

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 9 Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МАДОУ № 9 Г. ГРЯЗИ)

**Принята**

педагогическим советом  
МАДОУ д/с №9 г. Грязи  
Протокол от 21.09.2024г. № 1

**Утверждена**

заведующий МАДОУ д/с №9 г. Грязи  
Чурилова Т.А. Чурилова  
Приказ от 21.09.2024 г. №236/1



**Рабочая программа  
педагога-психолога  
по развитию эмоционально –  
волевой сферы детей ЗПР 4-5 лет**

педагог-психолог: Плотникова Т.Н.

2024 г

## Пояснительная записка

Период дошкольного детства имеет особую значимость для формирования личности ребёнка. Дети активно изучают окружающий мир, многообразие проявлений эмоциональной жизни, усваивают нормы и правила поведения. И первые учителя детей в мире социальных отношений – это близкие взрослые. К сожалению, родители, от которых зависит становление чувства «базового доверия к миру» сына или дочери, часто в силу незнания, порой в результате дефицита времени или под давлением собственных психологических проблем не могут оказать полноценного внимания и поддержки развитию эмоционального мира ребёнка.

Эмоциональные перегрузки оказывают непосредственное влияние на соматическое здоровье. И, если взрослый человек может открыто заявить о существующей проблеме, о переживаемых эмоциях, что снижает риск возникновения психосоматических заболеваний, то ребёнку сложно обозначить свои чувства словесно. Кроме этого, психологическое состояние ребёнка тесно связано с эмоциональным микроклиматом в семье. Капризы, упрямство, агрессивность – это те способы, с помощью которых дети «заявляют» о своём неблагополучии. Детские конфликты находят внешнее выражение в нарушениях общих свойств эмоциональной регуляции (предметности, адекватности ситуации, избирательности). Из общего количества эмоциональных нарушений у детей среднего дошкольного возраста выделяются острые эмоциональные реакции, окрашивающие конкретные конфликтные для ребёнка ситуации, напряжённые эмоциональные состояния и нарушения динамики эмоциональных состояний. Многие исследователи неоднократно подчеркивают, что эмоциональные нарушения нередко становятся причиной отклоняющегося поведения, приводят к нарушению социальных контактов.

Формирование мотивов и потребностей, волевой регуляции поведения, самооценки, мировосприятия является естественным продолжением раннего аффективного развития ребёнка.

Увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья предъявляет новые требования к организации коррекционно- развивающей работы через использование вариативных форм, способов, методов и средств с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Образовательная деятельность в дошкольном учреждении сегодня ориентируется на задачи, заявленные в федеральном государственном стандарте дошкольного

образования, среди которых одна из важных – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Пластичность высшей нервной деятельности ребёнка, незавершённость становления устойчивой структуры личности, податливость дошкольника по отношению к воспитательным воздействиям служат надёжным гарантом эффективности своевременной психокоррекционной работы.

### **Вид программы и её направленность**

Представленная коррекционно-развивающая программа ориентирована на работу с детьми с задержкой психического развития, имеющими нарушения в развитии эмоционально-волевой сферы, и является одним из компонентов в системе психологопедагогического сопровождения детей данной категории.

У значительной части детей, страдающих задержкой психического развития, интеллектуально-познавательная недостаточность является вторичной, обусловленной нарушениями, так называемых предпосылок интеллекта: памяти, внимания, работоспособности, речи, эмоционально-волевых и других компонентов формирования личности.

**Цель программы:** развитие эмоционально-волевой сферы у дошкольников, раскрытие творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, помощь в адаптации.

### **Задачи программы:**

- познакомить детей с основными эмоциями: интересом, радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, стыдом, отвращением, презрением,
- способствовать обогащению эмоциональной сферы ребёнка,
- натренировать недостаточно развитые психические функции,
  - развивать и совершенствовать коммуникативные навыки,
  - профилактика страхов,
- снятие психоэмоционального напряжения,
- удовлетворение потребности в признании,
- научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки),
- обогащать словарь детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения.
  - развивать у детей навыки общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

- обучение детей правилам хорошего тона.

-повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника. -коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.

-совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, воображения, речи.

-помощь ребёнку в осознании своего реального «Я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей, отреагировании внутренних конфликтов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины.

#### **Основные методы обучения:**

1. Этюды;
2. Упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера)
3. Игры с правилами: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, музыкальные
4. Творческие игры: сюжетно-ролевые, игры-драматизации.
- 5.Дидактические, развивающие игры; 6.Чтение художественных произведений.
- 7.Беседы.
- 8.Импровизации.
- 9.Свободное тематическое рисование.
- 10.Аутотренинг (с использованием стихов, записи звуки природы, релаксационной музыки.)

#### **Практическая значимость**

**Практическая значимость** данной программы заключается в оказании помощи детям в достижении эмоциональной устойчивости, в стабилизации эмоционального состояния, актуализации и раскрытии ресурсов детской психики. Реализация данной программы обеспечивает проработку эмоционально-личностных проблем детей в преневротическом состоянии. По завершении занятий у участников группы наблюдаются позитивные изменения в развитии эмоционально-волевой и коммуникативной сфер: они приобретают уверенность в себе, своих действиях, снижается проявление импульсивности в поведении, формируется способность к концентрации внимания, раскрывается творческий потенциал.

**Участники программы:** воспитанники дошкольной группы коррекционноразвивающей направленности (дети 4-5 лет) с заключениями ПМПК:

нарушение эмоционально-волевой сферы. Занятие проводится 1 раз в неделю продолжительностью 20 мин.

Понедельник 15.00 ч. -15.20 ч.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Формы работы с детьми	Дата по плану	Дата по факту
1	Занятие «Учимся владеть языком эмоций» Упражнение «Повторяй за мной» Игра «Лото настроений» Игра «Кубик»	30.09	
2	Игра «Расколдуй девочку» Решение проблемно-практической ситуации «Подними настроение сверстнику»	07.10	
3	Этюды «Я так устал», «Остров плакс», «Гневная гиена», «Два сердитых мальчика», «Король-боровик» Игра «Пиктограмма» Упражнение «Покажи, как»	14.10	
4	Этюды «Страх», «На улице», «Ваське стыдно», «Круглые глаза» Решение проблемно-практической задачи «На качели» Решение проблемно-практической ситуации «Встреча с другом»	21.10	
5	Занятие - Сделаем страх смешным» Беседа «Как можно поднять себе настроение» Решение проблемнопрактической задачи «Как можно поднять себе настроение»*	28.10	
6	Релаксационное упражнение «Цветок» Игра - Поварята-Этюды «Хорошее настроение», «Первый снег»	04.11	
7	Этюд «Поссорились и помирились» Решение проблемно-практической ситуации «Умей попросить о помощи»'	11.11	
8	Решение проблемно-практических задач «Потерялась». «Знакомство», «У тебя сломали дом» - Решение проблемно-практической задачи «Не взяли в игру»	18.11	

9	Занятие «Поможем себе победить злость» Упражнения «Выбиваем пыль», «Кулачок»	25.11	
	Игры «Взаимоотношения», «Улитка» Решение проблемно-практических ситуаций «Испортился рисунок», «Не досталась игрушка» Решение проблемнопрактических задач «Не будем драться», «Помири товарища», «Поприветствуем гостей»"	02.12	
10	Упражнения - Спина к спине», «Разговор» Решение проблемно-практических ситуаций «Как поделить сладости», - Самая важная профессия-	09.12	
11	Рисование «Мои друзья» Упражнение «Опиши своих маму, папу, бабушку, дедушку, сестру, брата-..» . Игра «Я и друзья»	16.12	
12	Занятие «Доставим радость близким!» Игры «Карлики и великаны». «Возьми себя в руки». «Замри» Игра «Да» и «нет» не говори» (с различными усложнениями, в разных вариантах)"	23.12	
13	Беседа «Как можно назвать человека по имени» Упражнения «Стойкий солдатик», «Знакомство»	10.01	
14	Беседа «Как можно поздороваться» Решение проблемно-практической ситуации «Поприветствуем гостей»	13.01	
15	Решение проблемно-практических ситуаций «Я разозлился», «На прогулке» Игра «Я — другой. Мы разные»	20.01	
16	Занятие «Как стать уверенным в себе» Игры «Воробьиная семья», «Брыкающаяся лошадка». «Пчелкины песни» Арттерапия по А.И. Захарову" Решение проблемно-практической ситуации - Помогите взрослому	27.01	
17	Упражнения «Ладонь в ладонь», «Доверительное падение». «Слепой и поводырь»	03.02	
18	Этюд «Один дома» Подвижные игры «Медвежонок», «Мышь и мышеловка»	10.02.	
19	Игра-драматизация «0 храбрых зайчатах, которые думали, что они трусливые» Занятие « - Я такой!»	17.02	

20	Занятие «Воспитавай уверенность в себе» Игры «Имя». «Зеркало» Упражнение «Нарисуй себя»	25.02	
	Решение проблемно-практической ситуации «А вдруг не получится»*	03.03	
21	Упражнения «Назови свои сильные стороны», "Скажи по-другому» Рисование «Я в будущем»	10.03	
22	Сочинение сказки о ребенке, не похожем на него. Решение проблемно-практической ситуации «Мои рисунки»*	17.03	
23	Упражнение «Закончи предложение» Рисование «Как мы боремся с трудностями» Решение проблемно-практической ситуации «Я расту»	24.03	
24	Занятие «Как понять другого»Чтение и анализ сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок» - Творческая игра «Угадай, кто это?» Игра-драматизация «Кто здесь кто» Этюд «Уходи» Упражнения «Отдай!», «Тише!»	31.03	
25	Игры «Прорви круг». «Нарисуй узор» Решение проблемно-практической ситуации «Упал» Решение проблемно-практической задачи «Почему огорчился папа?»	07.04	
26	Игры «Слепой и поводырь», «Липучки». «Клеевой дождик», «Только вместе» Беседа «Ты обиду не держи, поскорее расскажи»	14.04	
27	Упражнения «Сделаем по кругу друг другу подарок», «Вежливые слова» Решение проблемно-практической ситуации «Присоединись к товарищу», «Присоединись к общему веселью»	21.04	
28	Занятие «Почему мы обижаем близких нам людей»* Игра «Подарок для любимой мамы» Решение проблемно-практических ситуаций «Помоги товарищу», «Помирись с другом»"	28.04	
29	Занятие «Учимся общаться друг с другом» Беседа «Как вести себя, если поссорился?» Решение проблемнопрактической ситуации «Не помог маме»	05.05	
30-31	Занятие «Я считаю тебя хорошим» Беседа «Как правильно дружить?» Коллективное рисование «Страна ИКС»	12.05	

32-33	Занятие «С кем я дружу» Рисование с ограниченным количеством карандашей Беседа «Чуткое и внимательное	19.05	
	отношение друг к другу» Решение проблемно практической ситуации «Посылка со сладостями-	26.05	

### **Творческие, эмоциональные методы.**

#### **Рисуем пальчиковыми красками.**

На лист ватмана наносят рисунок карандашом: солнце, дом, дерево, цветы. Детям предлагают раскрасить картинку подходя по очереди и раскрашивая один элемент.

#### **Строим замок из песка.**

На подносы (противни) насыпать песок, подготовить чашки с небольшим количеством воды. Покажите детям, как строить замок. Следите, чтобы замок строили 2 ребёнка: один с одной стороны, другой, с другой стороны.

Предложите детям элементы декора- пуговицы, бусины, звёздочки.

Покажите, как украшать замок.

#### **Рвем бумагу и делаем аппликацию.**

На лист акварельной бумаги или картона наносят контур простого изображения: рыбы, гриба, цветка и др. Изображение намазывают клеем и предлагают детям наклеивать кусочки цветной бумаги на изображение.

#### **Делаем вазу.**

Основой может служить пластиковая банка или бутылка. Покажите детям, как разминать пластилин (предварительно, разделив его на небольшие кусочки) и прикреплять к банке (бутылке). Когда вся банка будет заклеена пластилином, прикрепите к ней бусинки, бант, бабочку из бумаги.

Создаём игрушечный город. Покажите детям, как из пустых коробок различной формы (коробки из-под молока, йогурта, обуви) сделать различные дома. Раскрасьте дома пальчиковыми красками, попросите детей поселить в дома маленькие игрушки.

#### **Делаем мозаику.**

Подготовьте скорлупу от яиц (варёных). Предложите детям раздавить скорлупу ложкой (на досках), чтобы получились небольшие куски. Наклейте эти кусочки на картон(половина листа А4),помогите детям раскрасить мозаику пальчиковыми красками.

#### **Рисуем «чудовище ужасное».**

Предложите детям нарисовать очень страшное существо, дать ему название, рассказать, где оно живёт.

#### **Месим тесто, делаем панно.**

Из солёного теста (смешать 2 части муки, одну часть соли, одну часть воды) скатать шар. Предложите детям раскатать шар в пласт.

По трафарету вырезать простые фигуры: звёздочку, ёлочку, яблоко. Подождать, пока все фигуры высохнут, наклеить на плотный картон, помогите детям раскрасить панно. Изделия из теста можно красить акварельными красками, добавляя немного воды.

#### **Складываем пазл.**

Предложите детям сложить большой пазл всем вместе. Элементов не должно быть более 10. Пазлы можно сделать самим, наклеив на картон и разрезав картинки из детских журналов.

**Рисуем пальчиками** . Набрав пальчиковые краски в небольшие пластмассовые тарелочки, предложите детям провести линию на листе бумаги сначала большим пальцем левой руки, затем большим пальцем правой руки.

#### **Физические методы агрессивного поведения.**

##### **Сбиваем кегли.**

Кеглями могут служить пластиковые бутылки. Один ребёнок стоит рядом с кеглями, другой пытается сбить их мячом. Дети меняются.

##### **Забей гол.**

«Ворота»- маленькая коробка. С помощью соломинки дети дуют на маленький шарик из фольги (пуговица), стараясь загнать в ворота. Дети забивают гол по очереди.

##### **Прыгаем с кочки на кочку.**

Дети по очереди прыгают с коврика на коврик (с подушки на подушку), стараясь не оступиться. Упражнение следует делать под музыку.

**Попади в мишень.** Можно использовать дартс с прилипающими шариками. Дети по очереди кидают шарик в корзину. Расстояние между ребёнком и корзиной не должно превышать 1,5м.

**Топаем ногами.** Покажите ребёнку, как одновременно топать ногами и колотить воздух. Попросите повторить.

**Колотим воздух.** Покажите ребёнку, как сжать кулачки и делать движения руками сверху вниз. Попросите повторить.

**Топаем ногами и колотим воздух.** Покажите ребёнку, как одновременно топать ногами и колотить воздух. Попросите повторить.

**Творческие упражнения:**

**Делаем конфетти.**

Предложите ребёнку цветную бумагу и дырокол. Покажите, как пользоваться дыроколом. Полученное конфетти можно использовать для аппликации.

**Сочиняем сказку.**

Придумайте вместе с детьми сказку о мальчике, который всё время дрался. Направляйте сюжет, спрашивайте: кто, что может помочь мальчику стать хорошим.

**Выпускаем пар.**

Предложите ребёнку рычать громко, как лев, а потом шипеть, как змея. Повторить 3 раза.

**Рисуем злость**

Предложите ребёнку нарисовать его злость, используя карандаши, мелки, фломастеры. Когда рисунок будет готов, спросите ребёнка: «Что будем делать с твоей злостью?»

**Кто прав, кто виноват?**

Разбираем ситуации. Психолог предлагает детям рассмотреть несколько картинок с разными сюжетами: мальчик сталкивает девочку с качелей, девочка отбирает у подружки куклу, большой мальчик бьёт маленького мальчика. Спросите у детей: «Как ты думаешь, почему мальчик (девочка), так поступает?», «А ты поступаешь так когда-нибудь?», «Как ты думаешь, почему так поступать плохо?» Дети отвечают по очереди.

**Рисуем манкой и пластилином.**

На лист плотного картона нанести контуры сюжетной картинки: натюрморт, пейзаж. Предложите ребёнку небольшие кусочки пластилина приклеить к контуру и закрашивать его, размазывая пластилин как можно тоньше. Пустые места намазать клеем и засыпать манной крупой.

Подождать, пока высохнет, раскрасить песок.

### **Танцуем, приседаем, кружимся.**

Поставьте весёлую музыку, по сигналу (хлопку) психолога дети начинают танцевать, приседать, кружиться. По сигналу (2 хлопка) - берутся за руки.

### **Рисуем страх.**

Ребёнку предлагают на черном листе бархатной бумаги белой гуашью, кисточкой нарисовать свой страх. Если ребёнок скажет, что у него страха нет, он ничего не боится, предложите нарисовать портрет чьего-то страха. Когда портрет будет готов, следует спросить ребёнка, что он нарисовал и что надо сделать с этим страхом.

### **Рисуем настроение.**

Включите весёлую музыку, попросите нарисовать картинку, которая ей соответствует, потом включите грустную музыку, спросите: «Как ты думаешь, чем отличается эта музыка? Какую картинку ты нарисовал бы под неё?».

### **Делаем отпечатки ладошек.**

Пальчиковые краски налить в пластмассовые тарелки. Предложить детям одновременно, по сигналу психолога: «Крась», обмакнуть ладошки и оставить отпечатки на листе ватмана.

## **Организация занятий.**

Курс занятий состоит из 30 коррекционных занятий, численность детей, посещающих занятия, составляет 3-5 человек, занятие проводится 1 раз в неделю.

Каждое занятие включает в себя этюды, игры, упражнения и т.д. Они коротки, разнообразны, доступны детям по содержанию. В дошкольном возрасте внимание неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, нуждаются в частой смене заданий. С этой целью в качестве отдыха используется спонтанный танец, подвижные, шумные игры, где много смеха и движений.

Занятие длится от 25 мин. Продолжительность зависит от качества внимания, возраста и поведения детей. Процесс проведения занятия предполагает гибкость и творчество. Виды заданий могут повторяться, усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей, составляющих группу.

В состав коррекционной группы входят дети: гиперактивные, неуверенные, импульсивные, невнимательные (дети с разными проблемами занимаются вместе) **Принципы проведения занятий.**

Самое главное условие эффективности таких занятий – добровольное участие в них детей. Каждый ребёнок принимается таким, какой он есть, признаётся его ценность, значимость, уникальность.

Не оценивать детей, но добиваться единственно правильного ответа.

Дети легко заражаются чужими эмоциями, поэтому, чтобы заинтересовать их, надо самому увлечься.

Занятие проводится в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес. Занятие не должны утомлять детей, поэтому, если дети устали, закончить.

Каждое занятие должно завершаться чем-то радостным, весёлым, положительным (особенно если речь на занятии шла, например, о страхе или жадности).

У детей на занятие создаётся чувство безопасности, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать своё «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.

Большое внимание на занятии уделяется развитию у детей способности к самостоятельной оценке своей работы.

Между занятиями необходимо обращать внимание детей на поступки, эмоции свои и окружающих, тем самым закрепляя пройденный материал. Ценится постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребёнка свой срок и свой час постижения.

### **Содержание занятия.**

Задачи: налаживание отношений психолога с группой и детей между собой;

Развитие произвольности и самоконтроля; развитие внимания и воображения; развитие согласованности движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально-выразительных движений.

Материалы к занятию: мяч средних размеров.

### **Занятие 1**

1. «Ласковое имя». Ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает. 2. «Если он медведь, назови его ласково». Ведущий дотрагивается до ребёнка

«волшебной палочкой», «превращая» его в какое-либо животное. Ребёнок старается изобразить это животное, а остальные придумывают, как его можно назвать ласково-

например, мишенька, мишутка, медвежонок и т.д. Используются известные детям животные.

### 3. Упражнение из «Йоговской гимнастики для детей» (2-3 мин.) -

Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.

- Останавливаются, встают в круг.

- «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения.

- «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим - дети слегка ударяют ладошкой по голове.

- «Лепят личико» - проводят руками по краю лица.

- «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев корни волос.

- «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.

- «Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазами.

- «Лепят носик» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

- «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

- «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок.

- «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики - Выполняют соответствующие движения.

- Произносятся хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

### 4. Упражнение: «Прогулка в лес» (7 мин)

Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются,

собирая грибы и цветы, тянуться вверх за орехами пр. (спросить у детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.)

## 5. Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник»(5 мин.)

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, облачаясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями. (По окончании упр. – я психолог спрашивает детей, какие были «камни»- удобные или неудобные, твердые или мягкие? )

6. «Как выглядят чувства» Ведущий показывает детям поочередно картинки с изображением эмоций. Просит ребёнка угадать, какое чувство изображено ,а затем изобразить его(при этом взрослый сам это показывает ). 7.Релаксация. «Сон на берегу моря». Дети слушают шум моря( диск с записью). Ведущий говорит им ,что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что делали на занятии(закрепление полученных впечатлений и навыков). Пауза. Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет ...). Пауза. Звучит сигнал, дети спокойно встают.

## 8. «Всем-всем до свидания.»

### Занятие 2

1. «Здравствуй ,я лисичка». Ведущий с игрушкой мягкой в руках, предлагает детям поздороваться с «котёнком». Каждый ребёнок жмёт котёнку лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, я котёночек»- «Здравствуй, я ...».

2. Знакомство с элементами выразительных движений: мимикой, жестами, позой, походкой.

Ведущий предлагает детям выполнить следующие движения: поднять брови вверх, сдвинуть их ,сильно зажмуриться, широко раскрыть глаза, надуть щеки в полость рта.

Ведущий предлагает детям показать жестом слова «маленький», «высокий», «там», «я», «здесь», «он», «толстый» и т.д.

Ведущий предлагает детям произвольно принять усиленную позу: показать, как мы выглядим, когда нам холодно, когда у нас болит живот, когда мы несём тяжёлую сумку и т. д.

### 3. «Изобрази явление»

Ведущий и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идёт 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.

«Идёт дождь»- выполняет мелкие движения 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 педагог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

4. «Хозяин чувств» Ведущий рассказывает детям о том, что у собак бывают разные хозяева. Одни хорошо ухаживают за животными, и собаки их слушаются. У других – такие непослушные собаки, что иногда даже кусают своих хозяев. Так же с чувствами. Один человек бывает хорошим хозяином своих чувств, умеет управлять, командовать ими. А у другого - чувства

командуют своим хозяином и приносят ему одни неприятности. Педагог спрашивает у детей, хотят ли они быть хозяевами своих чувств, а затем предлагает поупражняться в управлении своими чувствами. Дети по команде

«Прыг!» начинают прыгать по комнате. По команде «Стоп!» они должны быстро сесть на верёвочку, разложенную по полу (команды могут даваться довольно тихо, чтобы дети могли их слышать.)

5. «Стоп, кулак!» Выбирается пара детей. Один ребёнок понарошку говорит другому дразнильные слова, как бы пытается спровоцировать драку. Другому нужно продолжать улыбаться и мысленно говорить «стоп» своим кулакам.

Ведущий обращает внимание на то, чтобы руки у «обижаемого» оставались расслабленными, не сжимались в кулаки. 6. Игра «Самолёты»

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

- Самолёты загудели, загудели ,загудели, поднялись и полетели.

Дети гудят вначале тихо, потом всё 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 « самолёты прилетают к морю»- дети ложатся на ковер, чтобы не задевать друг друга.

### 7.Релаксация.

«Лицо загорает». Подбородок загорает - подставьте подбородок солнышку, слегка разжать губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык - крепко закрыть рот. Жучок улетел -слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает ,на чей нос лучше сесть,- сморщить нос ,поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым. Бабочка улетела – расслабить мышцы губ и носа. Снова прилетела бабочка, качается на качелях - двигать бровями вверх- вниз. Бабочка улетела, сосем - спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз принять удобную позу. Звучит тихая, спокойная музыка.

«Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено всё тело.

Дышится легко, ровно глубоко.

Нам приятно отдыхать, но уже пора вставать.

Потянулись, улыбнулись, проснулись.

### 8. «Всем-всем до свиданья».

## 3.Занятие.

1. «Здравствуй, я зайчик». Проводится аналогично упражнению «Здравствуй, я лисичка».

2. »Зайчик весёлый – грустный. Дети изображают зайчика, потом грустного зайчика, весёлого зайчика(ведущий служит образцом).

### 3.Этюд «Запретные движения»

Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит:

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

Психолог называет и показывает «Запрещенное» движение (например, подпрыгивание) и даёт сигнал к началу игры.

4. Игра «Передай мяч». Дети встают в круг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами. Можно модифицировать игру так, психолог закрывает глаза, а дети с открытыми глазами молча передают друг другу мяч. Как только психолог скажет: «Стоп!», мяч остаётся в руках одного из детей.

Психолог, не открывая глаз угадывает, у кого в руках мяч.

5. «Не хозяин чувств». Вспомнив вместе с детьми понятие «хозяин своих чувств», ведущий предлагает детям следующие ситуации, релевантные их жизненному опыту.

При этом дети по очереди пересаживаются со стульчика «хозяин своих чувств».

6. Релаксация.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:**

Снятие вербальной и невербальной агрессии, выплескивание гнева

"Обзывалки" (групповая); можно использовать названия а фруктов, грибов, мебели. В заключение игры надо сказать друг другу что-нибудь и приятное. "Спустить пар" (индивид., групповая) Каждый говорит окружающим всё, что ему не нравится. Никто не перебивает

"Два барана" (Групповая):

Рано-рано два барана

Повстречались на мосту...

"Слушай звуки" (Групповая, индивид.,)

"Угадай, что изменилось" (Групповая, индивид.,)

Настольные игры: Конструктор, Мозаика, (Групповая, индивид.,) "Толкалки" (Групповая)

"Довольный - сердитый" (Групповая, индивид.,) "Безмолвный крик" "Хвасталки"

"Путешествие". Сплочение, сочувствие, поддержка, сопереживание "Доброе животное"(групповая)

В кругу держатся за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Как оно дышит.

Вдох - шаг вперед, Выдох - шаг назад.

Вдох - два шага вперёд, выдох - два шага назад. Сердце бьётся

- стук! Шаг вперед....

"Распускающийся бутон"

Снятие негативных эмоций

"Тух - тиби - дух!" (групповая)

(Игра в молчанку. Все ходят по комнате в время от времени произносят секретное слово.

Говорить его надо прямо глядя в глаза человеку, сердито.).

### **Обучение эффективным способам общения**

"Попроси игрушку" (групповая) (Уговори человека дать тебе предмет) - вербальный и невербальный варианты.

"Связующая нить" (групповая) (с клубком ниток) "Любящий взгляд" -

(групповая) невербальный вариант

"Взаимоотношения" (индивид., групповая) построена на обсуждении стихотворения Л.

Кузьмина "Дом с колокольчиком"

"Король сказал" (групповая, индивид.)

"Ученик дня" (групповая)

"Ковер мира" (групповая)

"Сладкая проблема" (групповая)

Формирование чувства доверия

"Прогулка с компасом" (групповая) Игра парами: один впереди - с закрытыми глазами - это компас, сзади - турист.

"Двое с одним мелком"

Установление доверительных отношений "Я вижу!" (индивидуальная, групповая)

"Новоселье" (индивид, групповая) Детям предлагается нарисовать свои портреты и поселить их в домик, рисунок которого висит на доске. Затем домик раскрашивают красками.

"Строители". (индивид, групповая) Нарисовать или построить дом и рассказать о нём другим детям.

"Общий ритм" (групповая): Ведущий задаёт ритм и идёт с ним в гости к одному игроку, затем они вместе идут к третьему и т.д.

"Связующая нить" (групповая): Передают друг другу клубок ниток, все держатся за неё. Говорят о том, что чувствуют или пожелания другим.

Снятие мышечного напряжения "Ласковые лапки" (индивид., групповая) "Прогноз

погоды" (индивидуальная) Ребенок рисует на бумаге все свои

состояния, затем показывает окружающим.

"Кулачок" (индивид.) Дайте ребёнку какую-нибудь мелкую игрушку и попросите сжать кулачок крепко крепко. Пусть он подержат кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

"Лепим сказку". Работа с пластилином даёт возможность "сместить энергию кулака" (индивид, групповая) Очень подходит сказка "Три медведя"

"Брыкание" (индивид.) Ребёнок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно начинает брыкаться. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой, ребёнок говорит "Нет"; "Да и нет" (все участники делятся на две группы и спорят: ДА! и НЕТ! Сначала тихо затем всё громче и громче!

"Звучащая сила" (групповая)

"Растянись!" " ( групповая)

"Гений и придурок" "(индивид., групповая) "Кто я?"

"(индивид.,)

"Спасибо моему телу"

Сочувствие, сопереживания, осознание своих чувств "Хорошо - плохо!"

(индивид., групповая)

"Ворвись в круг" (групповая)

"Агрессивное поведение"(индивид., групповая) (изобразить на бумаге то, что их больше всего раздражает)

"Двое с одним мелком" (групповая) Под музыку рисуют 1 картинку.  
"Граффити"(индивид., групповая)

Темы: "Что я люблю" "Что я хочу знать" " Прекрасные моменты", "Что меня пугает" в т.д.

Несколько листов ватманов соединяют вместе. Каждый рисует по своей теме.

"Рассказ о товарище" "(индивид., групповая)

"Зеркало" (групповая)

"Карикатура" (групповая)

"Тень" (групповая)

"Эхо" (групповая)

"Мы все похожи друг на друга (групповая)

"Копилка хороших поступков" (индивид., групп.)

"Коробка переживаний" (индивид, групповая)

"Цветочный дождь" (групповая)

Сплочённость группы "Клеевой дождик" (групповая)

Дети держатся за плечи друг за друга. В таком преодолевают различные препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под стульями, столами, обогнуть широкое озеро, пробраться через дремучий лес спрятаться от дики животных. От партнера отцепляться нельзя.

"Пчёлы и змеи" (групповая)

"Групповой портрет" (групповая)

**Сказкотерапия по темам:**

"Волк и семеро козлят

"Золушка

"Морозко

Заюшкина избушка

**Музыкотерапия**

**"Индивидуальная. Групповая»**

**АРТ-терапия по темам:**

" Прогноз погоды (выразить своё настроение с помощью рисунка и показать другим

"Солнечно", "Шторм" и т.д.) (индивидуальная, групповая)

"Неожиданные картинки" (индивид., групповая) "Рисунок в два  
этапа" Список литературы

1. Бавина Т.В. «Детские страхи: решение проблемы в условиях д\с.» Арктика М.2007 2.
- Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет.» Генезис. М.2007
3. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Генезис. М. 2009.
4. Семенака С.И. «Учимся сочувствовать, сопереживать». 5-8лет. Арктика М.2005
5. Смирнова Е.О. «Межличностные отношения дошкольников».Владос. М. 2003
6. Микляева Н.В «Коррекционно-развивающие занятия в детском саду» Сфера. М.2008.
7. Алексеева Е.Е «Что делать если ребенок...» Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. Речь . С-П. 2008.
8. Ткач Р.М. «Сказкотерапия детских проблем». Речь. С-П. 2008.
9. Дьяченко, О. М. «Психическое развитие дошкольников» – М.: Педагогика, 1984.

Протшнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью 19 листа

Заведующий МАДОУ д/с№9 г.Грязи  
Мухомова Чурилова Т.А.

