», «грустный». Учить изображать веселое и грустное настроение через мимику и пантомимику. Снять напряжение мышечных зажимов. Способствовать снижению агрессивности и гармонизации отношений между детьми. Развивать умение концентрировать внимание на ощущениях. | Кукла-перчатка Лисичка, кусочек меха, кисточка, деревянный кубик. |
| 4 | «Веселый-грустный» | Продолжать знакомить детей с понятием «веселый», «грустный». Продолжать учить изображать веселое и грустное настроение через мимику и пантомимику, интонацию голоса. Учить действовать по правилу. Снять напряжение мышечных зажимов. Способствовать | Две телефонные трубки, силуэты зайцев из цветного картона желтого, синего, красного цвета. |

| | | | |
|---|-----------------------------|--|--|
| | | гармонизации отношений между детьми. Развивать наблюдательность, само регуляцию. | |
| 5 | «Веселый-грустный» | Продолжать знакомить детей с понятием «веселый», «грустный». Продолжать учить изображать веселое и грустное настроение через мимику и пантомимику, интонацию голоса. Познакомить детей с пиктограммами «радость», «грусть». Создать условия для проявления детьми контрастных чувств радости и грусти через проигрывание соответствующей роли. Снять напряжение мышечных зажимов. Способствовать гармонизации отношений между детьми. Развивать навыки общения, рефлексии. | Кукла-перчатка Петя, пиктограммы «Грусть», «Радость», две корзинки, силуэты грибов с пиктограммами радости и грусти. |
| 6 | «Страшный-веселый» | Познакомить детей с понятием «страшный». Создать условия для проявления детьми контрастных чувств страха и радости через проигрывание соответствующей роли. Содействовать формированию доверия у детей к людям, окружающему миру. Снять психоэмоциональные, мышечные зажимы. Развивать рефлексии. | Пластилин, волшебный мешочек, два стульчика. |
| 7 | «Радуется - боится» | Продолжать знакомить с настроением «страх». Предоставить возможность актуализировать и проявить чувство страха детей через проигрывание соответствующей роли. Снять мышечное напряжение, расслабить мышцы тела. Учить детей проявлять себя в разных ролях. Способствовать повышению самооценки. Развивать коммуникативные качества, рефлексии. | Волшебный мешочек, игрушка кошечка, картинки Миша, Маша радуются, боятся. |
| 8 | «Радостный, злой, страшный» | Познакомить детей с понятием «злость». Учить определять чувства людей по выражению лица. Способствовать проявлению | Пластилин, волшебный сундучок, картинки с |

| | | | |
|----|----------------------------------|--|---|
| | | агрессивного состояния в конструктивных формах. Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение. Развивать эмпатию, рефлексию. | изображением ребенка, который радуется, злится. Боится, любимые мягкие игрушки детей, которые они принесли из дома. |
| 9 | «Радостный, злой, страшный» | Продолжать знакомить с чувством злости. Создать условия для актуализации и проживания чувства злости через проигрывание соответствующей роли. Познакомить с пиктограммой «Злость». Учить детей видеть связь проявленного чувства в поступке. Продолжать развивать процессы само регуляции и само контроля. Повысить самооценку. Развивать навыки общения и рефлексию. | Фотоальбом друзей Пети с сюжетными картинками, где дети испытывают чувство страха, злости, грусти, радости. Шесть комплектов пиктограмм «радость», «грусть», «страх», «злость». Игрушка пес Барбос. |
| 10 | «Узнать чувство по голосу» | Учить детей узнавать чувства по голосу, уметь самим интонационно выражать определенное чувство. Учить детей устанавливать связь проявленного чувства с ощущениями в теле: злость и страх вызывает напряжение и тяжесть, радость – расслабление и легкость. Продолжать повышать самооценку и уверенность детей. Развивать навыки само регуляции и само контроля, рефлексию. | Барабан, картинки спящих животных: кошка, собака, медведь. Волшебный мешочек. |
| 11 | «Узнаю чувство по лицу, походке» | Продолжать учить детей узнавать чувства по лицу и походке, уметь проявлять их через мимику и пантомимику. Продолжать создавать условия для актуализации и проживания чувства страха и агрессии, через проигрывание соответствующих ролей. | Карандаш, кисточка, волшебный мешочек, мягкая игрушка, оловянный солдатик. |

| | | | |
|----|--------------------|--|--------------------------------------|
| | | Способствовать формированию уверенности и положительной самооценки. Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение. Развивать процессы само регуляции, рефлексии. | |
| 12 | «Итоговое занятие» | Закрепить знания о чувствах: «радости», «грусти», «злости», «страхе». Создать положительный психоэмоциональный настрой в группе, закрепить у детей положительную мотивацию к тренингам и желание к дальнейшему взаимодействию с детьми и взрослыми. Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение. Развивать эмпатию, уверенность в себе, рефлексия | Лист картона с дырочкой по середине. |

**Тематическое планирование психологических занятий
для детей от 3 до 4 лет
(1 занятие в неделю по 20 минут, всего 31 занятие)**

| Месяц | № | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|---|--|--------------|
| Сентябрь | 1 | Знакомство | 1 |
| | 2 | Давайте дружить | 1 |
| | 3 | Правила поведения на занятиях | 1 |
| | 4 | Я и моя группа | 1 |
| Октябрь | 1 | Радость | 1 |
| | 2 | Грусть | 1 |
| | 3 | Гнев | 1 |
| | 4 | Словарик эмоций | 1 |
| Ноябрь | 1 | Осенний праздник | 1 |
| | 2 | Восприятие цвета. Обобщение: овощи, фрукты | 1 |
| | 3 | Восприятие формы | 1 |
| | 4 | Восприятие величины (большой – маленький) | 1 |
| Декабрь | 1 | Здравствуй, Зима | 1 |
| | 2 | Диагностика | 1 |
| | 3 | Диагностика | 1 |
| | 4 | Новогодний праздник | 1 |
| Январь | 1 | Восприятие величины (широкий-узкий) | 1 |
| | 2 | Восприятие величины (длинный-короткий) | 1 |
| | 3 | Сказка «Сбежавшие игрушки». Обобщение: игрушки | 1 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| Февраль | 1 | Сказка «Теремок». Обобщение: животные | 1 |
| | 2 | К.И.Чуковский «Федорино горе». Обобщение: посуда | 1 |
| | 3 | Л.Ф.Воронкова «Маша растеряша». Обобщение: одежда, обувь | 1 |
| | 4 | Мальчики-одуванчики | 1 |
| Март | 1 | Девочки-припевочки | 1 |
| | 2 | Сказка «Три медведя». Обобщение: мебель | 1 |
| | 3 | Сказка «Репка». Дружба, взаимопомощь | 1 |
| | 4 | Страна Вообразия | 1 |
| Апрель | 1 | День смеха | 1 |
| | 2 | Здравствуй, Весна. Обобщение: насекомые | 1 |
| | 3 | Итоговая диагностика | 1 |
| | 4 | Итоговая диагностика | 1 |

Используемый материал и литература:

Д. Р. Елсакова «Коррекционно-развивающая программа по развитию эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников младшей группы.»

Е. В. Башмакова «Коррекционно-развивающая программа «Страна-эмоций.»»

Н. Ю. Куражева, Н. В. Вараева, А. С. Тузаева, И. А. Козлова «ЦВETИК-СЕМИЦВETИК». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3-4 лет.

Урунтаева Г.А., Афонькина Ю А «Практикум по дошкольной психологии». М., Академия, 2000.

Слободяник Н.П. «Я учусь владеть собой». Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей. М., Генезис, 2000.

Костина Л.М. «Игровая терапия с тревожными детьми». С.-П., Речь, 2001.

Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., Генезис, 2000.

Минаева В.М. «Развитие эмоций у дошкольников» М., 2000.

Панфилова М.А. «Игротерапия общения». М., 2000.

Хухлаева О.В. Психологические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2006.

Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушин И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М: Генезис, 2004.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательства «Речь», 2006.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Издательства «Речь».

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми. – СПб.: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2002.

Пазухина И.А. Давай поиграем. Тренинговое развитие мира социальных взаимоотношений детей 3-4 лет. Пособие – конспект для практических работников ДОУ. – СПб. : «Детство-пресс», 2005.

Штекляйн С.Н., Хабарова Т.В. Рабочая учебная программа в дошкольном образовательном учреждении. Методические рекомендации. – СПб.: ООО «Издательства «Детство-пресс», 2010.

Иванова С.И. Диагностика и коррекция цветом и рисунком – М.: Национальный книжный центр, 2017.

Дополнительный материал к программе:

Конспекты занятий.

Ритуал приветствия для всех занятий.

Дети стоят в кругу и произносят слова:

Здравствуй солнышко лучистое, (руки тянут вверх)

Здравствуй небо чистое, (руки разводят в стороны)

Здравствуй матушка земля, (показывают на землю)

Здравствуйте все мои друзья (машут друг другу руками).

Ритуал прощания для всех занятий.

Дети стоят в кругу и произносят слова:

До свидания солнышко лучистое, (руки тянут вверх)

До свидания небо чистое, (руки разводят в стороны)

До свидания матушка земля, (показывают на землю)

До свидания все мои друзья (машут друг другу руками на прощание).

Занятие 1 Тема: «Знакомство».

Цель: Создать положительную эмоциональную обстановку для сплочения группы.

Способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени и повышению самооценки. Снять психоэмоциональное напряжение.

Развивать коммуникативные навыки.

Упражнение «Ласковое имя». Психолог надевает на руку куклу-перчатку

Аленушку: «А у нас есть девочка.

Звать ее Аленушка.

Девочка-припевочка,

Круглая головушка.

Носик вздернет, улыбнется,

Смехом радостным залъется.

Затем Аленушка спрашивает имя ребенка, просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, Аленушка им помогает. Аленушка знакомится по очереди с каждым ребенком.

Упражнение «Если он мишка, назови его ласково». Психолог достает из волшебного мешочка игрушки (мишку, зайца, лису, кошку). Дети рассматривают игрушки и называют их ласково (мишутка, зайчишка, лисонька и т.д.). Психолог вместе с детьми обыгрывают каждое животное (как ходит, какие может звуки издавать и т.д.) Затем психолог дотрагивается до ребенка «волшебной палочкой», «превращает» его в какое-нибудь животное. Последний старается изобразить это животное, а остальные придумывают, как можно назвать его ласково, например: зайчонок, зайчик, зайнька и т.п.

Игра «Липучки». Все дети под веселую музыку бегают по комнате и прикасаются к телу друг друга ладошками, приговаривая при этом: «Я - липучка-приставучка, я хочу тебя поймать», Когда музыка заканчивается психолог говорит слова: «Я липучка-приставучка, я хочу вас всех обнять». Дети бегут к психологу и все вместе обнимаются.

Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат». Психолог предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра – обедают. Гладят свои животики – наелись. Показывают сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации. Психолог в роли мамы Мышки, подходит к каждому ребенку и нежно поглаживает по голове, телу, рукам, ногам, приговаривая: «Отдыхают все мышата, мои крепкие ребята.

Занятие 2. Тема: «Веселые – грустные».

Цель: Познакомить с понятием «веселый», «грустный», уметь видеть связь между ситуацией и настроением. Способствовать принятию своей внешности и повышению самооценки ребенка. Снять психоэмоциональное напряжение. Развивать мышечный контроль, повышать эмоциональный тонус, навыки общения, эмпатию.

Упражнение «Здравствуй, я котик». Психолог надевает на руку куклу-котенка (можно использовать обычную игрушку) и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я Сашенька».

Упражнение «Котик ласкает». Психолог в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.д. Затем дети по очереди надевают на руку котенка и ласкают друг друга. Психолог помогает им произносить фразу: «Хороший Сашенька».

Упражнение «Отражение в зеркале». Дети по очереди смотрят в зеркало. А психолог рассказывает о каждом ребенке: «У Машеньки косички, голубые глазки, розовые щечки, ласковая улыбка. У Сашеньки черные волосы, карие глазки, румяные щечки, добрая улыбка и т.д.»

Игра «Раз, два, три, зайцы замри». Психолог достает из волшебного мешочка игрушки (мишку, зайку, петушка, волка). Психолог вместе с детьми обыгрывает каждого животного (как передвигается, в какой позе останавливается). Затем все животные снова помещаются в волшебный мешочек. Психолог звенит погремушкой, дети в это время бегают по

комнате. Как только погремушка затихает, психолог достает из мешочка какое-то животное, и дети замирают в позе этого животного и т.п. (3-4 раза).

Упражнение «У птички болит крылышко – пожалей птичку». Психолог достает из волшебного мешочка птичку замотанную бинтиком, и говорит: «Ребята, у этой птички болит крылышко, поэтому она грустит. Давайте пожалеем птичку». Затем один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Стараются показать, что он грустит. Психолог предлагает ребятам пожалеть птичку. Первым жалеет сам психолог, затем другие дети глядят «птичку» со словами: «Птичка – хорошая», «Птичка грустная, у нее болит крылышко». «Выздоровливай птичка побыстрей».

Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат».

Занятие 3. Тема: «Веселые – грустные».

Цель: Продолжать знакомить детей с понятием «веселый», «грустный». Учить изображать веселое и грустное настроение через мимику и пантомимику. Снять напряжение мышечных зажимов. Способствовать снижению агрессивности и гармонизации отношений между детьми. Развивать умение концентрировать внимание на ощущениях.

Упражнение «Здравствуй, я лисичка». Упражнение проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я котик». Можно дополнить его тем, что после ведущего лисичкой становится один из ребят и в этой роли здоровается с остальными.

Игра «Лисичка веселая – грустная». Ведущий просит всех детей превратиться в лисичек, а затем показать веселых лисичек, когда они танцуют, после этого – грустных лисичек, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых лисичек, когда им купили новую игрушку. Упражнение сопровождается веселой и грустной музыкой.

Игра «Живые предметы». Психолог подбирает три предмета (кусочек меха, кисточку, деревянный кубик). Дети сидят в кругу. Психолог достает из волшебного мешочка заготовленные предметы. Дети трогают предметы на ощупь и делятся своими впечатлениями. Психолог говорит, о том, что все эти предметы волшебные, они очень любят играть с детьми в прядки. Психолог объясняет, что каждому ребенку по очереди, нужно с закрытыми глазками отгадать, какой предмет к нему прикасается.

Упражнение «Лисичка грустная, потому что она упала». Проводится аналогично упражнению «У птички болит крылышко».

Упражнение «Кто как веселится». Психолог говорит о том, что дети, когда веселятся, то смеются, а вот собаки – весело лают, котята – весело мяукают. Затем психолог достает по очереди из волшебного мешочка игрушки животных, дети хором, показывают, как весело лают собаки, мяукают котята, чирикают воробышки и т.д.

Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат».

Занятие 4. Тема: «Веселые – грустные».

Цель: Продолжать знакомить детей с понятием «веселый», «грустный». Продолжать учить изображать веселое и грустное настроение через мимику и пантомимику, интонацию голоса. Учить действовать по правилу. Снять напряжение мышечных зажимов. Способствовать гармонизации отношений между детьми. Развивать наблюдательность, само регуляцию.

Упражнение «Здравствуй, я зайчик». Проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я котик».

Упражнение «Зайчик веселый – грустный». Дети изображают зайчика, потом грустного зайчика, веселого зайчика (психолог служит образцом).

Упражнение «Зайчик позвонил по телефону» (для игры нужны две телефонные трубки). Ведущий-зайчик предлагает кому-то из детей поговорить с ним по телефону. Зайчик сначала здоровается с ребенком, а потом спрашивает его: «Ты сегодня веселый или грустный? Почему?»

Игра «Кричалки-шепталки-шумелки». Из разноцветного картона вырезать три силуэта зайцев: красный, желтый, синий. Это сигналы. Дети превращаются в зайчиков, которые вышли погулять на полянку. Когда психолог поднимает красного «Зайку-кричалку» - дети бегают и кричат; желтого «Зайку-шепталку» - дети спокойно ходят по комнате и друг другу произносят: «Чшш...»; синего «Зайку-молчалку» - дети ложатся молча на пол.

Упражнение «Зайчик отправился в лес». Ведущий говорит детям, что зайчик пошел погулять по лесу и встретил там разных животных: веселых и грустных. Предлагает детям показать лицом и голосом, каких животных встретил зайчик (веселых и грустных лягушат, волчат, воронят). Но зайчик всех грустных пожалел и сказал им добрые слова (ведущий зайчиком гладит всех детей по очереди). И все животные и птицы развеселились. Дети показывают, как они развеселились.

Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат»

Занятие 5. Тема: «Веселые – грустные».

Продолжать знакомить детей с понятием «веселый», «грустный». Продолжать учить изображать веселое и грустное настроение через мимику и пантомимику, интонацию голоса. Познакомить детей с пиктограммами «радость», «грусть». Создать условия для проявления детьми контрастных чувств радости и грусти через проигрывание соответствующей роли. Снять напряжение мышечных зажимов. Способствовать гармонизации отношений между детьми. Развивать навыки общения, рефлексия.

Упражнение «Здравствуй. Я мальчик Петя». Психолог одевает на руку куклу –перчатку Петю. Проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я котик»

Упражнение «Петя грустный – веселый». Психолог знакомит детей с пиктограммами «Радость», «Грусть». Дети не только изображают веселого и грустного Петю в ситуациях, которые задает психолог, но и по возможности сами называют эти ситуации. Примерные ситуации. «Петя скучает по маме». «Петя танцует». «Петя поранил палец». «Пете купили новую игрушку». «Петя потерял свою любимую игрушку». «Петя поехал в отпуск и т.д.»

Упражнение «Петю наказали». Дети изображают Петю, которого наказали, и придумывают, за что его могли наказать.

Игра «Петя в лесу» Для игры нужны две корзинки. На одной корзинке пиктограмма «Грусть», на другой- «Радость». Нужно помочь Пете собрать в лесу грустные и радостные грибочки и разложить их по корзинкам.

Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат».

Занятие 6. Тема: «Страшные – веселые».

Цель: Познакомить детей с понятием «страшный». Создать условия для проявления детьми контрастных чувств страха и радости через проигрывание соответствующей роли. Содействовать формированию доверия у детей к людям, окружающему миру. Снять психоэмоциональные, мышечные зажимы. Развивать рефлексивность.

Упражнение «Здравствуй, я пластилинчик». Психолог достает из волшебного мешочка коробку пластилина, в которой лежит один кусочек пластилина. Психолог говорит ребятам о том, что в гости к ним пришел кусочек пластилина, хочет с ними подружиться и для начала – поздороваться. Дети по кругу передают пластилин, пробуют его на ощупь, мнут и делятся впечатлениями: «Пластилин мягкий, гладкий, эластичный, липкий и т.д.»

Игра «Мы пластилинчики». Дети превращаются в пластилинчики, звучит быстрая музыка, дети танцуют танец, изображая гибкий пластилин (образцом для подражания является психолог). Как только музыка заканчивается, все дети бегут к психологу и обнимаются, соединяясь в один большой кусок пластилина.

Упражнение «Я пластилинчик». Психолог выбирает одного ребенка, предлагает представить, что он кусочек пластилина, и из него можно что-либо вылепить. Но сначала пластилинчик нужно размять. Психолог разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное, подробно описывая характерные особенности этого животного. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

Упражнение «Чего боялся зайчик?» Психолог рассказывает детям: «Жил-был маленький зайчик. Все у него было хорошо: были любимые мама, папа, братик, сестра, дедушка и бабушка. Но одно было плохо у зайчика – он

чего-то боялся. Чего он боялся? (Дети отвечают.) И так, зайчик боялся... (перечисляется то, что скажут дети: лис, волка, медведя)». Далее ведущий спрашивает, что случилось с зайчиком, дети придумывают свои истории.

Упражнение «Страшный – веселый стульчик». В центр группы ставятся два стульчика. Дети в роли того или иного животного поочередно садятся то на один стульчик, то на другой, изображая то страшное, то веселое животное.

Игра «Ау». Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «ау». Ведущему необходимо догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

Релаксационное упражнение «Тихий час для мышат».

Занятие 7. Тема: «Радуюсь – боюсь».

Цель: Продолжать знакомить с настроением «страх». Предоставить возможность актуализировать и проявить чувство страха детей через проигрывание соответствующей роли. Снять мышечное напряжение, расслабить мышцы тела. Учить детей проявлять себя в разных ролях. Способствовать повышению самооценки. Развивать коммуникативные качества, рефлексию.

Упражнение «Хорошие ребята». Психолог предлагает детям показать, где у них находятся хорошие ушки, красивые глазки, радостный ротик, добрые ручки, быстрые ножки. Затем погладить себя со словами «хороший мальчик» и «хорошая девочка».

Упражнение «Кто погладит козочку». Психолог «лепит» из одного ребенка какое-либо животное, например козочку, спрашивает у детей, понравилось ли оно им и предлагает желающим его погладить.

Игра «Шалтай-болтай». Психолог достает из волшебного мешочка тряпичную куклу и говорит, что ее зовут Шалтай-болтай. Каждый ребенок берет куклу в руки, обследует ее и высказывает свое предположение, почему у нее такое имя. Затем психолог предлагает всем детям превратиться в Шалтай-болтай и поиграть.

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

Проговаривая слова, дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вперед.

Упражнение «Кто когда радуется и боится». Психолог достает из мешочка игрушку кошечку. Дети превращаются в кошечку, которая радуется. Ведущий спрашивает детей, когда она радуется. Затем в кошечку, которая боится. Обсуждается, когда и кого она боится. После этого психолог достает из волшебного мешочка картинки радостных Машу и Мишу, а затем испуганных Машу и Мишу. Дети превращаются в радостных и испуганных

Машу и Мишу. В конце упражнения делается вывод, когда дети обычно боятся и когда радуются.

Упражнение «Помяukai и похрюukai». Психолог предлагает детям помяukai радостно, испуганно, грустно. Затем так же похрюukai, полаять и т.п.

Релаксационное упражнение «Тихий час для зверят». Дети приносят из дома свои любимые мягкие игрушки. Затем каждый ребенок превращается в маму или папу для своего малыша детеныша. Психолог говорит, что детеныши устали и хотят спать. Предлагает мамам и папам уложить спать своих малюток, но при этом нужно помнить о том, что чем спокойней и нежнее будет мама и папа, тем быстрее уснет малыш.

Занятие 8. «Радость, страх, злость»

Цель: Познакомить детей с понятием «злость». Учить определять чувства людей по выражению лица. Способствовать проявлению агрессивного состояния в конструктивных формах. Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение. Развивать эмпатию, рефлексивность.

Упражнение «Здравствуйте, я пластилиновый колобок». Психолог достает из волшебного мешочка коробку пластилина, в которой лежит один кусочек пластилина и пластилиновый колобок. Психолог говорит ребятам о том, что в гости к ним пришел кусочек пластилина и с собой привел своего друга, пластилинового колобка. Психолог предлагает сказку «Колобок». Дети по кругу передают пластилиновый колобок, катают его в ладонях и говорят ему добрые слова.

Упражнение «Чувства из волшебного сундучка». Психолог достает из волшебного сундучка и показывает детям поочередно картинки с изображением ребенка, который злится, радуется, боится. Просит их угадать

Мышка, мышка,
Серое пальтишко.
Мышка тихо идет,
В норку зернышко несет.
А за мышкой шел медведь, Да как начал он реветь:
«У-у! У-у!
Я вразвалочку иду!»

А веселые зайчата — Длинноухие ребята —
Прыг да скок, прыг да скок Через поле за лесок.
Шел по лесу серый волк, Серый волк — зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами.
Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки, По болоту скок-скок-скок, Под мосток — и молчок. Птички в гнездышках проснулись,
Улыбнулись, встрепнулись:
«Чик-чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»

(Н. Воронова)

чувство ребенка (если дети не могут это сделать, то он помогает им), а затем изобразить его (при этом сам психолог тоже изображает это же чувство).

Упражнение «Покажи чувства руками». Дети, ориентируясь на образец ведущего, показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

Игра-имитация «Лесная зверобика»

Психолог предлагает детям превратиться в лесных зверят и изобразить их.

Мягкий, пружинистый шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.

Ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинистый шаг на всей ступне. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.

Легкие прыжки, ноги мягко пружиняют в коленях, руки перед грудью, кисти свободно опущены.

Широкий пружинистый шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.

Прыжки из положения «вприсядку», колени разведены.

Легкий бег враспынную; птички чистят крылышки, машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу); легко прыгают

Упражнение «Листочек падает». Психолог поднимает приблизительно в метре над столом лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Психолог снова поднимает лист бумаги – дети поднимают руки вверх. Ведущий отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, т.е. опустить руки на стол плавно в одно время с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз.

Релаксационное упражнение «Тихий час для зверят». Дети приносят из дома свои любимые мягкие игрушки. Затем каждый ребенок превращается в маму или папу для своего малыша детеныша. Психолог говорит, что детеныши устали и хотят спать. Предлагает мамам и папам уложить спать своих малышей, но при этом нужно помнить о том, что чем спокойней и нежнее будет мама и папа, тем быстрее уснет малыш.

Занятие 9. «Радость, страх, злость».

Цель: *Продолжать знакомить с чувством злости. Создать условия для актуализации и проживания чувства злости через проигрывание соответствующей роли. Познакомить с пиктограммой «Злость». Учить детей видеть связь проявленного чувства в поступке. Продолжать развивать процессы само регуляции и само контроля. Повысить самооценку. Развивать навыки общения и рефлексия.*

Упражнение «Истории друзей Пети». Психолог говорит о том, что Петя принес фотоальбом своих друзей и предлагает нам всем вместе его посмотреть. Психолог показывает детям сюжетные картинки с изображением злости, страха, радости. Дети угадывают какие чувства испытывают друзья Пети, и пытаются сами изобразить его. Затем психолог раздает наборы пиктограмм «радость», «страх», «злость» каждому ребенку. Петя показывает сюжетные картинки, а детям нужно выбрать и показать соответствующую пиктограмму настроения.

Игра «Кто в домике живет». Дети «Забираются» в домики, т.е. каждый над своей головой смыкает руки уголком в виде крыши. Ведущий стучится в

каждый домик со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя, потом отвечает на вопросы ведущего: «Что ты любишь больше всего?» «В чем ты самый-самый?» и т.п.

Упражнение «Походи как...». Дети встают и ходят по кругу как радостные, испуганные, злые зайчики, затем как злые, испуганные, радостные медведи.

Игра «Карусели» Психолог говорит о том, что карусель охраняет злой пес Барбос (мягкая игрушка). Нужно спросить у него разрешения покататься на карусели, а говорить нужно спокойно и ласково. Психолог дает образец обращения: «Пес Барбос! Пожалуйста, можно я покатаюсь на карусели?» Дети по очереди обращаются к Барбосу, а психолог отмечает, что с каждой просьбой пес Барбос становится добрее. Затем психолог говорит о том что дети будут кататься на карусели, держась за руки и произносить следующие слова.

Еле-еле-еле *Карусель медленно движется в правую сторону)*

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом! *Темп речи и движения ускоряется.*

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите. *Темп речи и движения замедляется.*

Релаксационное упражнение «Зверята спят»

Занятие 10. Тема: «Узнаю чувство по голосу».

Цель: *Учить детей узнавать чувства по голосу, уметь самим интонационно выразить определенное чувство. Учить детей устанавливать связь проявленного чувства с ощущениями в теле: злость и страх вызывает напряжение и тяжесть, радость – расслабление и легкость. Продолжать повышать самооценку и уверенность детей. Развивать навыки само регуляции и само контроля, рефлексии.*

Упражнение «Что чувствует барабан». Психолог достает из волшебного сундучка барабан и предлагает детям с ним поздороваться. Каждый ребенок по очереди ударяет палочкой по барабану и говорит: «Здравствуй барабан». Психолог стучит по барабану с радостью, страхом и злостью, а дети отгадывают настроение по звуку барабана. Затем каждый ребенок по очереди стучит по барабану, а дети угадывают настроение.

Упражнение «Что хочет сделать Колина мама». Психолог принимает на себя роль Колиной мамы (важно, чтобы такого ребенка не было в группе) и произносит слова «подойти ко мне» с разной интонацией. Дети должны догадаться, что хочет сделать мама: приласкать Колю или отругать.

Упражнение «Кто самый похожий». Психолог с детьми рассматривает картинки спящих животных. Детям предлагается показать, как спит кошечка, собачка, волк, медведь и выбрать самую похожую фигуру.

Упражнение «Кто лучше разбудит». Один ребенок ложится на коврик в центре группы – он «уснул». Психолог просит детей по очереди будить «спящую кошечку» по-разному (словами и прикосновением), но ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кому удалось будить наиболее ласково.

Игра «Смелые мышки». Один ребенок выполняет роль кота, а остальные дети - мышки. Кот сидит поодаль на стуле.

Вышли мышки как-то раз *Мыши на носочках подкрадываются к коту.*

Посмотреть который час. *Мыши делают движения будто дергают*
Раз, два, три, четыре, *за гири.*

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон! *Мыши убегают к стульчикам «домикам»,*
а кот

Убежали мышки вон! *Их ловит.*

Упражнение «Что чувствует кошечка». Психолог на ушко загадывает ребенку одно из изученных чувств (радость, страх, грусть). Последний изображает его при помощи мяуканья. Остальным необходимо догадаться, какое чувство было загадано. В итоге делается вывод, что чувство можно узнать по голосу.

Релаксационное упражнение «Зверята спят».

Занятие 11. Тема: «Узнаю чувство по лицу и походке».

Цель: Продолжать учить детей узнавать чувства по лицу и походке, уметь проявлять их через мимику и пантомимику. Продолжать создавать условия для актуализации и проживания чувства страха и агрессии, через проигрывание соответствующих ролей. Способствовать формированию уверенности и положительной самооценки. Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение. Развивать процессы само регуляции, рефлексии.

Упражнение «Карандашик – кисточка». Психолог достает из волшебного сундучка кисточку и карандаш и предлагает детям с ними поздороваться. Дети раскрывают свои ладошки, а психолог проводит по ладоням сначала карандашом, а потом кисточкой. Дети делятся впечатлениями о полученных ощущениях от карандаша и кисточки. Затем психолог предлагает детям превратиться в карандаши и кисточки, показывая как изображать карандашик – напряженная вытянутая вперед рука, а кисточка – мягкая изогнутая рука. По сигналу ведущего «карандашик» - дети напрягаются, изображая карандаш, «кисточка» - расслабляются.

Упражнение «Кто пришел к нам в гости». Психолог отводит в сторону 2-3 детей и договаривается, кто будет изображать какое животное, которое придет в гости к ребятам. Гости по очереди входят в круг, ведущий

активизирует доброжелательное отношение к ним словами: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки и т.п.» Детям необходимо сначала догадаться, какие звери к ним пришли, а потом, что чувствовали эти звери (радость). Затем психолог спрашивает, как они догадались, что звери радостные, ведь они молчали. Делается вывод, что чувство можно узнать по выражению лица.

Упражнение «Вот так». Психолог рассказывает историю, сопровождая ее действиями, а дети их повторяют: «Жил на свете мальчик. Он любил радоваться (вот так). И радостно шел в детский сад (вот так). Но однажды по дороге в сад он увидел большую собаку, испугался (вот так) и закричал: «А-а-а!» (вот так) и побежал быстрее к садику. Но собака-то быстрее бежит, чем мальчик. Тем боле что это была большая собака, а он маленький мальчик. Собака догнала маленького мальчика и ... лизнула его, и вильнула весело хвостом. Мальчик остановился и рассмеялся (вот так). И мы с вами тоже можем немного посмеяться (вот так)».

Игра «Король Боровик». Дети стоят в кругу произносят слова и выполняют движения.

Шел король Боровик

Дети шагают на месте.

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

Грозят кулаком.

Он стучал каблуком.

Стучат каблуком одной ноги.

Был король Боровик не в духе.

Нахмуривают брови, оскаливают зубы,

Короля покусали мухи.

сжимают кулаки.

Упражнение «От лисы – на день рождения». Психолог выбирает двух детей. Одному из них на ушко дает задание показать, как зайчик идет на день рождения к ежику, другому – как зайчик бежит к дому, чтобы спрятаться от лисы. Дети угадывают, какой из зайчиков идет на день рождения, какой – прячется от лисы. Затем определяют, что первый зайчик чувствовал радость, а второй – страх. Делают вывод, что чувство можно узнать по походке. (Хорошо, если лица детей при этом закрыты масками).

Упражнение «Мягкий мишка и твердый солдатик». Психолог дает детям потрогать мягкую игрушку, а затем твердого солдатика. После этого он показывает поочередно то мягкую игрушку, то солдатика, просит детей превращаться в них и становиться то такими же мягкими, расслабленными, то твердыми, напряженными.

Релаксационное упражнение «Зверята спят».

Занятие 12. «Итоговое».

Цель: Закрепить знания о чувствах: «радости», «грусти», «злости», «страхе». Создать положительный психоэмоциональный настрой в группе, закрепить у детей положительную мотивацию к тренингам и желание к дальнейшему взаимодействию с детьми и взрослыми. Снять

психозмоциональное и мышечное напряжение. Развивать эмпатию, уверенность в себе, рефлексивность.

«Любимая игра». Дети вспоминают игры, понравившиеся им больше всего на тренингах, и играют в них.

Упражнение «Ладонка – шарик». Вместе с психологом дети превращают свои ладони в шарики (мягкая, округлая ладонка), солнышко (пальчики в стороны, напряжены), дождик (пальцы расслаблены), флажок (вытянутые пальцы напряжены, сжаты вместе).

Игра «Кто перед тобой? – рассмотри в дырочку». В большом листе бумаги щипковым движением делается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

Упражнение «Мишка ночью – днем». Дети по просьбе психолога изображают мишку сначала ночью (спящего), затем днем (танцующего). Затем грустного и счастливого мишку, испуганного, злого и доброго, маленького и большого.

Упражнение «Потерялась девочка». Дети сидят в кругу, психолог «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка...» и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла, в детский садик к вам пришла».

Релаксационное упражнение «Зверята спят».

Затем психолог предлагает детям забрать свои игрушки домой, для того, чтобы каждый вечер их укладывать спать в своей комнате.

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

"Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно,

через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

"Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

"Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

Упражнения, направленные на повышение самоуважения, развитие спонтанности

«4 вопроса — 4 рисунка»

Цель: помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях.

Ведущий раздает всем детям листы, разделенные на 4 равные части. Правила игры следующие: ведущий задает детям 4 вопроса (например: «Что в тебе нравится твоей маме?», «Что ты любишь делать вечером?»), на которые те отвечают маленькими рисунками. Затем дети по очереди показывают свои рисунки группе, которая пытается догадаться, какие рисунки соответствуют каким вопросам. При этом дети обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и отличное в рисунках разных детей.

«Слова»

Цель: помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т.п. Затем они придумывают, что значит

для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т.п.

«Портрет моего хорошего Я»

Цель: к способствовать осознанию детьми своих положительных качеств.

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии (можно использовать для этого рис. 4 — см. Приложение). Ребенок берет этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия он уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме.

«Волшебный попугай»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

Для игры ведущий заранее готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и умнееешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т.п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетики». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

«Каким я буду, когда вырасту?»

Цель: способствовать повышению самоуважения.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастаете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

Упражнения и игры, направленные на практическое определение направлений

Упражнение «Парные детали». На противоположных сторонах листа (правой и левой или верхней и нижней) размещаются пары деталей (пара «кругов», пара «квадратов», пара «овалов» и т. п.) — по одной детали из каждой пары на противоположных сторонах. По словесной инструкции педагога воспитанник должен подать ему одну деталь из пары:

«Дай мне деталь с треугольником, которая лежит слева», «Дай деталь с кругом, которая лежит внизу» и т. п. В случае затруднений внимание ребенка обращается на условные ориентиры, задаются наводящие вопросы, которые могли бы подтолкнуть его к верному решению («Где у тебя правая рука?» и т. п.) После выбора детали взрослый обязательно фиксирует в речи

определенное ребенком направление; постепенно нужно вовлекать детей в самостоятельное словесное оформление осуществляемых действий.

Игра «Найти спрятанный предмет». В ходе игры ребенок и взрослый исполняют роли двух персонажей (кошки и мышки, собачки и птички и т.п.), картинки с изображением которых поочередно прячутся под деталями конструктора, расположенными на листе «в середине», «внизу», «слева» и т.д.

Зрительный диктант используется с целью воспроизведения ребенком предметно-пространственной ситуации в соответствии с образцом. На образце могут быть изображены расположенные в различных местах листа детали конструктора или небольшие плоскостные конструкции (домик, дерево, рыбка и т.п.). Ребенок должен точно воспроизвести эти пространственные ситуации и обозначить те направления на плоскости, в которых расположены объекты.

Игры на перемещение объектов по плоскости в соответствии с указанным направлением. Например, можно организовать «езду» ребенка на маленькой игрушечной машинке, перемещал ее по листу в соответствии с направлениями, указанными взрослым: «справа налево», «от середины вверх» и т. д. Можно также дать упражнения на выкладывание деталей конструктора в определенном направлении: к примеру, построить дорожку из деталей-квадратов, выкладывая их справа налево. Эти упражнения организуются по словесной инструкции.

Обучение умению ориентироваться в промежуточных направлениях пространства и закрепление соответствующих навыков происходит в процессе игр и упражнений легко и непринужденно.

Игры, направленные на развитие мелкой моторики рук

Мозаичный рисунок

Цель игры: развитие мелкой моторики рук, усидчивости, аккуратности, внимания, рациональности мышления.

Необходимые материалы и наглядные пособия: Цветной или белый картон, ножницы, клей ПВА, цветная бумага, простой карандаш, булавка для шитья, иголка с шариком на тупом конце), два неглубоких блюдца, чистые губки.

Рекомендации: приготовьте совместно с ребенком необходимые детали для проведения игры.

Ход игры: на детском столе положите картон, нарисуйте на нем фигуру (например, квадрат) простым карандашом (первое время лучше выбирать прямоугольники, квадраты). На одно блюдце нарежьте вместе с ребенком из цветной бумаги различной формы фигурки (проследите, чтобы малыш правильно пользовался ножницами). В другое блюдце налейте немного клея.

Выполнение задания: необходимо наколоть на булавку фигурку из цветной бумаги, осторожно погрузить ее в клей нижней стороной и приклеить на лист картона туда, где нарисована основная фигура (в нашем случае квадрат). Затем нужно вновь наколоть на булавку цветную фигурку и проделывать все операции до тех пор, пока не заполнится вся фигура. Излишки клея убираются чистой губкой. Для того чтобы цветные фигурки лучше приклеивались, необходимо прижимать их к картону пальцами, используя чистую ткань. Работа кропотливая, требует усидчивости и повышенного внимания. Если вы чувствуете, что ребенок нервничает по поводу того, что у него что-то не получается, отвлеките его и переключите на другой вид деятельности (малыш может побегать, попрыгать), после чего вновь приступите к выполнению задания.

Старайтесь не подсказывать, как лучше подобрать фигурки, чтобы заполнить квадрат, дайте ребенку возможность проявить самостоятельность и возможность найти рациональное решение.

После игры вместе уберите рабочее место, руки ребенок должен вымыть самостоятельно. Готовый мозаичный рисунок положите сушиться. После того как он высохнет, им можно украсить комнату малыша. В дальнейшем игра может усложниться, если базовую фигурку сделать более сложной.

Панно из листьев

Цель игры: развитие мелкой моторики рук, усидчивости, аккуратности, внимания, рациональности мышления, воображения.

Необходимые материалы и наглядные пособия: цветной или белый картон, листья различных деревьев, клей (лучше ПВА), кисточка, неглубокое блюдо, чистые тряпки.

Рекомендации: во время прогулки соберите вместе с малышом опавшие листья различных деревьев.

Ход игры: на детском столе положите картон, налейте в блюдо клей, покажите ребенку, как можно применить листья для того, чтобы сделать панно. Предложите ему сделать панно самостоятельно. Старайтесь не вмешиваться в творческий процесс, откликайтесь только на просьбы технического плана (прижать лист к картону, намазать лист клеем), но не берите всю работу на себя, пусть ребенок учится работать с незнакомыми и необычными материалами. Прижимать листья стоит ладонью через чистую тряпку. После того как панно будет готово, дайте ему высохнуть, после чего им также можно украсить комнату малыша.

Когда малыш освоит работу с листьями, можно применять для составления панно цветы, мох, шляпки желудей, травинки и т. д.

Хвалите ребенка за выдумку и терпение. После окончания игры необходимо убрать рабочее место малыша. Приучайте его к тому, что он будет делать это самостоятельно. После уборки ребенок должен вымыть руки.

Пальчик с пальчиком соедини

Цели игры: развитие мелкой моторики, массаж пальцев рук.

Необходимые материалы и наглядные пособия: свисток, негромкая музыка, секундомер.

Рекомендации: сначала темп медленный, в дальнейшем ускоряется. Отсчет пальцев идет от большого пальца (он № 1).

Ход игры: с помощью считалочки выберите ведущего игры, разбейтесь парами. Каждый игрок сидит или стоит (по желанию), несколько вытянув перед собой правую руку. Включается негромкая ритмичная музыка, по свистку ведущего игроки начинают соединять пальцы в том порядке, который устанавливает ведущий: 1-5,1-4,1-3,1-2, или: 1-2,1-3,1-4,1-5. Выигрывает тот, кто быстро и без ошибок выполняет задания. В дальнейшем можно темп несколько ускорить.

Когда ребенок освоился с игрой, можно несколько усложнить задание.

1-й вариант: выполнять задания ведущего, соединяя пальцы на обеих руках.

2-й вариант: выполнить задания ведущего: соединить пальцы в следующей последовательности: 1-3, 1-2,1-4, 1-5 и т. д. (варианты различные на усмотрение ведущего).

Если партнеров у ребенка для игры нет, можно воспользоваться секундомером. Заранее придумайте задание из 2 повторений с различной последовательностью соединения пальцев. По свистку пустите в ход секундомер, и пусть ребенок выполняет предложенное ему задание. Каждый раз отмечайте время выполнения упражнений. Хвалите ребенка за улучшение результатов. Можно вести таблицу достижений, где отмечаются результаты малыша, а наилучшие результаты отмечаются ярким карандашом.

Соедини волшебные точки. Волшебные линии

Цель игры: развитие мелкой моторики рук, внимания, контроля над своими движениями, умения доводить начатое дело до конца.

Необходимые материалы и наглядные пособия: тетрадь в клеточку, альбом, цветные карандаши.

Рекомендации: первое время для ребенка более удобно рисовать или выполнять задания в тетради в клеточку.

Ход игры: сядьте рядом с малышом за стол. Предложите сыграть в игру «волшебные точки». Прежде чем приступить к игре, расскажите ему историю о точках, которые раньше жили все вместе в одной коробочке, но ветер-проказник открыл коробочку, и все точки разлетелись по листу бумаги. Им

может помочь человек, который соединит их вместе и тем самым укажет дорогу домой.

Предложите ребенку соединить разбросанные точки и посмотреть, что нарисовали точки. Имейте в виду» что последовательность соединения может быть не соблюдена, тем интереснее, потому что в этом задании большой потенциал для развития воображения. Ребенок в своих линиях может найти скрытые фигуры» что пробуждает интерес и игровой азарт. Попробуйте вместе с малышом отыскать нарисованные им предметы.

Хвалите ребенка за смекалку и творческий подход к решению заданий.

Игра «Волшебные линии». Попросите ребенка нарисовать небольшую прямую линию. Вряд ли она сразу получится безукоризненной. Объясните, что линия закапризничала, ей надоело быть прямой, и она решила немного поломаться, повела карандаш немного вверх, затем налево и вниз. Спросите у ребенка: «На что стала похожа линия?»

В зависимости от того, как он понял ваши комментарии к заданию, могут быть нарисованы различные фигуры, но правильное изображение должно напоминать четырехугольник. Подобным образом можно рисовать другие фигуры, более замысловатые и фантастические. В конце игры обязательно похвалите малыша за внимание и терпение, за умение доводить дело до конца.

Какой формы предмет (или жмурки на месте)

Цель игры: развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности.

Необходимые материалы и наглядные пособия: игрушки, платок, пустые ящики или коробки.

Ход игры: завяжите ребенку глаза платком, дайте в Руки игрушку и предложите угадать, что именно вы ему дали. При правильном ответе откладываете ее в правый ящик, при неправильном — в левый. В конце игры посчитайте количество правильных и неудачных ответов.

Каждый раз, когда вы будете проводить эту игру, необходимо к привычным для ребенка игрушкам добавлять совершенно неожиданные предметы, это будет заставлять работать воображение малыша.

Наиболее весело проходит игра, если играют несколько человек, а в конце задания проводятся совместное сравнение полученных результатов, поиск и устранение ошибок.

Хвалите ребенка, подбадривайте, вселяйте ему уверенность в собственных силах.

Сюжетно-ролевые игры для детей 3-4 лет

Собираемся на прогулку

Цель: развивать у детей умение подбирать одежду для разного сезона, научить правильно называть элементы одежды, закреплять обобщенные

понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

Оборудование: куклы, одежда для всех периодов года (для лета, зимы, весны и осени), маленький шкафчик для одежды и стульчик.

Возраст: 3–4 года.

Ход игры: в гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними. Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. последовательности, комментируя свои действия. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По возвращении с прогулки дети раздеваются сами и раздевают куклу в нужной последовательности.

Магазин

Цель: научить детей классифицировать предметы по общим признакам, воспитывать чувство взаимопомощи, расширить словарный запас детей: ввести понятия «игрушки», «мебель», «продукты питания», «посуда».

Оборудование: все игрушки, изображающие товары, которые можно купить в магазине, расположенные на витрине, деньги.

Возраст: 3–7 лет.

Ход игры: воспитатель предлагает детям разместить в удобном месте огромный супермаркет с такими отделами, как овощной, продуктовый, молочный, булочная и прочие, куда будут ходить покупатели. Дети самостоятельно распределяют роли продавцов, кассиров, торговых работников в отделах, рассортировывают товары по отделам – продукты, рыба, хлебобулочные изделия, мясо, молоко, бытовая химия и т. д. Они приходят в супермаркет за покупками вместе со своими друзьями, выбирают товар, советуются с продавцами, расплачиваются в кассе. В ходе игры педагогу необходимо обращать внимание на взаимоотношения между продавцами и покупателями. Чем старше дети, тем больше отделов и товаров может быть в супермаркете.

Игрушки у врача

Цель: учить детей уходу за больными и пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас: ввести понятия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», «стационар».

Оборудование: куклы, игрушечные зверята, медицинские инструменты: термометр, шприц, таблетки, ложечка, фонендоскоп, вата, баночки с лекарствами, бинт, халат и чепчик для врача.

Возраст: 3–7 лет.

Ход игры: воспитатель предлагает поиграть, выбирают Доктора и Медсестра, остальные дети берут в руки игрушечных зверюшек и кукол, приходят в поликлинику на прием к врачу. К врачу обращаются пациенты с

различными заболеваниями: у мишки болят зубы, потому что он ел много сладкого, у клоуна шишка на лбу, кукла Маша прищемила дверью пальчик и т. д. Уточняем действия: Доктор осматривает больного, назначает ему лечение, а Медсестра выполняет его указания. Некоторые больные требуют стационарного лечения, их кладут в больницу. Дети старшего дошкольного возраста могут выбрать несколько разных специалистов – терапевта, окулиста, хирурга и других известных детям врачей. Попадая на прием, игрушки рассказывают, почему они попали к врачу, воспитатель обсуждает с детьми, можно ли было этого избежать, говорит о том, что нужно с большей заботой относиться к своему здоровью. В ходе игры дети наблюдают за тем, как врач лечит больных – делает перевязки, измеряет температуру. Воспитатель оценивает, как дети общаются между собой, напоминает о том, чтобы выздоровевшие игрушки не забывали благодарить врача за оказанную помощь.

День рождения Степашки

Цель: расширить знания детей о способах и последовательности сервировки стола для праздничного обеда, закрепить знания о столовых предметах, воспитывать внимательность, заботливость, ответственность, желание помочь, расширить словарный запас: ввести понятия «праздничный обед», «именины», «сервировка», «посуда», «сервис».

Оборудование: игрушки, которые могут прийти в гости к Степашке, столовые предметы – тарелки, вилки, ложки, ножи, чашки, блюдца, салфетки, скатерть, столик, стульчики.

Возраст: 3–4 года.

Ход игры: воспитатель сообщает детям о том, что у Степашки сегодня день рождения, предлагает пойти к нему в гости и поздравить его. Дети берут игрушки, идут в гости к Степашке и поздравляют его. Степашка предлагает всем чай с тортом и просит помочь ему накрыть стол. Дети активно участвуют в этом, с помощью воспитателя сервируют стол. Необходимо обращать внимание на взаимоотношения между детьми в процессе игры.

Познание окружающего мира

Через знакомство с родословной, с историей своей семьи (откуда приехали в данный населенный пункт, какими игрушками и в какие игры играли их бабушки и дедушки, какую носили одежду, какие блюда ели и т.п.) дети знакомятся с историей России и это не проходит поверхностно, а, учитывая практические занятия, накладывает отпечаток на душу ребенка, который чувствует себя частичкой истории. И, кто знает, может, благодаря такому воспитанию, маленькие россияне 21 века, став взрослыми, будут гордиться не только своим родным краем, но и великой Россией!

Создайте с детьми альбом "История семьи".

Родители вместе с детьми собирают материалы о своих родных и близких, об их прошлом и рассказывают детям о:

- генеалогическом древе;
- эпохе, когда бабушки и дедушки дошкольников были молодыми (узнать про игры, в которые они играли, нарисовать одежду, в которой они ходили и т.п.);
- происхождении имен и фамилий детей;
- истории города и микрорайона, в котором они живут;

В самом альбоме, который часто становится семейной реликвией помещаются:

фотоархив семьи;

история семьи;

ромашка имен "Как меня называют дома";

герб семьи, созданный ребенком и родителями;

генеалогическое древо семьи;

рисунок семьи

рисунок друзей;

рассказ "О чем я мечтаю!"

Такой альбом действительно становится семейной реликвией, потому что создан руками всех членов семьи.

Можно знакомить детей с картами, схемами, таблицами и т.п. Карты (физическая, природные зоны, населенного пункта, региона, где расположен детский сад и дом) должны висеть на стене в доступном для детей месте постоянно.

Формы работы с картами могут быть самыми разнообразными, например:

- кто где живет (на карте населенного пункта флажками отмечаются дома, в которых живут сами дети, улицы, на которых живут бабушки, дедушки, сестры и т.п.);

- где живут мои родные (работа с картой России, стран СНГ, мира - могут быть различные варианты):

* на карте России отметить города, где проживают родные;

* на карте отметить все населенные пункты, где побывали

В любом случае дети узнают много нового и интересного:

- неизвестные до этого названия улиц и городов;

- неожиданно выясняют, чьи родные живут рядом друг с другом и т.п.;

- отметив на карте, где проживают родственники - можно (используя карту природных зон) поговорить о том, какой климат в данной местности, какие животные проживают, какие растут деревья - темы для разговора могут быть

любые, главное, чтобы дети могли связать знания, полученные через карту, с жизнью. Учитывая, что знания детям будут даваться не только теоретически - ребенок лучше усвоит их. Ведь гораздо интереснее рассуждать о том, какие животные живут в Крыму, откуда родом мама и папа, чем абстрактных животных жарких стран.

- в каком районе и на какой улице города я хотел бы жить ;

- куда бы я хотел поехать путешествовать.

Главное условие - карта со всеми отметками постоянно находится перед глазами детей, которые в любой момент могут подойти к ней и что-то исправить, о чем спросить родных или товарища, просто "попутешествовать" по какой-либо реке или пустыне.

Приложение №1.

Опросник для выявления тревожного ребенка

(Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.)

Ф.И.О. ребенка

Ф.И.О. воспитателя

| Признаки тревожности | Да | Нет |
|--|----|-----|
| 1. Не может работать, не уставая. | | |
| 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то. | | |
| 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство. | | |
| 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. | | |
| 5. Смущается чаще других. | | |
| 6. Часто говорит о напряженных ситуациях. | | |
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке. | | |
| 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны. | | |
| 9. Руки у него обычно холодные и влажные. | | |

| | | |
|---|--|--|
| 10. У него нередко бывает расстройство стула. 11. Сильно потеет, когда волнуется. 12. Не обладает хорошим аппетитом. 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом. 14. Пуглив, многое вызывает у него страх. 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается. 16. Часто не может сдержать слезы. 17. Плохо переносит ожидание. 18. Не любит браться за новое дело. 19. Не уверен в себе, в своих силах. 20. Боится сталкиваться с трудностями. | | |
|---|--|--|

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - **15-20 баллов**.

Средняя - **7-14 баллов**.

Низкая - **1-6 баллов**.

Приложение №2

**Экспресс - анкета для воспитателей
«Признаки детской агрессивности»
(Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М., 1992)**

Ф.И.О. ребёнка

Ф.И.О. воспитателя

Оцените предложенные утверждения.

| № | Утверждение о ребенке | Да | Нет |
|----------|---|-----------|------------|
| 1 | Временами в него вселяется «злой дух» | | |
| 2 | Он не может промолчать, когда чем-то недоволен | | |
| 3 | Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 4 | Иногда ему без всякой причины хочется выругаться | | |
| 5 | Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги | | |
| 6 | Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение | | |
| 7 | Он не прочь подразнить животных | | |
| 8 | Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним | | |
| 9 | Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих | | |
| 10 | В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот | | |
| 11 | Часто бывает ворчлив | | |
| 12 | Всегда воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека | | |
| 13 | Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других | | |
| 14 | Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых | | |
| 15 | Легко ссорится, часто вступает в драки | | |
| 16 | Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми | | |
| 17 | У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности | | |
| 18 | Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится | | |
| 19 | Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других | | |

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности; **7 – 14 баллов** – средний уровень агрессивности; **1 – 6 баллов** – низкий уровень агрессивности

Приложение №3

Тест Люшера (в сокращении).

Для выявления острых проблем, подлежащих коррекции, из всей интерпретации цветовой гаммы теста Люшера стоит обратить внимание на цвета первой и последней групп.

Для проведения теста потребуются восемь карточек названных ниже цветов. Из предложенной цветовой гаммы ребенок должен выбрать любой понравившийся ему цвет.

Основные цвета и их символические значения:

- 1- синий;
- 2- зеленый;
- 3- оранжево-красный;
- 4- желтый;
- 5- фиолетовый;
- 6- коричневый;
- 7- черный;
- 0-серый.

Первая группа (++)

(две карточки, выбранные первыми):

+ 0- нежелание принимать не в чем участие, уход, скрытность, состояние опустошения.

В сочетании с другими цветами дает причинно-следственное разъяснение состояния:

- +0 +1- усталость от конфликтов и ссор, желание оградиться от них;
- +0 +2 - существующие обстоятельства враждебны, желание оградиться от них;
- +0 +4 - неудовлетворенность жизненной ситуацией и местом в ней;
- +0 +7- чувствует себя обманутым в ожиданиях, рассержен. Восстает против сложившихся обстоятельств;
- +7 - считает, что предъявленные к нему требования завышены, старается избегать постороннего влияния;
- +7 +0 - считает, что ситуация безнадежна, оказывает сильное сопротивление всему, что ему неприятно;
- +7 +1- страдает от неблагоприятных внешних воздействий, которые воспринимает как мучительные и удручающие, оказывает им сильное сопротивление;
- +7 +3- страдает от подавляемого перевозбуждения, которое может проявиться вспышками импульсивного поведения;
- +7 +4- пытается избавиться от проблем, трудностей и напряжения, принимая неожиданные, своевольные и необдуманные решения. Отчаянно ищет решения проблемной ситуации, способен на безрассудные действия вплоть до самоубийства;
- +7 +5- отказ идти на компромиссы ради защиты своего внутреннего мира;
- +7 +6 - ставит перед собой нереальные цели, сталкивается с горькими разочарованиями, что вызывает снижение самооценки.

Последняя группа (-) (две карточки, выбранные последними):

- 0** **проявляет** нетерпение и возбуждение;
- 0 -1 - отказ расслабиться или уступить;
- 0 -2- вызывающее стресс постоянное давление;
- 0 -3 - беспомощная раздражительность;
- 0 -4 - тревожная неуверенность;

- 1-2 - перенапряжение;
- 1-3- подавляемое возбуждение, нарушение взаимоотношений;
- 1-4- стресс, тревога, вызванные эмоциональным разочарованием;
- 1-5- стресс, вызванный недостатком взаимопонимания;
- 1-6- эмоциональная неудовлетворенность, заниженная оценка со стороны окружающих, вызывающие стресс;
- 1-7- эмоциональная неудовлетворенность, вызывающая стресс и беспокойство;
- 2- сопротивляемость и сила воли ослаблены из- за высокого напряжения, опасность возникновения стресса;
- 2-0- сопротивление давлению исчерпано, что привело к стрессу и фрустрации, нетерпеливости и раздражению;
- 2-1- эмоциональная неудовлетворенность и сниженная способность к сопротивлению трудностям, вызывающие стресс;
- 2-3- раздражительность и подверженность вспышкам гнева;
- 2-4- стресс и тревога, вызванные разочарованием;
- 2-5- стресс, вызванный ощущением униженности и непонимания;
- 2-6- стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем с целью завоевания расположения и уважения окружающих;
- 3- ощущение бессилия и переутомления как следствия длительного перевозбуждения, страх неудач;
- 3-0-тревожное состояние;
- 3-1-страдание, вызванное нарушением взаимоотношений;
- 3-2-раздражителен, подвержен вспышкам гнева;
- 3 -4- возбуждение, тревога, нервное перенапряжение из-за боязни собственной несостоятельности;
- 3 -5- стресс, вызванный отсутствием взаимопонимания и безопасности;
- 3 -7нервное истощение, раздражительность из-за разочарования и потери влияния;
- 4- перевозбуждение;
- 4-1- эмоциональное разочарование вызвало стресс и тревогу;
- 4 -2 - стресс и тревога, порожденные конфликтами между надеждой и необходимостью;
- 4 -3- стрессы, вызванные разочарованием, привели к возбуждению и тревоге;
- 4 -5- разочарование привело к недоверчивому сдержанному «уходу» от других и замкнутости;
- 4 -6- стресс, вызванный постоянными усилиями скрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе;

- 4 -7 - стресс, вызванный разочарованием и страхом дальнейших неудач;
- 5 -2- стресс, вызванный непониманием и неуважением со стороны окружающих;
- 5 -3 - стресс, вызванный провалом попыток ребенка добиться понимания и безопасности, возможно серьезное нервное истощение;
- 5 -4- разочарование привело к «уходу» от других и замкнутости;
- 6 -1- стресс, вызванный недостатком признания;
- 6 -2- стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем;
- 6 -3 - стресс, вызванный подавлением физической активности;
- 6 -4 - стресс, вызванный постоянным усилием скрыть беспокойство и тревогу;
- 7 -1 - беспокойство и импульсивность, вызванные эмоциональной неудовлетворенностью;
- 7 -2 - фрустрация и стресс, вызванные ограничениями свободы действий и выбора;
- 7 -4 - стресс, вызванный разочарованием и страхом дальнейших неудач;
- 7 -5 - внутреннее напряжение, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью.

Протокол выборов цвета.

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | | | | | | |