

## Занятие №1.

### Задачи:

- налаживание отношений психолога с группой и детей между собой;
- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально- выразительных движений.

**Материалы к занятию:** мяч средних размеров.

### 1. Упражнения из йоговской гимнастики.

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики:  
« Ту-ту-у-у-у».
2. Останавливаются, встают в круг.
3. « Заводят будильник» – сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик».
4. «Будильник зазвонил»: « 3-3-3». Мы его остановим - дети слегка ударяют ладонью по голове.
5. « Лепят личико»- проводят руками по краю лица.
6. «Лепят волосики»- нажимают подушечками пальцев на корни волос.
7. «Лепят бровки»- проводят кончиками пальцев по бровям.
8. «Лепят глазки»- трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Марают глазами.
9. «Лепят носики»- проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
10. «Лепят ушки»- пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.
11. «Лепят подбородок.
12. «Рисуют носиком солнышко»- крутят головой, рисуют носиком лучики - выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: « Жжик-жжик-жжик».
13. Произносят хором: « Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, лицу и обнимают себя обеими руками.

### 2.Упражнение «Прогулка в лесу».

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

### 3.Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник».

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать « камнями», а другим- « путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из « путников» садится, опирается спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

### 4.Игра «Будь внимателен!».

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно.

### 5.Упрощенное « Передай движение».

Дети стоят в кругу и по сигналу психолога делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

## 6. Упражнение «Слушаем и выполняем».

Дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно на 0,5 м. Звучит маршевая музыка, дети маршируют под музыку. В ходе марширования психолог произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда	Движение
«Зайчики!»	<i>Дети прыгают, имитируя движения зайца.</i>
«Лошадки!»	<i>Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.</i>
«Раки!»	<i>Дети пятятся как раки (спиной).</i>
«Птицы!»	<i>Дети бегают, раскинув руки.</i>
«Аисты!»	<i>Стоят на одной ноге.</i>
«Лягушки!»	<i>Присесть и скакать вприсядку.</i>
«Собачки!»	<i>Дети сгибают руки («собака служит») и лают.</i>
«Курочки!»	<i>Дети ходят «ищут зерна» и произносят «ко-ко-ко».</i>
«Коровки!»	<i>Дети встают на руки и ноги и мычат «му-у-у».</i>

## 7. Упражнение «Кто сильнее кричит?».

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

## 8. Релаксация.

Дети ложатся на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Психолог обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по – настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться, и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептаться не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать! Внимание.... Наступает «Волшебный сон»... Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают,...засыпают...(2раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело...(2раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя...(2раза)»

Долгая пауза (до конца медленной музыки).

Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами.

Психолог обращается к детям:

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Глазки открываем

Новый день мы начинаем.

### **9.Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают про себя желание. Затем на счет: «Раз, два, три», свеча задувается всеми детьми.

## **Занятие № 2.**

### **Задачи:**

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, наблюдательности и воображения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- снятие страха закрытого пространства, темноты, состояния тревожности.

**Материалы к занятию:** магнитофон; кассета с записью спокойной музыкой; мольберт; доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина-30 см). Ткань, размером с одеяло (желательно зеленого цвета).

### **1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

#### **2.Игра «Изобрази явление».**

Психолог и дети перечисляют предметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

- «Дует ветер»- дует, вытянув губы.
- «Качаются деревья»- покачивает вытянутыми вверх руками.
- «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.
- «Идет дождь»- выполняет движение руками сверху вниз.
- «Появляются лужи»- смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

#### **3.Игра «Самолеты».**

Дети сидят на корточках далеко друг от друга - «самолеты на аэродроме».

Психолог говорит:

-Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

-Полетели, полетели и сели.

Дети садятся на корточки, ждут команды психолога. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю»- дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.

#### **4.Упражнение «Надоедливая муха».**

Психолог говорит:

Представьте себе, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаза, поморгайте им, перелетает со щеки на щеку - надуйте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

#### **5.Упражнение «Раз, два, три – говори!».**

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт с изображением морского берега, волн, чаек, парохода. Психолог вызывает одного ребенка и шепотом предлагает ему

внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодку, камешки на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Психолог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три – говори!».

#### **6. Упражнение «Одно большое животное».**

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки.

Психолог говорит:

Представьте себе, что мы - одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох.

Упражнение выполняется 3 раза.

#### **7. Упражнение «Подземный мир».**

Детям предлагается (2-3 человека) быть подземными животными (червячками). Дети находятся под тканью. Остальные натягивают ткань (это «земля»).

Психолог говорит:

По земле ходят животные (дети с помощью рук изображают следы животных), а под землей червячки живут в своем мире (детям, находящимся под тканью необходимо шевелиться, ползать). Но вот вдруг червячки превращаются в семена и пытаются найти выход на землю (прорости), они начинают искать лазейку, тянуться к солнцу, и вот они уже дают ростки, начинают расти все выше и выше, и наконец становятся большими и чувствуют как уверенно они могут стоять на ногах.

#### **8. Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

#### **9. Релаксация.**

Психолог говорит:

Лягте поудобнее, закройте глаза. Глубоко вздохните три раза. Мы идем пешком по улице к месту, где встретим Супермена.

Супермен ждет нас там. Он нам рад и хорошо знает, что сегодня он будет с нами гулять.

Теперь поднимитесь с ним на небольшой холм и почувствуйте, как вы становитесь сильнее. С вершины холма можно оглядеть все дали.

Вы все стали такими же сильными как Супермен. Вы никого не боитесь и спешите всем на помощь. А теперь каждый из вас должен совершить смелый поступок. Совершайте, а когда откроете глаза, то расскажите нам что же вы совершили.

#### **10. Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 3.

### Задачи:

- развитие самопроизвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- устранение страхов

**Материалы к занятию:** три – четыре кубика средних размеров.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).

#### 2. Игра «Запретное движение».

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:

- Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.

Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др. ). Дети повторяют их.

Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

#### 3. Игра «Зоопарк».

Психолог говорит:

-А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превратитесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

#### 4. Упражнение «Я кубики несусь, не уроню».

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей).

Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков.

Психолог кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

#### 5. Упражнение «Шалтай-болтай».

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит:

-Шалтай-болтай сидел на стене,

-Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети приседают или падают на ковер.

### **6. Упражнение «Бип».**

Дети сидят на стульчиках. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям и угадывает, на ком сидит. Если он правильно угадал, то тот, кого назвал, говорит: «Бип».

### **7. Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **8. Релаксация.**

Лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы идете по саду. В саду надо навести порядок: сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Вы берете грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Вы срезаете старые сухие ветки, выдергиваете сорняки, сажаете новые растения. Теперь сад выглядит намного ярче. Это все вы сделали сами.

Вы слышите чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц.

В этом саду вы могли бы провести еще много времени, но нам пора возвращаться обратно. Вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Вы знаете, что вы всегда сможете туда вернуться. Потянитесь и откройте глаза.

### **9. Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 4.

### Задачи:

- развитие самопроизвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.
- удовлетворение потребности в признании;
- развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу;
- снятие страха животных.

**Материалы к занятию:** мяч.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика»(см. Занятие 1).

#### 2. Упражнение «Расскажем и покажем».

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять!--- Поочередно загибают пальцы  
левой руки.

Можем все мы показать!----- Ритмично хлопают в ладоши.

Это локти – их коснемся.----- Обхватывают ладонями оба  
локтя.

Вправо, влево мы качнемся.----- Выполняют наклоны вправо  
и лево.

Это плечи – их коснемся.----- Кладут кисти рук на плечи.

Вправо, влево мы качнемся ---- Выполняют наклоны вправо  
и лево.

Если мы вперед качнемся,----- Выполняют наклоны вперед,  
То коленей мы коснемся.----- касаются коленей.

Один, два, три, четыре, пять!----- Поочередно загибают пальцы  
левой руки.

Можем мы все показать!----- Ритмично хлопают в ладоши.

### 3. Игра «Передай мяч».

Дети встают вокруг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами.

### 4. Телесно – ориентированное упражнение «Насос и мяч».

Психолог предлагает детям разделить на пары. Один из детей изображает мяч, другой насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» – ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С – с – с...».

«Мяч становится все больше» – ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«мяч снова сдулся» – ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются местами.



### **5.Игра «Паровозик с именем».**

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребенка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» – ребенок встает со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «Чух – чух – чух». Сделав круг, «паровозик» останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребенок становится «паровозиком» и встает впереди, а первый ребенок становится «вагончиком». Теперь они вдвоем «едут» по кругу со словами «Гух – гух – гух». И «подъезжая» к детям выбирают новый «паровозик».

Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

### **6.Упражнение «дракон кусает хвост».**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний это кончик хвостика. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

### **7.Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны».**

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

- кисти рук опускаются вниз;
- руки сгибаются в локтях;
- руки расслабляются и падают вниз;
- туловище сгибается, голова опускается вниз;
- колени сгибаются, дети приседают на корточки.

### **8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **9.Релаксация.**

Лягте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко.

Теперь отправимся в своем воображении в то место, которое вы считаете самым замечательным. Осмотрите его, как следует. Что вы видите там? Что вы там слышите? Как там пахнет? Что вы выходите там потрогать?(15секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какие вы добрые...Посмотрите вокруг и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас самыми хорошими...(15секунд).

Послушайте, что они вам скажут...Если в этот раз никто к вам не подошел из тех, кого вы знаете, то вы можете вообразить кого-нибудь, от кого вы очень хотели бы такое услышать. Возможно, вы не увидите его, а только услышите его голос...(15секунд).

Поговорите с человеком, который к вам пришел. Поблагодарите его за то, что он вас так ценит, и спросите его, не расскажет ли он вам о том, как он к вам относится...(15секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам. Потянитесь и откройте глаза.

### **10.Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 5.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и памяти;
- развитие мышления и воображения;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- снятие страха воды.

**Материалы к занятию:** листы плотной бумаги и фломастеры, мелкие предметы.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).

### 2. Игра «Космическое путешествие».

Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены. Психолог говорит: *Представьте себе, что вы превратились в космонавтов, а стульчики – в ракету. Вам предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.* Дети делают вид, что надевают скафандры. *Скафандры надеть. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету.* Дети, идя друг за другом, обходят зал. Психолог напоминает, что на них надеты большие скафандры, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги. Космонавты занимают места в ракете. Дети садятся на стульчики. *Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени: «Пять, четыре, три, два, один, старт!»* Дети имитируют звук двигателей. По ходу игры можно предложить детям «испытать перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять замедленные плавные движения). *Объявляется общая готовность. Перед вами неизвестная планета. Ракета идет на посадку.* Дети делают вид, что пристегиваются. Кладут руки на колени, откидывают голову назад, напрягают мышцы тела. *Поздравляю вас. Посадка прошла успешно.* Дети расслабляют мышцы.

*Сейчас вы высадитесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что вы увидите.* Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам. *Внимание! Говорит командный пункт. Всем космонавтам необходимо вернуться в космический корабль.* Дети садятся на стульчики. *Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей.*

Дети опускают голову и закрывают глаза.

### 3. Упражнение «Интервью».

Психолог говорит: Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет доходить не сразу, а через 3 секунды, поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начали! Космонавты здоровы? Раз, два, три! Люди на планете есть? Раз, два, три! Небо, какого цвета? Раз, два, три! Вода есть? Раз, два, три! Животные есть? Раз, два, три! Домой хотите? Раз, два, три!

#### **4.Упражнение «Росток».**

Психолог говорит: *Теперь представьте, что вы посадили на планете деревья. Покажите, как они будут расти.* Дети встают со стульчиков и садятся на корточки. *Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет 10 деревья должны стать уже большими.* Упражнение повторяется несколько раз. В конце психолог спрашивает, какие деревья посадил каждый ребенок.

#### **5.Упражнение «Пловцы».**

Психолог говорит: Пришло время отправляться в обратный путь. Дети садятся на стульчики, имитируют звук двигателей. Ракета приближается к Земле. Что произошло? Мы не приземлились, а «приводнились». Ракета оказалась в море. Придется выбираться из нее и плыть к берегу. Дети встают со стульчиков и, имитируя движения пловцов, оббегают зал и садятся на место.

#### **6.Упражнение «Сборщики».**

Масса всевозможных мелких игрушек разбросаны по полу. Участники игры разбиваются на группы по 2-3 человека и берутся за руки. По сигналу психолога двумя свободными руками каждая тройка должна собрать как можно больше предметов. После того как все предметы собраны, каждая тройка подсчитывает число имеющихся у них предметов. При сборе используется веселая, энергичная музыка. В ходе игры могут возникнуть различные конфликтные ситуации внутри одной группы или между ними, которые можно использовать для разыгрывания.

#### **7.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

#### **8.Релаксация «Забота о животном».**

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами.

Представьте себе, что вы больше не дети, а какое-нибудь ваше собственное домашнее животное. Если у вас дома нет животного, то представьте себе то, которое вы охотно завели бы...Представьте себе, какое оно на ощупь-собака...или кошка...или другой домашний зверек, который живет в вашем доме...Представьте себе, что вы и есть этот зверек. Вот вы обходите свой дом или клетку. Представьте, каково это сидеть в клетке в жаркий день, когда мех и так теплый. Как вы себя чувствуете, когда у вас жажда? Вы с удовольствием попили бы воды! Идите к своей миске. Есть там вода? Кто ее налил для вас? А корм есть? Кто вас кормит, когда вы голодны? Наконец, кто-то пришел, чтобы вас покормить.

Вы нуждаетесь в человеке, который даст вам еду. Вы не можете найти сами воду и пищу. Вы не можете сами открыть кран или холодильник. Как домашнему животному вам нужен и сам по себе человек, чтобы играть с ним, чтобы он вас погладил и приласкал, чтобы он с вами поговорил, погулял или выпустил из клетки (30 секунд.)

Теперь подумайте о том, что вы как домашнее животное делаете для человека, который о вас заботится?

Как вы показываете ему, что вы его любите? Приглашаете его поиграть? Мурлыкаете ему прекрасную песню? Даете ему себя погладить? Вы хороший друг?

А теперь вы снова дети, возвращайтесь в нашу комнату. Потянитесь, откройте глаза.

#### **9.Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 6.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, наблюдательности и памяти;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- формирование адекватной самооценки;
- снятие страхов.

**Материалы к занятию:** красный, желтый и зеленый круги; ширма; палочка(длинна-30см).

### 1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).

#### 2.Подвижная игра «Светофор».

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит:

А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Дети, изображая автомобилистов. Двигутся по залу и следят за сигналами светофора.

#### 3.Игра «Внимательные глазки».

Психолог говорит:

Ехали вы, ехали и приехали в школу. Давайте посмотрим, какие вы внимательные, хорошо ли вы друг друга знаете.

Психолог предлагает одному из детей спрятаться за ширмой или ширму. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы, какие у него волосы, глазки, брюки или платье и т. д.

Упражнение повторяется несколько раз.

#### 4.Упражнение «Знаете ли вы цифры».

Психолог говорит:

Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.

Психолог рисует в воздухе, какую – ни будь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

#### 5.Упражнение «Расскажем и покажем».

Психолог говорит:

Началась переменка. Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится.

Вместе весело шагаем  
И колени поднимаем.  
Пальцы мы в кулак сожмем  
И за спину уберем,  
Руки в стороны, вперед,  
И на право поворот.  
Руки в стороны и вниз,

И на лево повернись.

#### **6. Упражнение «Знаете ли вы буквы?».**

( Упражнение выполняется аналогично Упражнению 4)

#### **7.Упражнение «Кто за кем стоит?».**

Психолог говорит:

Вы очень внимательные, буквы знаете, цифры знаете, теперь посмотрим, как вы запоминаете.

Детей выстраивают в шеренгу друг за другом, а одного ребенка просят выйти из шеренги и внимательно посмотреть на детей. Потом он отворачивается и, припоминая, кто за кем стоит, воспроизводит имена детей по порядку.

#### **8.Телесно – ориентированное упражнение «Штанга».**

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры, и представьте себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз, и расслабляют мышцы.

#### **9.Упражнение «Пошли письмо».**

Дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий это почтальон находится в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо» не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

#### **10.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

#### **11.Релаксация.**

Закройте глаза и представьте, что вы в осеннем лесу. Вы идете тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя. Перед вами узкая дорожка, вы идете по ней боком так. Как вокруг растет крапива. Вы прошли эту дорожку, и крапива не обожгла вас, потому, что вы ловкие. А вот ручеек. Слышите, как он журчит? Вы хотите перейти его, но он широкий. Как же быть? Но вот вы увидели мостик и обрадовались. Вы идете по мосту осторожно, ведь он такой шаткий. Наконец то вы оказались на другом берегу ручейка. Как здесь красиво. Много грибов, орехов и цветов. Вы наполнили свои корзины и пора возвращаться в детский сад. Открывайте глаза. Потянитесь, улыбнитесь. Можно встать.

#### **12.Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 7.

### Задачи:

- развитие внимания и произвольного поведения;
- профилактика страхов;
- развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений;
- развитие речи и воображения;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- развитие уверенности в себе, снятие страхов.

**Материалы к занятию:** шарф; матерчатый мешочек и 7-8 мелких игрушек; мяч.

### 1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).

### 2.Игра «Жмурки».

С помощью считалки выбирается водящий. Психолог завязывает ему глаза шарфом. Задача водящего – поймать, кого – ни будь из игроков. Пойманный ребенок становится новым водящим, игра продолжается.

### 3.Упражнение «Потягушечки».

Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза.

Психолог говорит:

Вот мы и проснулись, сладко потянулись.

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

Сладко потянулись, друг другу улыбнулись.

Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Упражнение повторяется несколько раз.

### 4.Упражнение «Лимон».

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее.

Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

### 5.Упражнение «Волшебный мешочек».

Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек. Психолог незаметно для детей кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит:

Потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем лежит.

Дети поочередно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свои предположения. Психолог вынимает игрушку и показывает детям.

Игра проводится несколько раз.

### 6.Упражнение «Опиши игрушку».

Психолог складывает все игрушки в мешочек. Каждый ребенок поочередно подходит к мешочку, достает одну из игрушек и составляет о ней рассказ – описание.

### **7.Упражнение «Зеркало».**

1 вариант: В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок.

2 вариант; Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изображать кого-либо из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

### **8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **9.Релаксация «У моря».**

Лягте на ковер и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Представьте себе, что вы находитесь у моря. Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны моря мягко накатываются на берег. Быть может, сначала шум моря слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся воды становится все громче и громче...Затем волна откатывается обратно...Потом снова бросается на берег и снова отступает...Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать ваш ум спокойным и ясным.

Представьте себе, что вы сидите на берегу. Окружающий вас песок совсем сухой и мягкий. Оглянитесь вокруг, и вы обнаружите, что на берегу вы совсем одни. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Вы чувствуете тепло вечернего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видите играющие на волнах блики. Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Вы слышите, как кричат чайки, позволяя веру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Вы чувствуете себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно.

Сюда вы можете возвращаться в любое время.

Сейчас вы можете попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату. Потянитесь, откройте глаза и снова будьте свежими и полными бодрости.

### **10.Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 8.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие доверия к другому;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- снятие страха высоты.

**Материалы к занятию:** шарф мольберт; доска и мел; указка, шерстяное одеяло.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).

#### 2. Телесно – ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».

Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой – поводыря.

«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.

Затем дети меняются ролями.

Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

#### 3. Игра «Летает, не летает».

Все встают в круг. Психолог называет разные предметы.

Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

#### 4. Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?».

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт. Психолог рисует голову человека. Затем дети поочередно подходят к мольберту, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать, и дополняют рисунок.

По окончании совместного рисования мольберт переворачивается, психолог вносит рисунок, какую – ни будь деталь и вновь показывает детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь.

#### 5. Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик».

Психолог предлагает детям встать в позу нарисованного ими человечка и говорит:

Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем изобразить снеговика.

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки.



Упражнение повторяют 3 раза.

### **6. Упражнение «Аэробус».**

Психолог говорит:

Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать маленьким аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «лететь». Хорошо, Петя, ты первый аэробус, который должен «лететь». Ложись животом вниз на одеяло и разведи руки в стороны как крылья самолета. Теперь необходимо, чтобы с каждой стороны самолета встало по одному человеку. Присядьте и просуньте руки под его живот, ноги и грудь. Один из вас должен медленно сосчитать до трех, и тогда все сообща встают и поднимают аэробус с поля...

Теперь можно потихоньку поносить наш самолет по нашей комнате. Когда Петя будет совсем уверенно себя чувствовать, он закроет глаза. Пусть самолет совершит полет по кругу и снова медленно приземлится на одеяло.

### **7. Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **8. Релаксация «Золотая рыбка».**

Лягте поудобнее и закройте глаза.

Представьте себе золотую рыбку. Какая она? Хоть бы одним глазом посмотреть на нее. Представьте себе. Что вы идете к синему морю и зовете ее: «Эй, золотая рыбка, приплывай к нам, покажись!»

Еще раз: «Эй, золотая рыбка... приплыви, ... покажись!»

Да вот же она, на гребешке волны. Маленькая, причудливой формы, ее чешуя блестит на солнце, она без страха смотрит на вас. Голова ее увенчана короной с белыми жемчужинами по краям. Плавники фиолетового цвета с золотыми крапинками похожи на крылышки бабочки. Широкий оранжевый хвостик с золотыми полосками плавно скользит по поверхности воды. Золотая рыбка, будто грациозно сидит на стульчике и завораживает вас своим присутствием.

Волна абсолютного спокойствия наполняет ваши руки, ноги, спину и голову. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (эту фразу повторить 2 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко. (Пауза.)

Рыбка медленно открывает свой маленький ротик и безмолвно манит вас к себе.

Вы становитесь легкими, словно лебединый пушок, и медленно идете по гребешкам волны.

Прохладная вода нежно ласкает ваши ноги...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Вы подходите к золотой рыбке и протягиваете к ней руки. Она прыгает в ваши раскрытые ладони. Ласково смотрит на вас.

Вы поднимаете рыбку над головой и кружитесь вместе с ней в ритме медленного вальса.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Рыбка просит вас отпустить ее в море. Вы раскрываете ладони, и она грациозно прыгает под гребешок волны и уплывает.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Вам пора возвращаться в нашу комнату. Открывайте глаза.

### **9. Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 9.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- регулирование поведения в коллективе.

**Материалы к занятию:** красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).

#### 2. Игра «Качалки – шепталки – молчалки».

Психолог говорит:

Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат – можно прыгать, бегать и кричать, если желтый – можно только шептаться, а если синий – нужно замереть на месте и замолчать.

Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

#### 3. Упражнение «Солнечный лучик».

Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит:

Мы играли, играли и немного 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* – приподнимите и опустите плечи;

*коснулся рук* – потрясите руками;

*коснулся ног* – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся. Вставайте, ребята.

#### 4. Игра «Кто первый».

С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга.

Психолог говорит:

Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг.

Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка.

#### 5. Игра «Не спеши».

Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 5-6 шагов от них ставится стул. Дети поочередно подходят (не подбегают!) к стулу, огибают его и, не торопясь, возвращаются на свое место.

После того как каждый обогнет стул, дается задание идти спиной.

## **6.Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны» (см. Занятие 4).**

### **7.Упражнение «Иголка и нитка».**

Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку, водящий играет роль иголки, а все остальные дети роль нитки. «Иголка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) за ней.

### **8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **9.Релаксация «Танец рыбки».**

Лягте поудобнее и закройте глаза.

Представьте себе, что вы снова идёте к синему морю и зовете: «Эй, золотая рыбка, приплыви, покажись!»

Сегодня она с радостью приплывёт к вам и подплывёт совсем близко. Золотая рыбка резвится в нежной морской воде: то выпрыгивает из воды, то быстро отплывает.

Несколько мгновений она кружится в воздухе, как опытная гимнастка, а потом опять погружается в родную стихию. Этот ритуальный танец-знак гостеприимства.

Вы вновь поддаетесь ее волшебному очарованию и готовы исполнить все, что она пожелает.

Вы напрягаете ноги, живот, спину, руки, лицо. Сильно-сильно...

Дышится легко, ровно, глубоко.

Золотая рыбка предлагает вам поплавать вместе с ней и ощутить всю прелесть ласковой морской водицы. О таком сюрпризе вы даже не могли мечтать. Желание ваше настолько велико, что вы без труда становитесь золотой рыбкой. Вы, зеркальное ее отображение.

У вас на голове такая же золотая корона с маленькими белыми жемчужинами по краям. Фиолетовые плавники с золотыми крапинками. Вы можете помахать ими, как крылышками. Вы прекрасно чувствуете каждый свой плавник.

Ваш широкий хвостик оранжевого цвета с золотыми полосочками помогает вам легко плыть рядом с золотой рыбкой, меняя направление движения.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Но пора возвращаться. Вздохните глубоко и откройте глаза.

### **10.Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 10.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения
- удовлетворение потребности в признании;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Материалы к занятию:** магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длина – 30см), газета.

### 1.Упражнение «Йоговская гимнастика»(см.Занятие 1).

### 2.Упражнение «Давайте поздороваемся».

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два – плечиками, если три раза – спинками.

### 3.Игра «Море волнуется».

Дети бегают по залу, изображая руками движение волн.

Психолог говорит:

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!

Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри».

Психолог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т. д.

### 4.Телесно – ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла».

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

### 5.Подвижная игра «Иголка и нитка».

Один из детей становится ведущим – «иголкой», а все остальные – «ниткой». Ребенок, выполняющий роль иглойки, бегают по залу, меняя направление, а остальные дети бегут за ним.

Ведущий меняется. Игра повторяется.

### 6.Упражнение «Газета».

На пол кладется газетный лист. На него должны встать четверо детей. Далее газета складывается пополам, и дети должны опять поместиться на ней. Газета складывается и уменьшается до тех пор, пока на ней могут уместиться четверо детей. (Для этого надо обняться, уменьшив, таким образом, физическую дистанцию.)

### 7. Упражнение «Шалтай – болтай» (см. Занятие 3).

### 8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **9.Релаксация «Встреча с рыбкой».**

Лягте поудобнее и закройте глаза.

Представьте себе, что мы снова у синего моря. У вас прекрасное настроение. Не посетит ли вам вновь золотую рыбку?

Сказано сделано. Посмотрите, какое спокойное море. Какой покой и тишина! Как будто бы море не хочет шевелиться, а дремлет в лучах солнечного света. Поверхность его искрится под лучами солнца. Это похоже на крошечные бриллиантики, рассыпанные по темно синему ковру. Вы чувствуете себя очень хорошо. Как приятно просто смотреть в синь моря.

Вы делаете глубокий вдох, медленный выдох (Повторить 2 раза.)

Вы опускаете глаза и видите золотую рыбку. Она почувствовала, что вы здесь, и приплыла.

Ваша сказочная рыбка удивляет вас все больше и больше.

И вот, вы уже плывете рядом с ней и хотите научиться «танцевать» так же, как она. Вашу молчаливую золотую рыбку не надо ни о чем просить и ничего ей не надо объяснять. Она понимает вас сразу и начинает ритмично и виртуозно выпрыгивать из воды, светясь в воздухе, подобно маленькому солнышку. Ваша волшебная рыбка то стремительно уплывает от вас, то неожиданно появляется рядом.

Вы настраиваетесь на ритм и темп ее движений и чувствуете свежий и пока вам не понятный прилив магических сил. Вмиг вы сжимаетесь как пружина, тело ваше напрягается, и, пронизывая водяную занавеску, вы выпрыгиваете, и. Пронизывая водяную завесу, вы выпрыгиваете из морской воды.

Несколько мгновений вы ощущаете себя солнышком и вновь, прогнувшись, погружаетесь в морскую прохладу.

Все тело расслабленно. Вы чувствуете себя самыми счастливыми на всем белом свете.

Глубокий вдох выдох (повторить 2 раза.)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Вам пора возвращаться. Открывайте глаза.

### **10.Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 11.

### Задачи:

- развитие внимания и самоконтроля;
- развитие памяти и воображения;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** мольберт; доска и мел; указка.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика»(см. Занятие 1).

#### 2. Игра «Расставить посты!».

Дети строятся в колонну.

Психолог, исполняющий роль командира, встает впереди. Колонна начинает движение по залу. Когда психолог хлопает в ладоши, ребенок, идущий последним, должен остановиться. Так «командир» расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, квадрат и т.п.).

#### 3. Игра «Что изменилось».

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

Мы приехали в зимний лес. Будьте внимательны и постарайтесь запомнить все, что вы увидите.

Психолог ставит перед детьми мольберт, на котором установлена небольшая доска. На доске нарисованы сугробы, ели, голые деревья, облака.

Дети рассматривают картину, затем психолог переворачивает мольберт и вносит в изображение какую – ни будь деталь: птичку, бабочку, цветочек, сугроб, гриб. Рисунок вновь демонстрируется детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему ребенку, тот подходит к доске, показывает появившийся предмет и отвечает на вопрос: «Может ли этот предмет находиться в зимнем лесу?» Если ребенок выполнил задание правильно, дети хлопают, при неверном ответе – топают ногами.

#### 4. Упражнение «Снежинка».

Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты.

Психолог говорит:

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.

#### 5. Игра «Зимние забавы».

Дети делятся на две команды. Команды встают в шеренгу друг напротив друга.

Психолог говорит:

Представьте, что на улице оттепель, снег стал липким. Вы лепите из него снежки и бросаете в участников другой команды. Но не забывайте при этом уворачиваться от снежков. Которые летят в вас.

#### **6. Совместное рисование снеговика.**

Дети садятся на стульчики. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска

Психолог говорит:

Сейчас мы все вместе изобразим снеговика. Каждый нарисует по одной детали.

Дети поочередно подходят к мольберту и, следуя инструкции психолога, рисуют вначале нижний круг, затем средний, верхний, изображают части лица, ведро на голове, метлу и т.п.

#### **7. Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик».**

Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. Дети встают. Раздвигают напряженные руки в стороны. Надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.

Дети постоянно расслабляются, опускают руки, «обмякивают» и приседают на корточки. Упражнение повторяется несколько раз.

#### **8. Упражнение «Лыжники».**

Психолог говорит:

Сегодня мы погуляли по зимнему лесу, поиграли в снежки, слепили снеговика, а теперь пора домой. Подставьте, что мы надеваем лыжи и отправляемся в обратный путь.

Психолог имитирует надевание лыж и движения лыжников. Дети повторяют за ним.

Построившись в колонну «лыжники выезжают» из зала.

#### **9. Упражнение «Ток».**

Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

#### **10. Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

#### **11. Релаксация «Морское царство».**

Лягте поудобнее и закройте глаза.

Представьте себе, что вы снова подходите к синему морю, а золотая рыбка уже ждет вас у берега, радостно кружась. Вы становитесь зеркальным ее отображением, и вы мгновенно отплываете от берега. Если посмотреть вокруг, то нет ничего, кроме голубого неба, ласкового солнца и прохладной морской воды.

Проказница рыбка выпрыгивает из воды, а вы повторяете за ней все ее движения. Это напоминает синхронное плавание.

Вы напрягаете ступни, икры, бедра, живот, спину, руки, шею.

Устремляетесь в глубь моря. Вы погружаетесь в морское царство.

Вас встречают обитатели моря. Рядом с вами величественно плывет благородный дельфин. Он охраняет вас, и вам ничего не угрожает. (Пауза.)

Над вами плывет рыба-пила. Острым «носом» она рассекает водяные пласты и помогает вам продвигаться в перед. За вами следует целая стая морских рыб. Вот они уже плывут рядом с вами и готовы общаться. Вы чувствуете, насколько они рады встречи с вами.

Вы благодарите золотую рыбку за гостеприимство и просите проводить вас до берега. Рыбка сожалеет о том, что не успела показать вам свой янтарный замок, но вы успокаиваете ее тем, что ваша встреча не последняя.

Морские рыбки окружают вас плотным кольцом, прощаясь с вами.

Дышитесь легко, ровно, глубоко.

Вздыхните глубоко, потянитесь, откройте глаза. Вы снова в нашей комнате.

## **12. Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».



## Занятие № 12.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и чувства юмора;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- удовлетворение потребностей в признании;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** магнитофон: кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты; ленты.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика»(см. Занятие 1).

### 2. Упражнение «Танец снежинок».

Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка.

Психолог говорит:

Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестает звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп», нужно сразу же остановиться.

### 3. Игра «Ручеек».

Психолог дает каждому по половинке открытки (одну из половинок он оставляет у себя) и объясняет правила игры.

Сначала каждый найдет себе пару, а для этого надо определить, у кого вторая половина вашей открытки. Пары берутся за руки, поднимают их вверх, встают друг за другом, образуя «коридор». Оставшийся без пары ребенок проходит под руками играющих, выбирает кого – ни будь, берет его за руку и ведет за собой. В конце «коридора» навоя пара встает и поднимает вверх руки. Оставшийся без пары ребенок бежит вперед и также. Проходя по «коридору», выбирает себе пару. Новые пары встают последними.

### 4. Упражнение «Одно большое животное» (см. Занятие2).

### 5. Упражнение «Ищем ошибки».

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

Я буду читать рассказ. Внимательно следите за моей речью. Если услышите, какую – ни будь путаницу или то, чего не может быть, - потопайте ногами, а затем объясните, почему вы прервали рассказ и исправьте мою ошибку.

Рассказ с нелепостями.

Собралась я как – то раз в лес. Взяла с собой собаку, рюкзак и лыжи. Прихожу в лес. Надеваю, коньки и начинаю двигаться по лыжне. Вдруг моя кошка, что – то увидела. Под елкой сидел рыжий заяц. Собака замякала, заяц бросился бежать. Заяц прыгнул на дерево, а собака за ним полезла. Заяц от собаки убежал. Ведь он бежит медленно. Тогда моя собачка стала копать землю и раскопала – что бы вы думали? Гриб! Нет, конечно, не гриб, а норку, а в той норке жила ворона. Собака обнюхала норку и поехала дальше. Я отправилась вслед за ней. Захотелось мне есть. Достала я из портфеля два бутерброда и

термос с кофе. Один из пирожков я дала собаке. Мы поели, и вдруг я услышала стук колес и гудок парохода, значит, близко железная дорога.

Пошли мы на звук поезда и вскоре добрались до станции. На станции я сняла коньки. Достала из чемодана деньги и купила билет на электричку. Через несколько минут мы сели в вагон автобуса и отправились в обратный путь.

Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!

## **6.Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» (см. Занятие 9).**

### **7.Игра «Испорченный телефон».**

Дети и психолог берут стульчики и садятся в круг.

Психолог говорит:

Давайте еще немного пошепчемся – поиграем в «Испорченный телефон».

Детям объясняют правила игры: психолог придумывает слово, и шепотом произносит его на ушко ребенку, сидящему справа от него, тот тоже шепотом передает услышанное соседу справа и т. д. Последний ребенок произносит слово вслух.

## **8.Игра «Паровозик с именем» (см. Занятие4).**

### **9.Упражнение « Хромой ведет слепого».**

«Хромому» подвязывают ногу веревкой. У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу газетные обрывки это «трясина», стулья «препятствия». «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в трясины и не наткнулся на препятствия. После игры оговариваются ощущения «слепых». Что они чувствовали?

### **10.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **11.Релаксация.**

Звучит спокойная музыка. Дети лежат на ковре. Психолог говорит:

Представьте себе. Что вы совсем маленькие, и вы хотите с высоты прыгнуть на руки взрослому. Подумайте минуту, кем должен быть этот взрослый: вашим папой, мамой, бабушкой, дедушкой, братом или сестрой? Посмотрите с высоты на человека. Который будет должен вас поймать. Посмотрите на его лицо, на протянутые к вам руки. Можете ли вы упасть к нему на руки, доверяете ли вы ему? Если да, то прыгайте. Почувствуйте, как вы оказались на руке взрослого, как медленно он вас опускает, как вы снова встали на землю. Твердо и прочно. Представьте себе, что вы смеетесь, взрослый в ответ дружески улыбается вам.

Теперь снова открывайте глаза и расскажите, что вы испытывали. Почему вы смогли довериться этому взрослому? Что вы чувствовали, когда летели по воздуху? Какого взрослого выбрал каждый из вас?

### **12..Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 13.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие слухового внимания;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- развитие тактильного восприятия;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** конверт с геометрическими фигурами (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие!).

### 2. Упражнение «Расскажем и покажем».

Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

*Руку правую – на плечо,  
Руку левую – на бочок,  
Руки в стороны, руки вниз,  
И направо повернись.*

*Руку левую – на плечо,  
Руку правую – на бочок,  
Руки вверх, руки вниз,  
И на лево повернись.*

### 3. Игра «Слушай и отвечай».

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и выходит в центр круга. Он, поочередно бросая мяч детям, просит назвать какое –нибудь растение, животное, игрушку, марку автомобиля и т. п.

### 4. Игра «Броуновское движение».

Дети ходят по залу, стараясь, не задеть друг друга. Услышав команду психолога «Глаза закрыть», дети закрывают глаза и медленно идут к центру зала. Когда дети приблизятся друг к другу, психолог произносит:

-Раз, два, три, того, кто рядом, за руку возьми. Глаз не открывай, а кто это отгадай.

Дети на ощупь определяют, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаза.

### 5. Игра «Угадай фигурку».

Дети садятся на стульчики и закрывают глаза. Психолог берет конверт, в котором находятся разные геометрические фигуры, и говорит:

Глаза не открывай, а какую фигуру на ладонь положу, угадай.

Психолог кладет на ладонь каждого ребенка по одной фигурке. Ребенок на ощупь определяет, какая фигура ему досталась, называя ее, затем открывает глаза.

### 6. Игра «Съедобное – несъедобное».

Дети строятся в ряд. Психолог берет мяч и встает напротив детей.

Психолог, называя какой – либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобное – отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до психолога, становится ведущим.

Игра повторяется.

### **7.Упражнение «Сидели два медведя».**

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения. Сидели два медведя

На тоненьком суку:-----Приседают.

Один читал газету,-----Вытягивают руки вперед,  
сжимают кулачки, слегка  
поворачивают голову  
вправо и лево.

Другой месил муку.-----Прижимают кулачки друг  
к другу, делают  
вращательные движения.

Раз ку – ку, два ку –ку,

Оба шлепнулись в муку.-----Падают на ковер.

### **8.Упражнение «Молекула».**

Все бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит ведущий, все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

### **9.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **10.Релаксация.**

Звучит спокойная, тихая музыка.

Лягте,

пожалуйста, поудобнее и закройте глаза. Представьте себе, что вы лежите на пляже и загораете. Подбородок загорает - подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы. ---Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык - крепко закройте рот. Жучок улетел, слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Чтобы прогнать жучка вам нужно энергично двигать губами. Нос загорает, подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает на чей нос сесть. - сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот остался полуоткрытым. Бабочка улетела - расслабьте мышцы губ и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях - двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, совсем - спать хочется, расслабьте мышцы лица. С окончанием музыки дети тихо встают.

### **11.Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 14.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, речи и воображения;
- развитие координации движений;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- обесценивание страхов.

**Материалы к занятию:** три – четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка, страшная маска.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика»(см.Занятие1).

### 2. Упражнение «Я кубик несу и не уроню» (см. Занятие3).

### 3.Игра «Цирковые артисты».

Дети ставят стульчики вдоль стены.

Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит:

Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену(показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо подготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого – ни будь изобразить – жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных.

### 4.Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны» (см. Занятие 4).

### 5.Игра «Да» и «нет» не говори».

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет».

Психолог поочередно задает детям следующие вопросы:

Ты сейчас дома?

Тебе 6 лет?

Ты учишься в школе?

Ты любишь смотреть мультфильмы?

Кошки умеют лаять?

Яблоки растут на елке?

Сейчас ночь?

### 6.Упражнение «Расскажем и покажем».

Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

*Раз, два, три, четыре!*-----Ритмично хлопают в ладоши.

*Подметаем пол в квартире*-----Имитируют движения.

*Пять, шесть, семь, восемь!*-----Ритмично хлопают в ладоши.

*Приходите завтра в гости.*-----Плавно разводят руки в стороны.

*Восемь, семь, шесть, пять!*-----Ритмично хлопают в ладоши.

*Будем вместе мы играть.*-----Подпрыгивают и приседают.

*Четыре, три, два, один!*-----Ритмично хлопают в ладоши.

*Пирогов мы вам дадим.*-----Вытягивают руки вперед,

держа на ладонях  
воображаемый поднос  
с пирогами.

*А пока мы отдохнем* -----Опускаются на ковер.

*Ляжем на бочок, уснем.*-----Ложатся на ковер,  
закрывают глаза.

### **7.Упражнение «Чертик, чертик, кто я».**

Ребенок, надевший страшную маску, узнает остальных членов группы, либо ощупывая протянутые руки бегущих вокруг него детей, либо по голосам, лучше даже измененным.

### **8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **9.Релаксация «Путешествие на облаке».**

Лягте поудобнее на ковер и закройте глаза.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке.

Прыгните на белое, пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположилась на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синие небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в таком месте, где вы будите счастливы.

Настройтесь мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...(30 секунд.)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место.

Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало...

Теперь понаблюдайте, как оно медленно растет в воздухе...

Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Открывайте глаза.

### **10.Заключительный этап «Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Занятие № 15.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания, мышления и речи;
- профилактика агрессии;
- развитие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка («Фантастик»); листы плотной бумаги, фломастеры.

### 1. Упражнение «Йоговская гимнастика»(см.Занятие1).

### 2. Упражнение «Черепашки».

Дети садятся на корточки.

Психолог говорит:

Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями – втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глаза, медленно – медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать – они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку. Подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

### 3. Игра «Слушай команду».

Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Психолог шепотом произносит команду(поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т. п.).

Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

### 4. Упражнение «Прошепчи ответ».

Дети садятся на стульчики.

Психолог говорит:

Я буду задавать вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите эти движения.

Дети выполняют задание.

Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете пришептывать ответ.

-Какое сейчас время года?

-Какой сегодня день недели?

-Как называется город, в котором вы живете?

-Какое число следует за числом пять?

-Как называется детеныш коровы?

-Сколько лап у собаки?

-Сколько лап у двух собак? И т.п.

### 5. Игра «Жужа».

С помощью считалки выбирается водящий – Жужа. Он садится на стул, стоящий в центре зала. В руках «Жужа» держит полотенце (шарф). Остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней, произнося слова:

«Жужа, Жужа, выходи,  
Жужа, жужа, догони!»

«Жужа» терпеливо сидит на стуле. Но вот «терпение заканчивается». Она вскакивает и осаливает кого –нибудь из детей полотенцем (шарфом). Осаленный ребенок становится «Жужей»

#### **6.Рисование на заданную тему.**

Дети садятся на стульчики.

Психолог показывает детям смешную мягкую игрушку и говорит:

Ребята, к нам в гости пришел Фантастик. Он умеет рассказывать веселые неправдоподобные истории. Послушайте одну из них:

«Однажды я бежал по лужайке и подпрыгивал то на одной, то на другой ноге. Один раз я так сильно подпрыгнул, что улетел на небо. Уселся на него поудобнее и решил попутешествовать на нем. Облако летело – летело и вдруг столкнулось с другим облаком. Меня подбросило вверх, я перекувыркнулся через голову и начал падать, только не пойму – вверх или вниз? Как вы думаете ребята? В том – то и дело, что не вниз, а вверх, и упал на звезду. Звезда была очень горячая, поэтому я не мог стоять на месте и стал прыгать, и допрыгал до необыкновенного цветка. Я долго любовался этим цветком. Все лепестки у него были разноцветные и такие яркие, что мне пришлось закрыть глаза. А когда я их открыл, оказался у себя дома в кровати! Это был сон!»

Фантастик хотел нарисовать то, что увидел во сне, но у него не получилось. Давайте поможем ему. Возьмите листы бумаги и фломастеры, нарисуйте сновидение Фантастика. Дети выполняют задание.

#### **7.Упражнение «Сороконожка».**

Все встают в затылок друг другу, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу. Задача не упасть.

#### **8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

#### **9.Релаксация.**

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и отдыхают под звучание спокойной музыки.

#### **10.Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».



## Занятие № 16.

### Задачи:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие внимания и воображения;
- развитие эмоционально – выразительных движений;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера, обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида).

### 1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие1).

### 2.Игра «Флажок».

Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5-7 секунд. По второму сигналу движение возобновляется.

### 3.Упражнение «Комплименты».

Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему.

### 4.Подвижная игра «Сова».

С помощью считалки выбирается водящий - «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек.

По команде психолога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда психолог произносит «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

### 5.Упражнение «Эмоции».

Дети садятся на стульчики.

Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц.

Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимают руку. Психолог произносит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

Дети выполняют задание.

### 6.Телесно – ориентированное упражнение «Кораблик».

Дети встают в круг. Психолог 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

Море успокоилось, – выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

### **7.Упражнение «Колокол».**

Все встают в круг, один ребенок в центре. Стоящему в центре нельзя переступить с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно подает из стороны в сторону, как язык колокола.

### **8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**

Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

### **9.Релаксация.**

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. Психолог говорит:

Подумайте о человеке, которого вы любите. Если бы этот человек играл в театре, какую бы роль вы ему дали? А сейчас подумайте о человеке, которого вы не любите? Какую роль в театре вы бы дали ему? Ну. А теперь подумайте о самих себе. Какую бы роль вы сами сыграли бы с удовольствием?

Теперь вернемся к человеку. Которого, вы любите. Каким бы животным он мог быть? А человек, которого вы не любите? А каким бы животным могли бы быть вы сами?

Представьте себе большой зеленый луг. Представьте, что вы – то животное, которое вы выбрали себе сами, и находитесь на этом лугу. И. Человек, которого вы любите, тоже, такое же животное приходит к вам на луг. А затем к вам выходит третье животное-человек. Которого вы не любите. Представьте себе всех трех животных на лугу.

Придумайте небольшую историю о том, что эти трое делают.(2минуты)

Ваша история подходит к концу. Теперь потянитесь и станьте снова собой. Возвращайтесь в детский сад. Вдохните глубоко и откройте глаза.

### **10.Заключительный этап « Свеча».**

Выключается свет. Дети стоят в кругу. Зажигается свеча, которую дети передают друг другу с пожеланиями, комплиментами и т.п. Дети загадывают желание, и все вместе задувают свечу на счет: «Раз, два, три».

## Адаптированная программа И.Л. Арцишевской. Работа психолога с гиперактивными детьми и детьми со страхами в детском саду

### **Актуальность проблемы.**

В пособии содержатся подробные конспекты групповых занятий с гиперактивными детьми старшего дошкольного возраста. Каждое из коррекционных занятий включает в себя игры, направленные на развитие внимания, контроля над импульсивностью и управление двигательной активностью, а также психогимнастические и телесно-ориентированные упражнения.

Мы решили, что в программу необходимо внести дополнения, так как многие психологи рекомендуют создавать коррекционные группы, в которых решаются несколько проблем. В нашем случае это дети с наличием страхов и гиперактивные дети. В программу мы включили следующие игры:

- игры для развития здорового эмоционального возбуждения;
- игры, нейтрализующие страхи, тревогу;
- обучение приемам саморасслабления, то есть релаксация.

**Цель адаптации программы:** помощь детям старшего дошкольного возраста справиться со страхами, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками, развитие творческого потенциала.

В связи с этим, адаптированная часть программы включает следующие задачи:

1. Воспитание уверенности в себе;
2. Снижение эмоционального напряжения;
3. Помощь в снятии страхов;
4. Помощь в преодолении негативных переживаний.

### **Методы и приемы:**

1. Упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера).
2. Игры с правилами: словесные, подвижные, музыкальные.
3. Импровизации.
4. Аутотренинг (с использованием стихов, записи звуков природы, релаксационной музыки).

### **Материалы и оборудование:**

1. Магнитофон;
2. Кассеты с записью спокойной музыки;
3. Одеяло.
4. Ткань, размером с одеяло (желательно зеленого цвета).
5. Ковер.
6. Газеты.
7. Мелкие предметы.

Предмет психокоррекции - снятие эмоционального напряжения, работа со страхами, позитивное отношение к окружающим.

Объект психокоррекции: дети старшего дошкольного возраста с проблемами неустойчивости внимания, проблемами общения и с эмоциональными проблемами.

Прогноз: в итоге психокоррекционной работы у детей формируются определенные модели поведения в семье, в группе, уменьшаются страхи, развивается позитивное мышление. Дети начинают общаться со сверстниками, становятся более внимательными.

С детьми, проблемы которых после проведения программы исчезли не полностью, проводятся индивидуальные дополнительные занятия.

Результативность, эффективность программы можно выявить путем обследования, проводимого 2 раза в год: до начала коррекционных занятий и после их прохождения.

### **Список литературы:**

1. Фролова О.В. Формирование адекватного уровня тревожности. Бирский государственный институт, 2001.
2. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику.-СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-х томах. М.: Генезис, 1998.