

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 34 «Золотая рыбка» городского округа Тольятти

Областной конкурс психолого-педагогических программ (технологий)
«Психология развития и адаптации» 2020 года

Номинация

Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии
обучающихся

2-е место

**Психолого-педагогическая программа
«Волшебная страна сказок»**

Автор:

Ирина Викторовна Качалова
педагог-психолог высшей квалификационной категории МБУ детского сада №
34 «Золотая рыбка»
городского округа Тольятти

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Оглавление

1.	Психолого-педагогическая программа «Волшебная страна сказок»	с. 3-63
2.	Аннотация психолого-педагогической программы.....	с. 64-68
3.	Отзыв на психолого-педагогическую программу администрации образовательного учреждения.....	с. 69
4.	Рефлексивный отчет по результатам реализации представленной программы.....	с.70-86
5.	Материалы, иллюстрирующие реализацию указанной программы в образовательном учреждении (фото, дипломы, публикации в средствах массовой информации).....	с.87-90

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 34 «Золотая рыбка»**

**Коррекционно-развивающая программа
«Волшебная страна сказок»**

Составитель:
Качалова И.В.,
педагог-психолог высшей квалификационной категории
МБУ детского сада № 34 «Золотая рыбка»
городского округа Тольятти

г. о. Тольятти

Оглавление

1.	Аннотация.....	стр 5
	Научно-практическая новизна и обоснованность программы.....	стр 5
	Актуальность, перспективность и практическая направленность.....	стр 6
	Наличие межпредметных и внутри предметных связей.....	стр 6
	Цель.....	стр 7
	Задачи.....	стр 7
	Адресат.....	стр 7
	Продолжительность курса.....	стр 7
	Ожидаемый результат реализации программы.....	стр 8
	Сведения о практической апробации программы...	стр 8
2.	Учебный план	стр 10
3.	Учебно-тематический план	стр 11
4.	Учебная программа.....	стр 13
	Пояснительная записка.....	стр 13
	Основное содержание.....	стр 21
5.	Список литературы	стр 60
6.	Методические рекомендации.....	стр 62
7.	Приложение	

Аннотация

Научно-практическая новизна и обоснованность программы.

Настоящая программа представляет собой возможный вариант осуществления коррекционно-развивающей работы педагога - психолога с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими различные эмоциональные нарушения. Дошкольный возраст - особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который дает основание называть ребенка личностью. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, "читать" эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка создавать и контролировать эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Её необходимо развивать.

Развитию эмоциональной сферы ребёнка, в отличие от интеллектуального развития, не всегда уделяется достаточное внимание. Однако, как справедливо указывали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Е.И. Янкина (1999) отмечает, что нарушения в эмоциональном развитии ребенка дошкольного возраста ведут к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональных нарушений у детей показал, что на современном этапе она является актуальной, но мало исследованной. Исследования по данной теме проводились в 30-е годы, а в настоящий момент, этому уделяется внимание в основном за рубежом. У нас, в нашей стране, эмоциональными нарушениями у детей занимались педагоги-драматурги И.Медведева и Т. Шишова, профессиональные психологи С.Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева, которые считали, что эмоции, подобно умственным и волевым процессам, формируются на протяжении детства, в результате овладения ребенком опыта предшествующих поколений и усвоения общественных норм и идеалов.

Педагогические возможности эмоционального развития старших дошкольников достаточно широки, многообразны, но не до конца изучены. Факты исследований смежных с педагогикой наук: психологии, психофизиологии и других свидетельствуют о том, что педагогикой задействована лишь малая часть ее ресурсов. Большая же часть этих ресурсов не выявлена, не столь очевидна и потому не реализуется.

Проблема эмоциональных нарушений в детском возрасте давно стоит перед всеми, кто сталкивается с подрастающим поколением. В связи с постоянным усложнением социальной и экономической обстановки в нашей стране резко, просто катастрофически увеличивается количество конфликтов, ссор в семьях, растет число разводов, внебрачных детей, разрушается сама традиционная структура семьи с традиционными же взаимоотношениями и системой ценностей внутри нее.

Человеческий организм – это удивительная самонастраивающаяся система, которая на подсознательном уровне всегда стремится к совершенству и гармонии, и важно лишь создать для этого подходящие условия. Проведение «сказочных» занятий – не что иное, как попытка создания таких условий. Дети очень любят сказки, потому что в них – «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действий в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь» (А. Менегетти).

Предлагаемая программа носит коррекционно-развивающий характер и направлена на оптимизацию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста через фантастический сказочный мир.

Актуальность, перспективность, практическая направленность.

В последнее время наблюдается негативная тенденция увеличения обращений родителей к психологу МБУ детского сада №34 по проблемам, связанных с различными проявлениями эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д. (28% обратившихся в 2016 – 2017 г).

Подобная симптоматика может в последствии сказаться не только на формировании характерных черт личности, но и привести к сложностям в обучении. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Дети с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У дошкольников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах.

Дети с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания.

Наиболее часто встречающейся формой эмоционального нарушения у детей дошкольного возраста является тревожность. 28% детей старшего дошкольного возраста испытывают подобное состояние, что может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. (Данные СПМ по г.о. Тольятти за 2016-2017 учебный год).

Основными источниками эмоциональной дестабилизации являются взаимоотношения со значимыми взрослыми – родителями (особенно с матерью), воспитателями.

Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с пятилетнего возраста: дети усваивают необходимые понятия, их словарный запас пополняется словами, обозначающими эмоции. И именно погружение ребёнка в фантастический сказочный мир способно решить многие эмоциональные проблемы: дать выход естественным положительным и отрицательным эмоциональным проявлениям, обучить управлению широким спектром эмоций и чувств, интегрировать негативный эмоциональный опыт. Ребёнок с радостью погружается в воображаемый мир, перевоплощается в сказочных героев, получает знания о мире, о взаимоотношениях людей, преодолевает барьеры, находит выход из трудных ситуаций.

Поэтому проведение коррекционной работы по оптимизации эмоционального состояния старших дошкольников является одной из актуальных задач педагога-психолога, работающего в условиях образовательного пространства.

Цель: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Задачи:

1. Расширить представление детей об эмоциях
2. Сформировать умение детей осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
3. Обучить детей умению передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами;
4. Обучить детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать их.
5. Сформировать способность детей достигать состояния эмоционального покоя, через обучение искусству расслабления.
6. Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию

Адресат: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Продолжительность курса: 15 часов (30 занятий по 0.5 часа периодичностью 2 раза в неделю).

Ожидаемые результаты реализации программы

Итоговый результат:

- снижение доли детей с высоким уровнем тревожности;
- снижение доли детей с количеством доминирующих страхов;
- снижение доли детей с негативным эмоциональным отношением к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье);

Промежуточный результат:

- умение осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
- навык практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой);
- способность управлять своим телом;
- навык владения приёмами саморасслабления;
- сформированные навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний.

Сведения о практической апробации программы на базе МБУ детского сада №34

«Золотая рыбка» г.о. Тольятти:

Предлагаемая коррекционно-развивающая программа была апробирована в экспериментальном режиме на подготовительной группе. Общая выборка составила 14 человек. Отследить результативность проведенного обучения позволяют выработанные критерии и индикаторы, представленные в программе.

Критерий	Уровень	1 срез (до прохождения программного курса)	2 срез (после прохождения программ ного курса)	Источник получения информации
Тревожность	высокий	39%	29%	Результаты диагностического обследования (Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)
Страхи	высокий	15 страхов (средн.знач)	12 страхов (средн.знач)	Результаты диагностического обследования. Методика «Страхи в домиках» (Захаров А.И)
Отношение ребенка к	нейтральное	15%	25%	Результаты диагностического

важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье)	негативное	24%	14%	обследования (проективный рисуночный тест («Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана. анкеты обратной связи от родителей и воспитателей)
--	------------	------------	------------	--

Комплексный анализ полученных данных позволяет констатировать позитивные изменения по ключевым показателям эффективности и результативности программного курса.

Таким образом, зафиксированные результаты позволяют сделать вывод о положительной динамике, а, следовательно, об эффективности данной программы.

УТВЕРЖДЕН
заведующим МБУ детским садом №34
«Золотая рыбка»

Н.М. Линкова
« ____ » _____ 20 ____ г.

**Учебный план программы
«Волшебная страна сказок»**

Цель: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Адресат: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Срок обучения: 15 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 0,5 часа.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
2.	«Подготовка к сказкам»	3	0.6	2.4	Рефлексия занятий
3.	«Погружение в сказку»	12	3.6	8.4	Рефлексия занятий.
Итого:		15	4.8	10.8	

УТВЕРЖДЕН
заведующим МБУ детским садом №34
«Золотая рыбка»

Н.М. Линкова
«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программы

«Волшебная страна сказок»

Цель: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Адресат: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Срок обучения: 15 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 0,5 часа.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	«Подготовка к сказкам»	3	0.6	2.4	Рефлексия занятий
1.1	Ступенька 1.	0.5	0.1	0.4	Наблюдение за выполнением заданий
1.2	Ступенька 2.	0.5	0.1	0.4	Наблюдение за выполнением заданий
1.3	Ступенька 3.	0.5	0.1	0.4	Наблюдение за выполнением заданий
1.4	Ступенька 4.	0.5	0.1	0.4	Наблюдение за выполнением заданий
1.5	Ступенька 5.	0.5	0.1	0.4	Наблюдение за выполнением заданий
1.6	Ступенька 6.	0.5	0.1	0.4	Наблюдение за выполнением заданий
2.	«Погружение в сказку»	12	3.6	8.4	Рефлексия занятий.
2.1	«Ежик и море» по сказке С.Козлова	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.2	«Золушка» по сказке Ш.Перро.	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.3	«Царевна – Лягушка» В обработке А.Афанасьева	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение

2.4	«Сказка о рыбаке и рыбки» (по сказке А.С. Пушкина.)	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.5	«Снегурочка» по мотивам русской народной сказки	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.6	«Маугли» по сказке Р.Киплинга	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.7	«Снежная королева» (1) по сказке Г.Х. Андерсена	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.8	«Снежная королева» (2)	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.9	«Лягушка-путешественница» по сказке В.М. Гаршина	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.10	«Цветик-семицветик»(1) по сказке В.Катаева	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.11	«Цветик-семицветик»(2)	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
2.12	«Творческая мастерская	1	0.3	0.7	Структурное наблюдение
Итого:		15	4.8	10.8	

УТВЕРЖДЕН
заведующим МБУ детским садом №34
«Золотая рыбка»
Н.М. Линкова
« ____ » _____ 20 ____ г.

Учебная программа
«Волшебная страна сказок»

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Проблема эмоциональных нарушений в детском возрасте давно стоит перед всеми, кто сталкивается с подрастающим поколением. В связи с постоянным усложнением социальной и экономической обстановки в нашей стране резко, просто катастрофически увеличивается количество конфликтов, ссор в семьях, растет число разводов, внебрачных детей, разрушается сама традиционная структура семьи с традиционными же взаимоотношениями и системой ценностей внутри нее.

Остроту проблемы порождают и усиливают две взаимосвязанные негативные тенденции.

Первая – с каждым годом увеличивается число детей с всевозможными нарушениями в развитии эмоциональной сферы, причем велик процент отклонений неорганического генезиса, когда аномальное развитие, состояние эмоциональной сферы – результат педагогической запущенности, негативной трансформации воспитательных воздействий, как следствие хронической соматической ослабленности ребенка. Наиболее, уязвима по отношению к несбалансированным условиям и воздействиям внешней среды именно эмоциональная сфера. Статус эмоциональной сферы, как первичной формы «психической жизни», предполагает выполнение охранной функции. Однако, эмоциональная сфера дошкольников подобно радару, который, четко улавливая и оперативно реагируя на всевозможные неблагополучия, не имеет достаточно сил им противостоять. Это в свою очередь влечет за собой искаженное развитие некоторых других сфер психики и личности в целом.

Вторая тенденция – профессиональная беспомощность, которую испытывают педагоги при столкновении с негативными проявлениями эмоционального развития, является следствием дефицита коррекционно-развивающих технологий, научно-обоснованных методических рекомендаций профилактической и коррекционно-развивающей работы с эмоциональной сферой младших школьников.

Обозначенная проблема актуализировалась среди детей старшего дошкольного возраста в МБУ детском саду №34 г. Тольятти. Снижение количества детей с эмоциональными нарушениями возможно при условии последовательной реализации коррекционно-

развивающей работы. В этой связи перед психологом была обозначена задача по оптимизации сложившейся ситуации и была разработана предлагаемая программа.

Цель программы: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Задачи:

1. Расширить представление детей об эмоциях
2. Сформировать умение детей осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
3. Обучить детей умению передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами;
4. Обучить детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать их.
5. Сформировать способность детей достигать состояния эмоционального покоя, через обучение искусству расслабления.
6. Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию

Структура и содержание программы

Предлагаемую программу можно рассматривать как коррекционно-развивающую технологию, к которой применима четкая последовательность проведения .

Этапы реализации программы.

I. Предварительный этап.

Включает в себя диагностический **блок**, который необходим для получения первичной информации о состоянии эмоционального развития детей, выявления зон и содержания психологического конфликта для построения дальнейшей работы.

Используемые методы

Основными критериями при подборе методик были:

1. высокая информативность;
2. экономичность по времени;
3. простота проведения.

Отбор показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние ребенка, проводился с ориентацией на относительно константные требования, которые предъявляются к психологическим особенностям ребенка, внутренними закономерностями его развития.

В предлагаемом нами диагностическом комплексе выделяются и анализируются такие значимые составляющие эмоционально-личностного развития ребенка, как:

- наличие доминирующих страхов ребенка (Захаров А.И. «Страхи в домиках»)
- уровень тревожности (Тэммл, Дорки, Амен);

- особенности эмоционального самочувствия ребёнка в семье («Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана.

Используемые методики дают возможность получить количественные данные и качественные результаты, выявить наличие доминирующих страхов и тревожности, эмоциональных установок дошкольников по отношению к родителям и подвести итоги диагностического исследования, наметить совместную коррекционно-развивающую работу.

Первичная диагностика проводится перед практическим этапом. Вторичная – после реализации цикла занятий. Указанная частота обследования позволяют проследить динамику, выявить ресурсы каждого ребенка, оценить эффективность проведенной работы.

II. Основной этап.

Данный этап преследует своей целью отработку основных программных задач. Это становится возможным при последовательном прохождении следующих тематических блоков:

- «Подготовка к сказкам»;
- «Погружение в сказку».

Методы и техники, используемые в программе:

- Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

- Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

- Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

- Игротерапия.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

- Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

- Этюды на отображение эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, прикосновений, движений тела.

- Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности

Текст сказки является связующим звеном между упражнениями и создаёт определённую атмосферу.

III. Заключительный этап.

Данный этап дублирует содержание работы предварительного, но несет иную смысловую нагрузку. Целью этапа является отслеживание эффективности проведенной коррекционно-развивающей работы, выработка дальнейших шагов по оптимизации эмоционального состояния детей.

Объективность полученной информации достигается за счет применения единой критериальной системы оценки.

Структура занятий

Занятия в программе разделены на два блока, которые имеют похожую структуру:

«Вхождение в сказку» или ритуал приветствия, занимает примерно 10% времени занятия и предполагает использование особых ритуалов «входа» в сказочное пространство: «Расскажи мне о себе», «Комплименты», «Улыбка», «Дотронься ласково». «Колочий человек», «Фея», «Царевна-лягушка», «Ракушка», «Четыре стихии». Подобные приёмы предполагают позитивно настроить и установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Это – момент волшебства, таинства, «наполнения суперэнергией», преодоление определённого препятствия, барьера. Задания направлены на создание доброй и безопасной обстановки.

Основная часть занятия занимает 65% времени занятия и предполагает как индивидуальные, так и групповые формы работы, которые включает в себя сочетание теоретического материала с отработкой практических навыков.

Упражнения на расслабление по контрасту с напряжением: «Утки» (занятие 3), «Чистка кастрюли» (занятие 15), «Уборка пола» (занятие16), «Стрельба из лука» (занятие17), «Кусты роз» (занятие25), «Снежные комочки» (занятие21).

Упражнения на расслабление с фиксацией внимания на дыхание: «Море» (занятие13), «Встреча с лягушкой» (занятие17), «Танец», «Шум моря» (занятие20), «Снегурочка» (занятие22).

Упражнения на расслабление медитация: «Печаль Ёжика» (занятие14), «В плену у обезьян» (занятие24), «Танец Василисы» (занятие17).

Упражнения на дыхание (физиологическое, речевое, в сочетании с голосом и движениями): «Встреча с лягушкой» (занятие 17), «Буря» (занятие20), «Удав» (занятие23), «Утки» (занятие3).

Упражнения на активизацию и обогащение словарного запаса, на развитие умения общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других: «Ручеёк» (занятие 1), «Хвастовство» (занятие30), «Северный полюс» (занятие20).

Упражнения на слуховое внимание: «Венчание» (занятие16), «Ветер» занятие 18), «Звуки природы» (занятие 10), «Звуки моря» (занятие 2).

Упражнения на зрительное внимание: «Облачко» (занятие 21), «Игра с волной» занятие 13), «Украшения» (занятие15), «Град» (занятие 22).

Упражнения на развитие моторики рук, укрепление мышц и суставов кистей, развитие тонких тактильных ощущений: «Танец ручейка» (занятие3), «Легкие волны» (занятие 19), «Снежные комочки» (занятие 21), «Град» (занятие 22), «Пантера» (занятие 24).

Упражнения на отображение эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, прикосновений, движений тела: «Печаль ёжика» (занятие13), «Горе Золушки» (занятие15), «Встреча с лягушкой» (занятие17), «Удав и обезьяны» (занятие23).

Упражнения на уравнивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений, на формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения: «Ёжик на тропе» (занятие14), «Сани снежной королевы» (занятие25), «Смерть Кощея» (занятие18), «Костёр» (занятие21).

Упражнения на стабилизацию нервных процессов, на развитие умения слушать музыку, самостоятельно менять движения в соответствии с изменением характера музыки и быстро реагировать на темповые изменения, красиво и артистично действовать с предметами: «Танец» (занятие15), «Танец Василисы» (занятие17), «Танец жён старших братьев» (занятие18), «Хоровод» (занятие21), «Облачко» (занятие22), «Танец эльфов» (занятие18).

Упражнения на снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие произвольности внимания, тренировку волевых качеств, активизировать творческое мышление, воображение и фантазию: упражнения на превращение в растения, животных, героев сказок, предметы.

Завершение и обсуждение занимают 15% времени всей встречи, и предполагает использование особых ритуалов окончания занятий, закрепляющие позитивный опыт.

Организация занятий.

В организации занятий можно выделить 3 этапа.

Начальный этап.

На этом этапе психолог:

- создает благоприятную ситуацию для формирования доверия, активизирует активность детей, стимулирует креативные реакции.

Промежуточный этап.

Психолог:

- направляет внимание детей, активизирует и успокаивает их;
- поддерживает инициативу детей;
- создает ситуацию самостоятельного выбора.

Завершающий этап.

Психолог должен:

- продолжать положительно оценивать успехи группы в выполнении поставленной цели;
- закреплять чувство успеха.

Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы

Необходимые ресурсы	Требования
Информационный	✓ Литература по данной теме, ✓ интернет -ресурс
Кадровый	✓ 1 ведущий, специалист, должен иметь квалификацию «психолог», «педагог-психолог» или «преподаватель психологии», ✓ наличие опыта работы с данной целевой аудиторией, ✓ наличие опыта использования предлагаемых

	техник
Материально-технический	✓ помещение для проведения групповых занятий, ✓ ноутбук, ✓ магнитофон, диски с функциональной музыкой, а также различные вспомогательные материалы, которые подробно описаны в сценариях встреч.
Нормативно-правовой	✓ согласие законных представителей детей на участие в мероприятиях психологической направленности

Ожидаемые результаты программы:

Итоговый результат:

- снижение доли детей с высоким уровнем тревожности;
- снижение доли детей с количеством доминирующих страхов;
- снижение доли детей с негативным эмоциональным отношением к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье);

Промежуточный результат:

- умение осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
- навык практического владения выразительными движениями — средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой);
- способность управлять своим телом;
- навык владения приёмами саморасслабления;
- сформированные навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний.

Критерии оценки	Запланированные показатели/индикаторы	Источник получения информации
Тревожность	снижение доли детей с высоким уровнем тревожности	Результаты диагностического обследования (Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)
Страхи	снижение доли детей с количеством доминирующих страхов;	Результаты диагностического обследования. Методика «Страхи в домиках» (Захаров А.И)
Отношение ребенка к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье)	снижение доли детей с негативным эмоциональным отношением к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье)	Результаты диагностического обследования (проективный рисуночный тест «Кинетический

		рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана, анкеты обратной связи от родителей и воспитателей)
--	--	---

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание основных показателей эмоционального состояния детей через осуществление диагностических процедур.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы.

- Программа носит интегративную гуманистическую направленность.
- Права и обязанности участников программы определяются Конвенцией о правах ребенка, действующим законодательством Российской Федерации, Уставом образовательного учреждения, выработанными правилами группы.
- Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.
- Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

Ведущий группы имеет право на:

- свободу выбора и использования методик в соответствии с основной тематикой программы;
- доведение до сведения родителей результатов реализации программы, касающихся их ребенка и другой информации выявленной в ходе занятий, если она угрожает психологическому или физиологическому здоровью их ребенка.

Ведущий группы обязан:

- соответствовать требованиям квалификационных характеристик;
- выполнять требования Устава ОУ, должностных инструкций;
- обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы;
- соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации.

Участники программы имеют право на:

- добровольное участие в программе;
- уважение человеческого достоинства, на свободное выражение собственных взглядов и убеждений;
- отказаться от участия в программе при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому и физическому здоровью.

Участники программы обязаны:

- уважать честь и достоинство других участников программы;
- соблюдать правила группы;
- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий.

Показания и противопоказания к участию в программе.

Показания к участию в программе:

- дети старшего дошкольного возраста;

- проявления тревожности;
- наличие страхов.
- нарушение «детско-родительских» отношений.

Противопоказания к участию в программе:

- несогласие родителей
- психические заболевания;
- наличие психотравмирующих ситуаций (потеря близких людей);

Взаимоотношения между организаторами и участниками программного цикла регулируются договором с законными представителями (родители) о предоставляемых услугах.

Основное содержание:

№ п/п	Тема занятия, цель.	Содержание	Кол- во часо в
I.	Цель: обучить детей умению правильно сидеть, расслабляться, чувствовать, выполнять инструкции. Занятие 1. Задачи: 1. Снять эмоциональные и телесные напряжения; 2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; 3. Сформировать умение мягко и ритмично дышать, погружаться в состояние расслабленности и покоя; 4. Активизировать слуховое произвольное внимание, умения концентрироваться на слуховых образах.	Приветствие «Расскажи мне о себе» Упр.6 «Ручеек» Упр.6 «Кусты роз» Упр. 4. «Разбойники» Упр.4 «Звуки моря» с Рефлексия Ритуал окончания занятий «Круг друзей»	0.5
	Занятие 2. Задачи: 1. Активизировать произвольного слухового внимания, умения концентрироваться; 2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; 3. Обучить умению определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение - расслабление); 4. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно, реагировать на темповые изменения.	Приветствие «Комплименты» Упр.5 «Экскаватор» Упр.5. «Утки» Упр. 3 «Дремучий лес» Упр.4. «Танец ручейка» Рефлексия Ритуал окончания занятий «Эстафета дружбы»	0.5
	Занятие 3. Задачи: 1. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения; 2. Сформировать навык управлять мышцами тела расслаблять и напрягать их по собственному желанию; 3. Отработать правильное диафрагменное дыхание.	Приветствие «Улыбка» Упр. «Ежик на тропе» Упр. «Град» Упр. «Филин» Упр. «Танец» Рефлексия Ритуал окончания занятий «Речёвка»	0.5
	Занятие 4. Задачи: 1. Стабилизировать психические процессы, развивать умение фиксировать и вспоминать ощущения, связанные с заданным зрительным образом; 2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; 3. Сформировать умение мягко и ритмично дышать,	Приветствие «Дотронься ласково». Упр. «Цветы» Упр. «Айсберг и ветер» Упр.1. «Игры с удавом» Упр. «Ткачи» Рефлексия Ритуал окончания занятий «Солнечные лучики»	0.5

	погружаясь в состояние расслабленности и покоя.		
	Занятие 5. Задачи: 1. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения; 2. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения; 3. Развивать умение вслушиваться в звуки природы, различать их; 4. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно, реагировать на темповые изменения	Приветствие «Как ты себя сегодня чувствуешь?» Упр.3 «Пузырек воздуха» с.175 Упр.5 «Олень» с. 137. Упр.8 «Облачко» с. 144. Упр.3. «Звуки природы с.182». Рефлексия Ритуал окончания занятий «Круг друзей»	0.5
	Занятие 6. Задачи: 1. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения; 2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на зрительных образах, заданных группах мышц; 3. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно, реагировать на темповые изменения	Приветствие «Волна» Упр.3 «Лягушка и утки» с.118. Упр. 4 «Рыбка» с.128 Упр.5. «Морские камешки» с. 162. Упр. 7 «Танец эльфов» с.108. Рефлексия Ритуал окончания занятий «Эстафета дружбы»	0.5
II.	Цель: отработка основных программных задач. Занятие 7-8. «Ежик и море» по сказке С.Козлова Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой С.Козлова «Ежик и море»; 2. Расширить представление об эмоциях и связанных с ними физических состояниях; 3. Сформировать навык управлять мышцами тела напрягать и расслаблять по собственному желанию; 4. Отработать правильное диафрагменное дыхание; 5. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения; 6. Снять эмоционально-психическое и телесное напряжение; 7. Развить умение различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния напряженность-расслабленность.	Вступление Упр.1. Колочий человек. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.2. Печаль Ежика. Упр.3. Василек. Упр.4 Ежик на тропе. Упр.5. Утки. Упр.6«Море» Упр.7 «Игра с волной» Заключение Рефлексия	1
	Занятие 9-10. «Золушка» по сказке Ш.Перро. Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой Ш.Перро; 2. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения; 3. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, уметь быстро переключаться с активной деятельности на пассивную;	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Чистая кастрюля. Упр.2. Украшения. Упр.3. Горе Золушки. Упр.4. Танец. Упр.5. Примерка. Упр. 6. Венчание. Заключение	1

	4. Развивать умение координировать голос с мимическими движениями, движениями рук и тела; 5. Активизировать слуховое внимание, координировать слуховые и зрительные анализаторы; 6. Снять эмоционально - психическое напряжение.	Рефлексия	
	Занятие 11-12. «Царевна – лягушка» в обработке А.Афанасьева. Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой «Царевна-лягушка»; 2. Сформировать умение управлять мышцами тела расслаблять и напрягать их по собственному желанию; 3. Отработать правильное диафрагменное дыхание; 4. Развивать слуховое внимания, умение вслушиваться в звуки музыки; 5. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно.	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Стрельба из лука. Упр.2. Встреча с лягушкой. Упр.3. Танец Василисы. Упр.5.Танец жен старших братьев. Упр.6. Ветер. Заключение Рефлексия	1
	Занятие 13-14. «Сказка о рыбаке и рыбке» (по сказке А.С. Пушкина.) Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой А.С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»; 2. Развивать восприятие и внимание слуховое, зрительное и сенсорное; 3. Развивать внимание ритмично и мягко дышать. 4. Развивать фразовую речь в процессе ответов на вопросы, интонационную выразительность и силу голоса; 5. Расширять представление детей об эмоциях, учить передавать заданное эмоциональное состояние; 6. Формировать умения расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения; 7. Стабилизировать психические процессы, снять эмоционального напряжения	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Шум моря. Упр.2.Забрасывание невода. Упр3. Просьба золотой рыбки. Упр.4.Рыбка. Упр.5. Старуха. Упр.6.Легие волны. Упр.7. Грозная царица. Упр.8. Буря. Упр.9. Осуществление любых желаний. Рефлексия	1
	Занятие15- 16. «Снегурочка» по мотивам русской народной сказки. Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой «Снегурочка»; 2. Сформировать навык управлять мышцами тела, расслаблять или напрягать их по собственному желанию; 3. Развивать произвольное внимание: умение слушать и слышать свое дыхание, наблюдать за ощущение в теле; 4. Снять эмоционально-психического и телесного напряжение.	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Снежные комочки Упр.2. Катание комочков. Упр3. Снегурочка. Упр.4.Солнце и дождик. Упр.5. Град. Упр.6.Хоровод. Упр.7. Костер. Упр.8. Облачко. Рефлексия Заключение.	1
	Занятие 17-18. «Маугли» по сказке Р.Киплинга Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой «Маугли»; Сформировать умение управлять мышцами тела;	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Игры с волчатами Упр.2. Заветные слова	1

	расслаблять и напрягать их по собственному желанию 2. Учить достигать координации дыхания, речи и движений тела; 3. Развивать зрительное внимание, умение концентрироваться на зрительных образах.	Упр3. Прыжки Упр.4.Пантера Упр.5. Обезьяны Упр.6.В плену у обезьян Упр.7. Удав Упр.8. Удав и обезьяна Рефлексия Заключение.	
	Занятие 19-20. «Снежная королева» (1) по сказке Г.Х. Андерсена. Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой «Снежная королева»; 2. Сформировать умение расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения; 3. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, уметь быстро переключаться с активного вида деятельности на пассивную и наоборот; 4. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение-расслабления, твердость-мягкость, тяжесть-легкость).	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Аромат розы. Упр.2. Необычная снежинка. Упр3. Снежная королева Упр.4.Сани снежной королевы Упр.5. Причесывание Упр.6.Кусты роз Упр.7. Цветы Заключение. Рефлексия	1
	Занятие 21- 22. «Снежная королева» (2) Задачи: 1. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение-расслабления, твердость-мягкость, тяжесть-легкость); 2. Сформировать умение ритмично и мягко дышать, погружаться в состояние расслабления и покоя; 3. Развивать воображение и фантазию, снять эмоциональное напряжение; 4. Развивать умение свободно общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Цветы Упр.2. Бег с передышками Упр. 3. Ворон Упр.4.Разбойники Упр.5. Олень Упр.6.Снежные хлопья Упр.7. Превращения хлопьев в снежинки Упр.8. Встреча Заключение Рефлексия	1
	Занятие 23-24. «Лягушка-путешественница» по сказке В.М. Гаршина Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой «Лягушка-путешественница» по В.М. Гаршина; 2. Учить определять и сравнивать мышечные ощущения, концентрировать внимание на заданных группах мышц; 3. Развивать умения свободно и ясно выражать свои мысли; 4. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, уравновесить психику, закрепить умение ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определенном темпе, ритме.	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Приятный дождь Упр.2. Беседа. Упр.3. Лягушка и утки. Упр.4. Взгляд с высоты Упр. 5. Хвостовство. Упр.6. Лягушки. Заключение Рефлексия	1
	Занятие 25-26. «Цветик-семицветик»(1)по сказке В.Катаева	Вступление. Вхождение в сказку.	1

	Задачи: 1. Познакомить детей со сказкой «Цветик-семицветик» В. Катаева; 2. Сформировать умение управлять мышцами тела: расслаблять и напрягать их по собственному желанию; 3. Развить умение управлять силой голоса, интонацией, сформировать произвольность мимических движений; 4. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, развивать умение быстро переключаться с активной деятельности на пассивную; 5. Развивать умение свободно общаться друг с другом, развивать речь.	Сказка. Упр.1. Догонялки. Упр.2. Плач. Упр.3. Желтый лепесток. Упр.4. Семья. Упр.5. Красный лепесток. Упр.6. Ваза. Заключение Рефлексия	
	Занятие 27-28. «Цветик-семицветик»(2) Задачи: 1. Расширять представления об эмоциях и связанных с ними физических состояниях, сформировать умение управлять мышцами тела. 2. Сформировать умение произвольно регулировать мимические движения, уметь координировать голос с мимикой движений; 3. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно; 4. Развивать произвольное внимания, волевые качества.	Вступление. Вхождение в сказку. Сказка. Упр.1. Синий лепесток. Упр.2. Северный полюс. Упр.3. Зеленый лепесток Упр.4. Оранжевый лепесток. Упр.5.Игрушки. Упр.6. Голубой лепесток. Упр.7. Веселье. Заключение Рефлексия	1
	Занятие 29-30. «Творческая мастерская» Задачи: 1. Закрепить полученные 2. знания и умения, уметь передавать эмоции художественными средствами (создание портретов)	Групповой рисунок: «Вздохмаченные человечки» «Русские горки». Рефлексия Беседа о получившихся картинах.	1

Занятия блока «Подготовительный этап»

Цель: обучение детей умению правильно сидеть, расслабляться, чувствовать, выполнять инструкции.

Занятие 1.

Задачи:

1. Снять эмоциональные и телесные напряжения;
2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц;
3. Сформировать умение мягко и ритмично дышать, погружаться в состояние расслабленности и покоя;
4. Активизировать слуховое произвольное внимание, умения концентрироваться на слуховых образах.

Ход работы:

Приветствие «Расскажи мне о себе».

Использовать выражения:

-меня зовут...;

-больше всего на свете мне нравится...;

-я люблю...;

-я умею делать....

Методические рекомендации. Обратите внимание на эмоциональную раскрепощенность или зажатость ребёнка, его речевую свободу и активности при информировании о себе, отражение интересов, умений детей, а также принятие и непринятие себя с учетом уверенности-неуверенности.

Упражнение 1. «Ручеек».

Дети берутся за руки и под музыку цепочкой бегут по залу, преодолевая разные препятствия: пробегают под мостом (*обручем*), забегают на холм (*лесенку*), сбегают с холма, перебегают через дорогу (*полоса картона*), забегают за гору (*за занавеску*), выбегают из-за горы.

После упражнения дети садятся на пяточки, расслабляются, успокаивают дыхание и отвечают на вопросы ведущего.

- Когда на вашем пути встретился мост, что вы сделали? (Мы пробежали под мостом).

Аналогичные вопросы ведущий задает про другие препятствия.

Упражнение 2. «Кусты роз».

Все дети — «кусты роз». Они стоят на одном месте, подняв вверх, и в стороны руки и пошевеливают пальцами (*ветерок колышет ветки*).

Ведущий поочередно подходит к каждому ребёнку и, нажимая на его плечи, вынуждает присесть (*куст уходит под землю*).

Ребенок слегка сопротивляется (*тяжело входит в землю*) и наблюдает за напряжениями в мышцах тела.

Упражнение 3. «Разбойники».

Дети перевоплощаются в «разбойников», прячутся за «деревьями», 1 под «кустами» и замирают в неподвижности.

Как только начинает звучать музыка, «разбойники» выскакивают из укрытий и танцуют под музыку. Движения «разбойников» — резкие, быстрые, энергичные, размашистые.

Дети лежа расслабляются, фиксируя внимание на мышцах живота, слушая дыхание.

Упражнение 4. «Звуки моря».

Дети — сидя на пятках **или** стоя на коленях — слушают запись **со** звуками моря. На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, возвращаясь в исходное положение, и длительно произносят: «Шшшшшш».

Упражнение выполняется мягко, спокойно, ритмично.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

Занятие 2.

Задачи:

1. Активизировать произвольного слухового внимания, умения концентрироваться;
2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц;
3. Обучить умению определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение - расслабление);
4. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно, реагировать на темповые изменения.

Ход работы:

Приветствие «Комплименты».

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении воспитатель может сделать комплимент или предложить сказать что-то «вкусное», «сладкое», «цветочное».

Во время ритуала психолог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает, подбадривает, настраивает детей.

Упражнение 1. «Экскаватор».

Дети делят слово «экскаватор» на слоги хлопками, шагами, называют слоги по порядку.

Затем по очереди решительно с гордостью произносят: «Я экскаватор!»

Упражнение 2. «Утки»

Дети стоя прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьями делают «взмахи», поднимаясь на носочки при вдохе и опускаясь на выдохе.

Выдыхая, «утки» кричат длительно и громко: «Кррря, кррря».

Движения предплечий и кистей — напряженные, тугие, сильные.

Затем «утки» опускаются на воду (дети садятся), складывают крылья» (свободно опускают руки), отдыхают, расслабляются.

Дети слушают ощущения в руках и во всем теле.

Упражнение 3. «Дремучий лес»

- Лес дремучий... А как по-другому сказать? (темный, непролазный, мрачный, страшный, непроходимый, густой, таинственный, заколдованный...).

Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего первый ребенок останавливается и начинает спиной давить на идущих за ним. **Задача** детей — удержаться на месте без помощи рук, используя только мышцы туловища.

- Покажите, какая часть тела напряглась больше всего? Расслабьтесь и пойдём дальше.

Первый ребенок становится последним, и упражнение повторяется.

Упражнение 4. «Танец ручейка»

Детям выдаются длинные ленты, закрепленные на палочках. Включается музыка, и под руководством ведущего дети танцуют с лентами.

Затем дети лежат расслабляются, слушают свое дыхание, сосредотачивая внимание на мышцах живота. В конце выдоха мышцы живота с некоторым напряжением втягиваются внутрь, на вдохе расслабляются.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Ритуал окончания занятий «Эстафета дружбы»

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

Занятие 3.

Задачи:

1. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения;
2. Сформировать навык управлять мышцами тела расслаблять и напрягать их по собственному желанию;
3. Отработать правильное диафрагменное дыхание.

Ход работы:

Приветствие «Улыбка»

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу.

Упражнение 1. «Ежик на тропе»

Дети становятся друг за другом и бодро, весело, под музыку шагают по кругу. Услышав на фоне музыки хлопок ведущего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении.

Ведущий делает 5-6 хлопков с разными временными интервалами между ними.

Упражнение 2. «Град»

Дети барабанят пальцами по жесткой поверхности до усталости в пальцах рук. Затем потряхивают кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев. Ведущий спрашивает, на что похожи эти ощущения. Какие они?

Ведущий рассыпает по полу «град» (*бусины белого цвета*). Дети собирают бусины в ладонь, рассматривают их, любуются, пересыпают из одной ладони в другую...

Упражнение 3. «Филин»

Можно прослушать запись с голосом филина.

Дети приставляют ладони «рупором» к углам рта и низким сом, но мягко, протяжно произносят: «У-ху-у-у, у-ху-у-у». Ведущий наблюдает за тем, чтобы это произносилось на одном дохе, без дополнительного добора воздуха. Внимание детей концентрируется на выдохе и мышцах живота, которые слегка втягиваются внутрь в конце выдоха.

Звук «х» произносится нечетко: должен получаться звук, лишь поминающий «х».

Упражнение 6. «Танец»

Дети танцуют и, по возможности, больше кружатся.

Танцуем мягко, свободно, красиво, как сама Снежинка, внимательно слушаем музыку, она подсказывает, как лучше двигаться.

Дети падают на пол, расслабляют тело, успокаивают дыхание. Ведущий обходит детей, приподнимает руки, ноги, проверяет, хорошо ли они расслабились, поглаживает, помогает снять «зажимы».

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Ритуал окончания занятий «Речёвка».

Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

Занятие 4.

Задачи:

1. Стабилизировать психические процессы, развивать умение фиксировать и вспоминать ощущения, связанные с заданным зрительным образом;
2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц;
3. Сформировать умение мягко и ритмично дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя

Ход работы:

Приветствия «Дотронься ласково». Дети по кругу дотрагиваются друг до друга ласково и приветствуют, называя имя рядом сидящего ребёнка.

Упражнение 1. «Цветы»

— Рассмотрим вместе с Данилой цветы разные. Детям демонстрируются иллюстрации цветов: дурмана, тюльпана, лилии и др.

Затем дети изображают цветы с помощью рук: соединенные вместе предплечья обеих рук — «стебель», кисти рук — «цветок».

При изображении тюльпана кончики больших пальцев и мизинцев соединяются, а остальные пальцы направлены вверх.

При изображении дурмана все пальцы слегка раздвигаются, напряженно прогибаются и несильно отклоняются в стороны.

При показе лилии пальцы максимально раздвигаются, напрягаются, а кисти рук отгибаются в стороны почти под прямым углом.

Каждый «цветок» необходимо поддерживать некоторое время, понаблюдать за ощущениями напряженности, твердости в пальцах рук.

Закончив упражнение, потрясти кистями, расслабить пальцы, послушать ощущения.

Сравнить ощущения напряженности и расслабленности.

При показе, какого цветка пальцы были в самом напряженном состоянии? В менее напряженном?

Упражнение 2. «Айсберг и ветер»

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «айсберг», другой «ветер». «Ветер» давит на спину «айсберга» руками, пытаясь сдвинуть его с места. «Айсберг» принимает такую позу, чтобы легче было удержать равновесие (широко расставляет ноги, отклоняется назад и т. д.).

— Теперь расслабим тело стоя. Какая часть тела устала больше всего?

Почувствуйте это место и освободите его от напряжения, расслабьте мышцы.

Затем дети меняются ролями и упражнение повторяется.

Упражнение 3. «Игры с удавом»

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «удав», другой — «Маугли». «Удав» обнимает «Маугли», с силой сжимая его в объятиях. «Маугли» пытается вырваться.

Оба наблюдают за напряжением мышц, затем расслабляются, опустив плечи, бессильно свесив руки и голову.

Затем они меняются ролями, и упражнение повторяется.

«Удав» ложится животом на пол и максимально расслабляется.

«Маугли» встает над ним и, взяв руками за бедра, несколько раз мягко приподнимает и опускает его.

Задача «удава» — не терять состояния расслабленности. Задача

«Маугли» — наблюдать, какие части тела напрягаются больше всего (*спина, кисти*).

Затем дети меняются ролями, и упражнение повторяется.

Упражнение 4. «Ткачи»

Дети повторяют за ведущим движения, отдаленно напоминающие работу на ткацком станке. Движения выполняются четко, ритмично, энергично под звук барабанов.

«Работа» постепенно переходит в танец, напоминающий пляски шаманов.

Все дети расслабляются лежа на спине, слушают свое дыхание, успокаивают его, приводят в состояние мягкости, ритмичности и Покоя.

— Хотелось бы узнать, много ли они наткали, — подумал король и решил послать к ткачам своего старого честного министра.

— Боже мой! — подумал министр, когда увидел пустые станки. — Неужели я глуп? Вот никогда не подозревал. Или, может быть, я не справляюсь со своими служебными обязанностями? Нет, нельзя признаваться, что я не вижу ткани.

— Чудесно! Восхитительно! — сказал министр, глядя на пустые станки. — Какой узор, какие краски!

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Ритуал окончания занятий «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить в центре круга. Тихо так постоять, почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие 5.

Задачи:

1. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения;
2. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения;
3. Развивать умение вслушиваться в звуки природы, различать их;
4. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно, реагировать на темповые изменения

Ход работы:

Приветствие «Волшебный клубочек»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п.

Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до воспитателя.

Упражнение 1. «Пузырек воздуха»

Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко.

— Почувствуйте себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким.

Упражнение 2. «Олень»

— У оленя большие и красивые рога на голове. Давайте покажем их. Дети широко и напряженно расставляют пальцы рук над головой.

Ведущий проверяет напряженность, твердость пальцев. После этого дети расслабляют пальцы, делают их мягкими, слабыми, сравнивая ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 3. «Облачко»

— А теперь через костер будет прыгать Снегурочка. Как вы думаете, страшно ей было? Почувствуйте ее состояние, ее страх, печаль... Покажите ее печаль, ее страх. Справилась Снегурочка со страхом?

Включается музыка.

Дети по одному прыгают через «костер». Сразу после прыжка ведущий набрасывает на ребенка газовый платок, и «Снегурочка» превращается в «облачко». «Облачко» мягко, плавно плывет по небу, двигаясь в соответствии с характером и ритмом мелодии

Упражнение 4. «Звуки природы»

Дети расслабляются и вслушиваются в звуки природы.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Ритуал окончания занятий «Круг друзей»

Стоя или сидя в круге, всем взяться за руки, пожать их по очереди на всех.

Занятие 6.

Задачи:

1. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения;
2. Сформировать умение произвольно концентрировать внимание на зрительных образах, заданных группах мышц;
3. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно, реагировать на темповые изменения

Ход работы:

Приветствие «Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Детям предлагаются карточки с изображением разных оттенков настроения. Они выбирают те, которые в наибольшей степени соответствуют их настроению сейчас. Дети садятся в круг и показывают по очереди карточки, объясняя причину выбора.

Упражнение 1. «Лягушка и утки»

«Лягушка» становится в центр круга. «Утки» стоят вокруг, хлопают «крыльями» и радостно, громко, восторженно кричат. Как только «лягушка» ныряет (*приседает*), «утки» сразу же разлетаются и молча плавают, перебирая лапками (*выполняя волнообразные движения кистями*).

Когда «лягушка» выныривает (*встает*), «утки» снова ее окружают, хлопают «крыльями» и громко, весело кричат.

Все расслабляются в положении сидя на пятках.

Упражнение 2. «Рыбка»

— Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будут только кисти. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна кисть, другая... Быстрее, быстрее... теперь можно отдохнуть. Свесили руки, расслабили. Что вы ощущаете?

(Упражнение повторяется 3—4 раза.)

Упражнение 3. «Морские камешки»

Каждый ребёнок выбирает себе камушек, любит его, даёт краткое описание (крупный или мелкий, тяжёлый или лёгкий, какой по форме, цвету, прозрачности, и т.д.)

Упражнение 3. «Танец эльфов».

Дети танцуют с газовыми платками. Ведущий напоминает им, что эльфы – легкие и нежные создания, а потому и движения детей должны быть мягкими, плавными и лёгкими.

После танца дети расслабляются в положении сидя.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Ритуал окончания занятий «Эстафета дружбы»

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

Занятия блока «Практический этап».

Занятие 7-8. Ежик и море (по сказке С. Козлова)

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой С.Козлова «Ежик и море»;

2. Расширить представление об эмоциях и связанных с ними физических состояниях;
3. Сформировать навык управлять мышцами тела напрягать и расслаблять по собственному желанию;
4. Отработать правильное диафрагменное дыхание;
5. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения;
6. Снять эмоционально-психическое и телесное напряжение;
7. Развить умение различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния напряженность-расслабленность

Материалы: аппликаторы Кузнецова, разнообразные по форме, цвету, узору бабочки из бумаги или крахмаленной ткани, шарф, кусочки тканей (для дорог).

Ход работы:

Вступление

— Сегодня у нас колючая прогулка.

Детям выдается игольчатый аппликатор Кузнецова, и под руководством ведущего дети делают самомассаж пальцев рук, ладоней, затылочной части головы и шеи. После «колючих» упражнений дети мягко и нежно поглаживают кисти рук, затылок, шею.

— Назовите все колючее, что вы знаете (колючая елка, колючий куст, колючие иглы сосны, колючий шарф и т. д.).

А можно ли сказать «колючий человек» или «колючие глаза»? Про какого человека можно так сказать? (недоброго, нелюдимого, скрытого, злого, жесткого, угрюмого). Изобразите такого человека.

Упражнение 1. Колючий человек

Дети при помощи мимики и выразительных движений тела показывают «колючего человека». Ведущий пытается до кого-то из детей дотронуться, к кому-то обратиться, а дети должны отреагировать на это но, как «колючий человек», т. е. отвергая любые прикосновения и словесные контакты.

Дети расслабляются стоя, отпускают всю колючесть, угрюмость, становятся мягкими, добрыми, приветливыми, как тот ежик, в гости к которому мы сегодня отправимся. Попасть к нему можно по одной из трех дорог.

Вхождение в сказку

Ведущий демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

— Каждая из трех дорог приведет вас в сказку. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (*на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани*).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (*на полу раскладываются кольца или кусочки ткани*). Но эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Третья дорога — самая трудная. Она колючая и болезненная (*раскладываются аппликаторы Кузнецова*). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Закончив путь, садитесь в позу расслабления.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Сказка

Жил-был в лесу Ежик. Он только с виду был колючий, а в душе — мягкий и добрый. И было у него одно желание: море увидеть. I

— Неспокойно мне, — говорил он Васильку. — Вот здесь, в груди, мутит. К морю хочется.

Упражнение 2. Печаль Ежика

Дети круговыми движениями открытой ладони мягко гладят себя по груди, успокаивают. Лица печальные, глаза грустные, уголки опущены.

Василек никогда не видел моря и поэтому отвечал:

— Зря ты печалишься, Ежик. Посмотри, какой я красивый! Как замечательно у нас в лесу!

Упражнение 3. Василек

Дети подставляют к подбородку раскрытые веером пальцы обеих рук, изображая цветок; улыбаются, любуются собой и другими.

Но Ежик с каждым днем печалился все больше и больше. И однажды ранним утром, когда в небе еще плавали молочные звезды, Ежик вышел из своего домика и пошел к морю. В лапе у него была палка, а за плечом — котомка с едой. Сначала он шел лесом, и тропа петляла, причудливо изгибаясь и поворачивая то в одну сторону, то в другую. Настроение у Ежика было радостное и бодрое.

Упражнение 4. Ежик на тропе

Дети становятся друг за другом и бодро, весело, под музыку шагают по кругу. Услышав на фоне музыки хлопок ведущего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении.

Ведущий делает 5-6 хлопков с разными временными интервалами между ними.

Но вот лес кончился, и путь Ежику преградила река.

— Эй! — крикнул Ежик.

— Кря, кря, ты что кричишь? — спросила, подлетев, Утка.

— Переправиться надо, — ответил Ежик.

Упражнение 5. Утки

Дети стоя прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьями делают «взмахи», поднимаясь на носочки при вдохе и опускаясь на выдохе.

Выдыхая, «утки» крикают длительно и громко: «Кррря, кррря».

Движения предплечий и кистей — напряженные, тугие, сильные.

Затем «утки» опускаются на воду (*дети садятся*), складывают «крылья» (*свободно опускают руки*), отдыхают, расслабляются.

Дети слушают ощущения в руках и во всем теле.

Переправили утки Ежика на другой берег, и зашагал он дальше. Долго шел Ежик по извилистой тропинке, пришел он на большой луг и заслушался.

Упражнение 6. Голоса природы

Дети садятся или ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и слушают «голоса природы».

Вокруг трещали кузнечики, звенели крылышками стрекозы, шуршали на ветру травинки, а с цветка на цветок перелетали красивые бабочки.

Упражнение 7. Бабочки

Детям предлагаются бабочки из бумаги или ткани. Каждый ребенок выбирает себе бабочку, обосновывает свой выбор и описывает внешний вид бабочки.

Упражнение 8. Стрекозы, бабочки, кузнечики

Ведущий называет то одно, то другое насекомое, а дети выполняют характерные для этого насекомого движения.

«Кузнечики» выполняют длинные прыжки из глубокого приседа.

«Стрекозы» летают (*бегают*) и машут крыльями (*широко разведенными в стороны руками*).

«Бабочки» показывают только кистями рук. Руки соединены в области локтей и запястий.

Ладони с раскрытыми веером пальцами то смыкаются, то разводятся в стороны.

Долго ли шел Ежик, коротко ли, но вышел он наконец к морю.

— Здравствуй, море! — сказал Ежик.

— Здравствуй, Ежик, — сказала море.

И накатила волна. Пфффф!.. — ударила она в берег. Шшшшшш.., зашуршала по камешкам, отступая.

Упражнение 9. Море

Дети слушают звуки моря.

Дети подражают шуму волн. Упражнение на дыхание. И. п.: сидя на корточках или стоя.

На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, отклоняются в и. п. и длительно произносят «шшшшшш».

Упражнение выполняется очень мягко, спокойно и ритмично.

— Я на тебя похож, да? — спросил Ежик.

— Очень! — сказала море. И снова ударило волной о берег. Целый день Ежик играл с морем: то подбегал к самой воде, то] отбегал прочь.

Упражнение 10. Игра с волной

Ведущий изображает волну при помощи длинной ленты на палочке. Дети наблюдают за движением «волны». Как только «волна начинает накатывать на берег» (*ведущий двигается к детям*), дети убегают. «Волна откатывается в море» (*ведущий отходит*), и дети снова подбегают к кромке «моря».

Засыпая на песке под скалой, он поеживался, и ему казалось, что он тоже — маленькое море на четырех лапках.

«Пфффф! — бормотал он себе под нос. — Шшшшш!..» И подымал и опускал иголки.

Заключение

— Ну вот, мечта Ежика сбылась, сказка закончилась, волшебная сила наша вся растратилась, и мы снова оказались в обычном мире. Прежде чем мы расстанемся, мне бы хотелось, чтобы вы одну минутку подумали, какая мечта есть у вас.

Наше занятие окончено, а если кто-то захочет рассказать мне о своей мечте, то я охотно послушаю.

Рефлексия.

Ведущий выбирает уютный уголок в группе и беседует с каждым ребенком наедине.

Занятие 9-10. Золушка (по сказке Ш. Перро)

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой Ш.Перро;
2. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения;
3. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, уметь быстро переключаться с активной деятельности на пассивную;
4. Развивать умение координировать голос с мимическими движениями, движениями рук и тела;
5. Активизировать слуховое внимание, координировать слуховые и зрительные анализаторы;
6. Снять эмоционально - психическое напряжение

Необходимые материалы: кукла-фея, волшебная палочка, колокольчик, украшения (бусы, серьги, кольца, браслеты, броши).

Ход работы:

Вступление

— Представьте себе, что у вас появилась знакомая фея. (*Ведущий берет соответствующую куклу.*) Прикоснувшись к человеку, она может перенести его в любое место, на любые расстояния. Куда бы вы хотели попасть?

Ребенок, обращаясь к фее, выражает желание.

После высказывания пожеланий ведущий отвечает, что если желания их будут очень сильными, то когда-нибудь они непременно исполнятся. Но для этого, конечно же, придется немало потрудиться.

Вхождение в сказку

— А сейчас я приглашаю всех в сказку «Золушка». Закройте глаза и ждите моего прикосновения. До кого я дотронусь, тот сразу же садится на пол и ждет начала сказки. (*Включается тихая музыка, и «фея» мягко, нежно прикасается к каждому ребенку.*)

Сказка

Жил-был один почтенный и знатный человек со своей дочкой. Первая жена его умерла, и он женился во второй раз, да на такой сварливой и высокомерной женщине, какой свет еще не видывал. У нее были две дочери, очень похожие на свою матушку.

Когда новая хозяйка вошла в дом, она больше всего невзлюбила свою падчерицу (дочь мужа).

Девушка была так хороша, что мачехины дочери рядом с нею казались еще хуже. Бедную падчерицу заставляли делать всю самую тяжелую и грязную работу в доме: она чистила котлы и кастрюли, мыла лестницы, убирала комнаты.

Упражнение 1. Чистка кастрюли

Одной рукой дети «держат» большую кастрюлю, другой напряженно, с силой, «чистят» стенки и дно кастрюли. Ведущий обращает внимание на напряженность мышц рук (руки — сильные, твердые, крепкие).

Дети отдыхают после «чистки», потряхивают руками, слегка наклонившись всем телом вперед, слушают свисающие руки. Меняют руки и выполняют упражнение еще раз.

Упражнение 2. Уборка пола

Дети «смачивают в ведре тряпку» и с силой «отжимают» ее. Ведущий спрашивает, в какой части рук чувствуется наибольшая усталость, наибольшее напряжение.

Дети «бросают» тряпку на пол, потряхивают кистями. Ведущий > обращает внимание на то, что руки расслабляются, становятся мягкими, спокойными, и спрашивает у детей, что для них приятнее: напряжение в руках или расслабление.

Затем дети «моют пол».

Вечером, окончив работу, девушка забиралась в уголок камина и сидела там на ящике с золой.

Поэтому сестры, а за ними и все в доме, прозвали ее Золушкой.

А все-таки Золушка в своем стареньком платьице, перепачканном золою, была во сто раз милее, чем ее сестрицы, разодетые в бархат и шелк.

И вот как-то раз принц устроил большой бал и созвал *тур* всех знатных людей королевства.

У Золушки стало еще больше забот и работы. Ей пришлось готовить сестрам платья, выбирать украшения.

Упражнение 3. Украшения

— Представьте себе, что вы тоже едете на бал. Какое украшение вы бы выбрали для себя?

Детям предлагается выбрать одно из предложенных украшений и обосновать свой выбор.

— Представьте себе, что вы остаетесь дома, а ваши друзья, знакомые, мамы, папы, воспитатели едут на бал. Кому бы вы подарили свое украшение?

Когда все уехали, Золушка закрыла лицо руками и горько заплакала. Ей так хотелось на бал.

И вот тут появилась фея и спросила:

— Что с тобой, дитя мое?

Но Золушка так горько плакала, что даже не смогла ответить.

— Тебе хочется поехать на бал, не правда ли?

— Правда... — всхлипывая, произнесла Золушка.

Упражнение 4. Горе Золушки

Детям предлагается почувствовать состояние Золушки и горько поплакать.

Ведущий берет куклу-фею и от ее имени спрашивает каждого ребенка: «Тебе хочется поехать на бал, не правда ли? Ребёнок должен сквозь рыдания прерывающимся, всхлипывающим голосом ответить:

-Ппрааавдааа...»

Все расслабляются. Можно легонько погладить свой лобик, брови... щеки... шею... руки от локтя до кончиков пальцев.

— Что ж, — сказала фея, — я позабочусь о том, чтобы ты сегодня побывала во дворце.

Принеси-ка мне большую тыкву. Фея прикоснулась к ней своей волшебной палочкой, и тыква сразу превратилась в прекрасную резную карету.

Затем Золушка принесла мышеловку с мышами. Мыши беспокойно бегали по клетке и пищали.

Как только фея прикоснулась к мышке своей волшебной палочкой, она тут же превращалась в красивого серого коня.

Упражнение 5. Мыши и кони

Сначала ведущий объясняет и показывает, как ведут себя мыши и кони. Потом дети приступают к выполнению упражнения:

«Мыши» быстро и беспокойно бегают во всех направлениях в пределах ковра. Бегают они мелкими семенящими шажками, передние «лапки» держат перед грудью. При этом «мыши» шевелят «усами», т.е. выполняют движения мышцами верхней губы по направлению «вправо-влево».

Как только ведущий касается «мышки» волшебной палочкой, она сразу превращается в «коня».

«Конь» стоит на одном месте, бьет «копытами» (*кулачками*) и фыркает. Ведущий напоминает, что спина должна быть прямая, голова поднята высоко и гордо, кулачки напряженные и твердые.

Расслабление стоя. Опускаются плечи, свисают руки, голова слегка падает на грудь.

Наконец фея слегка прикоснулась и к платью Золушки, и оно превратилось в чудесный наряд из золотой и серебряной парчи, усыпанной драгоценными камнями. Последним подарком феи были башмачки из чистейшего хрусталя, какие и не снились ни одной девушке.

Когда Золушка была совсем готова, фея посадила ее в карету и строго-настрого приказала возвратиться домой до полуночи, так как в полночь все волшебство закончится, и кони снова станут мышами, карета — тыквой, а прекрасный наряд — старым платьищем.

И вот Золушка на балу. Все в изумлении затихли: так прекрасна она была.

Принц сразу же пригласил ее на танец.

Упражнение 6. Танец

Дети танцуют под музыку.

Ведущий обращает внимание на красоту, мягкость, плавности, ритмичность движений.

Услышав сквозь музыку бой часов (*звук колокольчика, барабана т. п.*), дети разбегаются и прячутся.

Замирают в выбранном положении, слушают ощущения в теле, стук сердца и ждут сигнала ведущего, что можно продолжить танец.

Ведущий объявляет, что на другой вечер бал продолжился. Золушка вновь танцевала с принцем.

Дети танцуют, пока не услышат «бой часов». Спрятавшись и замерев, дети слушают, как бьется их сердце, слушают ощущения в теле. (*Ситуация повторяется в третий раз, так как бал продолжался три вечера подряд.*)

Расслабление сидя.

На третий вечер Золушка убегала в такой спешке, что потеряла один из своих хрустальных башмачков.

Принц бережно поднял башмачок, а через несколько дней объявил, что девушка, которой он придется впору, станет его женой. Все дамы королевства стали примерять этот башмачок.

Упражнение 7. Примерка

Дети сидят на полу с вытянутыми вперед ногами. Руки сзади в высоком упоре.

Приподнимают правую ногу и с силой, напрягая мышцы, оттягивают носок.

Удерживают это положение, насколько возможно, затем расслабляют ногу. Сравнивают ощущения в напряженной ноге и расслабляются.

Поскольку «башмачок не надевается», то дети, приподняв ногу, поджимают пальцы ноги, напрягаясь насколько возможно. Расслабляют ногу, «снимая башмачок».

Все повторяется с левой ногой.

Все примерки были напрасными: башмачок был слишком мал и герцогиням, и принцессам, и придворным дамам. И лишь когда очередь дошла до Золушки, то оказалось, что хрустальный башмачок был точь-в-точь по ножке, а ножка — по башмачку.

Золушку отвезли во дворец к молодому принцу. Через несколько дней они обвенчались в церкви и сыграли веселую свадьбу.

Упражнение 8. Венчание

Дети расслабляются в свободной позе (*по выбору*) и слушают звон колоколов.

— Понравились колокола? Что вы чувствовали?

Заключение

Ведущий берет куклу-фею и говорит:

— Фея прощается с вами и своим прикосновением возвращает вас в наш мир. Закройте глаза и ждите прикосновения. Не забудьте мысленно поблагодарить фею за помощь.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Занятие 11-12. «Царевна-лягушка»

(*по мотивам русской народной сказки в обработке А. Афанасьева*)

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой «Царевна-лягушка»;
 2. Сформировать умение управлять мышцами тела расслаблять и напрягать их по собственному желанию;
 3. Отработать правильное диафрагменное дыхание;
 4. Развивать слуховое внимание, умение вслушиваться в звуки музыки;
 5. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно
- Необходимые материалы: игрушечная лягушка с короной на голове, яйцо из дерева или пластмассы, газовые прозрачные платки.

Ход работы:

Вступление

Один ребенок выходит, остальные превращаются в: а) дерево, б) паука, в) лягушку. После поочередных превращений и отгадываний ведущий просит детей назвать сказки, героиней которых является лягушка.

Вхождение в сказку

— Сегодня у нас в гостях «Царевна-лягушка» (*ведущий демонстрирует игрушечную лягушку*). Она приглашает вас в свою сказку и дарит вам волшебную силу. Сейчас встаньте полукругом и прикоснитесь к лягушке одним пальцем. Закройте глаза и почувствуйте, как от лягушки идет к вам сила. Вот она заполняет всю руку... поднимается через шею в голову... опускается в грудь... живот... ноги... наполняет другую руку от плеча до кончиков пальцев. Теперь все ваше тело заполнилось волшебной силой, и вы оказались в сказке «Царевна-лягушка».

Примечание: Ведущий говорит очень медленно, давая возможность детям переносить свое внимание из одной части тела в другую: из пальчиков в руку, из руки в голову и т. д.

Дети садятся в позу расслабления.

Сказка

В некотором царстве, в некотором государстве жил да был царь с царицею; у него было три сына — все молодые, холостые, удалцы такие, что ни в сказке сказать, ни пером описать; младшего звали Иван-царевич. Говорит им царь таковое слово: «Дети мои милые, возьмите себе по стреле, натяните тугие луки и пустите стрелы в разные стороны; на чей двор стрела упадет, там и сватайтесь». Стрела старшего брата упала на боярский двор, среднего — на купеческий, а стрела младшего брата угодила в болото.

Упражнение 1. Стрельба из лука

И. п.: стоя, левая нога впереди, левая рука «держит лук», а правая «натягивает тетиву со стрелой». Правая рука очень медленно и с большим напряжением отводится назад до отказа. После максимального напряжения ведущий дает сигнал-разрешение на «выстрел» (хлопок, слово «стреляем», стук и т. п.).

После «выстрела» дети сбрасывают напряжение, стоя расслабляют все тело, слегка наклонившись вперед, опустив голову, свободно и легко свесив руки.

Упражнение повторяется три раза.

Подхватила стрелу Ивана-царевича лягушка-квакушка. Огорчился царевич, увидев, кого ему в жены приходится брать, вздохнул глубоко, бережно завернул лягушку в платок, да и домой воротился.

Упражнение 2. Встреча с лягушкой

— Покажите, как огорчился Иван-царевич, какое печальное! лицо у него стало. А теперь горько и глубоко вздохните. Посмотрите, как все тело сразу ослабло, как опустились плечи и повисли руки 1 (3—4 *вздоха*).

Вот поженились царевичи: старший — на боярыне, средний — на купеческой дочери, а Иван-царевич — на лягушке-квакушке. Призывает их царь и приказывает, чтобы все три царевича явились к нему на смотр вместе с женами. Воротился домой Иван- I царевич невесел, ниже плеч буйну голову повесил.

— Ква-ква, Иван-царевич! Почто кручинишься?

— Как мне не кручиниться? Как я тебя людям покажу?

— Не тужи, царевич. Ступай один к царю, а как услышишь стук да гром — скажи: «Это моя лягушонка в коробчонке едет».

Как сказано, так и сделано. Вот старшие братья явились на смотр вместе с женами и давай потешаться над Иваном: «Что ж ты, брат, без жены пришел? Хоть бы в платочке принес! И где ты этакую красавицу выискал? Чай, все болота исходил?»

Упражнение 3. Разговор с Иваном

Один ребенок исполняет роль Ивана, а другие — старших братьев I и их жен. «Братья и жены» с презрением, ухмылкой смотрят на «Ивана» и по очереди говорят ему разные неприятные слова.

Вдруг поднялся великий стук да гром, подлетела к царскому крыльцу золоченая коляска, и вышла оттуда Василиса Премудрая — такая красавица, что ни вздумать, ни взгадать, только в сказке сказать!

Стали гости есть-пить, веселиться. Василиса Премудрая испила из стакана, да остатки себе в левый рукав вылила; закусил лебедем, да косточки в правый рукав спрятала. Жены старших царевичей увидели ее хитрости, давай и себе то - же делать.

После, как пошла Василиса Премудрая танцевать с Иваном-царевичем, махнула левой рукой — сделалось озеро, махнула правой — и поплыли по воде белые лебеди; царь и гости диву дались.

Упражнение 4. Танец Василисы

Детям предлагается потанцевать, как Василиса, — красиво, мягко, плавно. Движения рук — легкие, плавные, лицо — спокойное с мягкой улыбкой. При желании дети могут взять для танца легкий газовый платок.

Смотрят на Василису жены старших братьев, завидуют. А потом тоже в пляс пустились. Махнули левым рукавом — гостей вином забрызгали, махнули правым — кости прямо в царя полетели.

Упражнение 5. Танец жен старших братьев

- Как вы думаете, когда человек завидует, какое у него лицо? (злое, жесткое, недовольное, напряженное...). А как танцевали жены старших братьев? (резко, грубо, напряженно, некрасиво...).

А почему у них были такие движения?

Потому что когда человек завидует, злится, проявляет недовольство, нетерпение, то эти состояния отражаются в движениях. Человек начинает говорить и двигаться резко, грубо, некрасиво. Давайте покажем все это в танце.

Ведущий активизирует детей на выражение максимальной резкости, быстроты, напряженности.

После танца дети ложатся на пол и расслабляются.

— Отпускаем остатки злости, грубости, напряжения. Дышим «животиком» мягко и спокойно. Становимся красивыми, добрыми, нежными.

При необходимости ведущий мягко поглаживает руки, лобик, щеки детей.

Тем временем Иван-царевич улучил минуточку, побежал домой, нашел лягушачью кожу и спалил ее на большом огне. Приехала Василиса Премудрая, увидела, что нет лягушачьей

кожи, запечалилась и говорит: «Ох, Иван-царевич! Что же ты наделал! Если б ты немножко подождал, я бы всю твою была; а теперь прощай! Ищи меня за тридевять земель, в тридесятом царстве — у Кощея Бессмертного».

Тут сверкнула молния, прогремел гром, подул сильный ветер, подхватил Василису и унес в Кощеево царство.

Упражнение 6. Ветер

Дети слушают запись с раскатами грома.

Изображают ветер: дуют сильно и очень длительно; в конце выдоха с напряжением втягивают мышцы живота.

Иван-царевич горько заплакал, потом помолился Богу и пошел, куда глаза глядят. Долго ли, коротко ли, пришел он к избушке на курьих ножках. Выходит из нее Баба-Яга костяная нога! спрашивает: «Стой, добрый молодец, зачем пожаловал?» Царевич и рассказал ей, что ищет свою жену Василису Премудрую.

— А, знаю! — сказала Баба-Яга. — Она теперь у Кощея Бессмертного; трудно ее достать, нелегко с Кощеем сладить: смерть его на конце иглы, та игла в яйце, то яйцо в утке, та утка в зайце, тот заяц в сундуке, а сундук висит на высоком дубу.

Помогли звери лесные Ивану-царевичу достать то яйцо, положил он его за пазуху и пошел к Кощею Бессмертному. Как увидел Кощей яйцо, тотчас присмирел-покорился. Иван-царевич переложил яйцо из руки в руку — Кощея Бессмертного из угла в угол бросило. Любо показалось это царевичу, давай чаще из руки в руку перекладывать; перекладывал, перекладывал, а затем смял его в ладони и сломал иглу — тут Кощей свалился и помер.

Упражнение 7. Смерть Кощея

Один ребенок исполняет роль Ивана-царевича, остальные — Кощея Бессмертного. Дети становятся на расстоянии друг от друга и максимально расслабляются. «Иван-царевич» перекладывает яйцо из руки в руку, а все дети соответственно его движениям качаются из стороны в сторону.

Когда «Иван-царевич» сжимает яйцо в ладони, все дети падают на пол «замертво» и не шевелятся до сигнала ведущего.

Примечание: На роль Ивана-царевича лучше выбрать робкого, неуверенного в себе ребенка. Нежелательно выбирать активного, имеющего склонность управлять другими.

Обнял Иван-царевич Василису Премудрую, посадил на верного коня и повез в родимую сторонку. После того они жили вместе и долго и счастливо.

Заключение

Закончилась сказка и пришла пора попрощаться с Царевной-лягушкой.

Молча, поблагодарите ее за ту волшебную силу, при помощи которой вы путешествовали по сказке.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Занятие 13-14. «Сказка о рыбаке и рыбке» (по сказке А. С. Пушкина)

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой А.С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»;
2. Развивать восприятие и внимание слуховое, зрительное и сенсорное;
3. Развивать внимание ритмично и мягко дышать.
4. Развивать фразовую речь в процессе ответов на вопросы, интонационную выразительность и силу голоса;
5. Расширять представление детей об эмоциях, учить передавать заданное эмоциональное состояние;
6. Формировать умения расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения;
7. Стабилизировать психические процессы, снять эмоционального напряжения

Необходимые материалы: «чудесные мешочки с дарами моря» (на каждого ребенка), золотая рыбка из бумаги и фольги, корона для «царицы», длинная лента на палочке, крупная ракушка.

Ход работы:

Вступление

Ведущий дает каждому ребенку «чудесный мешочек», в котором спрятан какой-либо дар моря (ракушка, камень, рыбка, краб...). Дети сначала пытаются узнать предмет на ощупь, а потом вынимают его и рассматривают.

— Как вы думаете, где можно встретить все эти предметы?

Сегодня мы отправимся к морю, в сказку, которую написал Александр Сергеевич Пушкин, и называется она «Сказка о рыбаке и рыбке».

Вхождение в сказку

Ведущий показывает детям крупную ракушку.

— Эта ракушка поднялась с морского дна специально для того, чтобы подарить вам волшебную силу для погружения в сказку. Ракушку необходимо приложить к уху и тихо слушать, как ваше тело наполняется шумом моря и сказочной силой. Как только раздастся тихий звон, ракушку следует передать другому ребенку, а самому сесть в позу расслабления.

Сказка

Жил старик со своею старухой у самого синего моря.

Упражнение 1. Шум моря

— Послушаем шум морского прибоя.

А теперь встанем и подышим, как море. Сделаем тихий, мягкий вдох животиком и плавно поднимем вверх руки. А теперь выдохнем: «ш-ш-ш-ш-ш...» И мягко опустим руки. Долго-долго выдыхаем, втягиваем в себя животик, чтобы вышел весь воздух. Молодцы. И снова «ВДО-О-ОХХ...».

Далее упражнение выполняется без комментариев ведущего, но вместе с ведущим.

Ведущий задает нужный темп и ритм. Важно добиться согласованности, мягкости и ритмичности.

Старик ловил неводом рыбу, Старуха пряла свою пряжу. Раз он в море закинул невод — Пришел невод с одною тиной.

Упражнение 2. Забрасывание невода

— Давайте забрасывать невод. *(Вы знаете, что такое невод?)* Закинуть надо далеко, а невод тяжелый. Ноги слегка согнуты в коленях, и поставьте чуть впереди. Поднимаем тяжелый невод, напрягая руки. А теперь бросаем его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки. Отдыхаем. Посмотрите, насколько легче стало рукам, ногам, телу.

Он в другой раз закинул невод — Пришел невод с травюю морскою.

(Дети «забрасывают невод» во второй раз.)

В третий раз закинул он невод, Пришел невод с одною рыбкой, С непростой рыбкой, — золотой.

(Дети «забрасывают невод» в третий раз.

Ведущий показывает им «золотую рыбку» из бумаги.)

Как взмолился золотая рыбка! Голосом молвит человеческим: «Отпусти ты, старче, меня в море, Дорогой за себя дам откуп: Откуплюсь, чем только пожелаешь». Удивился старик, испугался: Он рыбачил тридцать лет и три года, и не слыхивал, чтоб рыба говорила.

Упражнение 3. Просьба золотой рыбки

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «старик», другой — «рыбка». «Рыбка», обращаясь к «старик», с мольбой в голосе произносит: «Отпусти ты, старче, меня в море». «Старик» изображает глубокое удивление (широко открывает глаза, поднимает брови, приоткрывает рот, а руки разводит в стороны).

Затем пары меняются ролями. Пары работают по очереди. Пока одна пара разыгрывает сценку, остальные наблюдают за ней.

Отпустил он рыбку золотую

И сказал ей ласковое слово:

«Бог с тобою, золотая рыбка!

Твоего мне откупа не надо;
Ступай себе в синее море,
Гуляй там себе на просторе».
И, плеснув хвостом по воде, рыбка уплыла в море.

Упражнение 4. Рыбка

— Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будут только кисти. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна кисть, другая... Быстрее, быстрее... теперь можно отдохнуть. Свесили руки, расслабили. Что вы ощущаете?

(Упражнение повторяется 3—4 раза.)

Воротился старик ко старухе, Рассказал ей великое чудо. Старика старуха забранила: «Дурачина ты, простофиля! Не умел ты взять выкупа с рыбки! Хоть бы взял ты с нее корыто, Наше-то совсем расколосось».

Упражнение 5. Старуха

— «Старика старуха забранила». Как вы это понимаете? Когда человек ругается, то лицо у него какое становится? (сердитое, злое, грозное, напряженное, твердое...). А голос, какой? (резкий, громкий, неприятный, страшный, злой...).

Сейчас вы все «старухи», а я — «старик». Покажите мне, как выглядит злая старуха.

Хорошо. Руки можно упереть в бока. А теперь по очереди кричите на «старика»: «Дурачина ты, простофиля!» Можно и ногой притопнуть.

Сели, расслабились, стали мягкими, добрыми, спокойными.

Вот пошел он к синему морю; Видит — море слегка разыгралось.

Упражнение 6. Легкие волны

Дети сплетают пальцы обеих рук «в замок» и выполняют мягкие волнообразные движения.

Стал он кликать золотую рыбку. Приплыла к нему рыбка и спросила: «Чего тебе надобно, старче?» (Старик попросил новое корыто.)

Отвечает золотая рыбка:

«Не печалься, ступай себе с Богом,

Будет вам новое корыто».

Ещё пуще старуха бранится: (Теперь требует новую избу.)

— Обрадовалась старуха новому корыту? Как вы думаете, почему? Какая была старуха? (злая, жадная, неблагодарная). Что она попросила во второй раз? Исполнила рыбка второе желание, но и это не обрадовало старуху. Захотелось ей стать дворянкой.

«Воротись, поклонись рыбке:

Не хочу быть черной крестьянкой,

Хочу быть столбовою дворянкой».

-(И не успела рыбка исполнить это желание, как старуха уже придумала новое.)

«Не хочу быть столбовою дворянкой, А хочу быть вольною царицей».

Пошел старик к синему морю; (Не спокойно синее море.)

Упражнение 7. Сильные волны

— Бегут по морю волны одна за другой, вверх-вниз, вверх-вниз. Встаньте в кружок, возьмитесь за руки. Я приседаю, за мной следующий, за ним другой, и так далее, пока все не присядем. Потом я встаю, и по очереди встает каждый. Затем снова приседаем... Видите, как красиво бегут волны: то вверх, то вниз...

(Исполнила рыбка следующее желание старухи: сделала ее царицей.)

За столом сидит она царицей, Служат ей бояре да дворяне, Наливают ей заморские вина;

Заедает она пряником печатным; Вкруг ее стоит грозная стража, На плечах топорики держат.

Как увидел старик — испугался; В ноги он старухе поклонился.

На него старуха не взглянула, Лишь с очей прогнать его велела

Упражнение 8. Грозная царица

Один ребенок становится «царицей», остальные — «слугами», «Царице» надевают на голову корону и усаживают на высокий стул, «Царица» с помощью ведущего отдает приказания «слугам». «Слуги» послушно выполняют все задания. Приказания могут быть самыми разнообразными. Вот примеры некоторых из них.

«Царица» указывает на двоих из детей и говорит: «Ты и ты — будете моей стражей. Возьмите топоры и встаньте возле меня. Вы *(показывает на других детей)* подайте мне кушанья».

«Царица» спрашивает слуг, что это за блюда, пробует, капризничает, ругает блюда, требует принести другие. Следующему ребенку «царица» приказывает быть «стариком» и поклониться в ноги. Потом отдает приказ стражникам прогнать «старика». «Царица» может захотеть развлечений *(танцев, песен)*. «Слуги» перед выполнением приказов отвечают «царице» с почтением и поклоном: «Слушаюсь, государыня» или «Слушаюсь, ваше величество».

Вот неделя, другая проходит, еще пуще старуха вздурилась:

«Не хочу быть вольною царицей,
Хочу быть владычицей морскою,
Чтобы жить мне в Окияне-море,
Чтоб служила мне рыбка золотая
И была б у меня на посылках».

Вот идет он к синему морю, Видит, на море черная буря: Так и вздулись сердитые волны,
Так и ходят, так воем и воем.

Упражнение 9. Буря

На выдохе низким голосом дети длительно тянут звук «у» с усилением громкости в середине и ослаблением в конце: «у-у-У-У-у-у».

Ведущий «дирижирует».

Одновременно с усилением звука дети слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на носках, с ослаблением звука — возвращаются в исходное положение.

Затем дети садятся на пятки, расслабляются.

Приплыла к нему рыбка, спросила: «Чего тебе надобно, старче?» (Ей старик с поклоном ответил.)

Ничего не сказала рыбка,

Лишь хвостом по воде плеснула I

Долго у моря ждал он ответа, Не дождался, к старухе воротился. Глядь: опять перед ним землянка; На пороге сидит его старуха, А пред нею разбитое корыто.

Упражнение 10. Осуществление любых желаний

— Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

Ведущий передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.

Ведущий благодарит детей и заканчивает занятие.

Занятие 15-16 . Снегурочка *(по мотивам русской народной сказки)*

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой «Снегурочка»;
 2. Сформировать навык управлять мышцами тела, расслаблять или напрягать их по собственному желанию;
 3. Развивать произвольное внимание: умение слушать и слышать свое дыхание, наблюдать за ощущениями в теле;
 4. Снять эмоционально-психического и телесного напряжение
- Необходимые материалы: шарф или ткань красного цвета, бусины белого цвета, газовые платки, различные игрушки и предметы

Ход работы:

Вступление

Игра «Четыре стихии». Дети стоят полукругом. На слово «вода»- дети вытягивают руки вперед и выполняют волнообразные движения, на слово «воздух» — поднимают руки вверх, на слово «огонь» — вращают поднятыми вверх руками в кистевых и локтевых суставах, на слово «земля» — опускают руки вниз.

— Какая стихия вам больше всего не нравится: воздух, огонь, вода или земля? Почему?
А что больше всего нравится? Почему?

Вхождение в сказку

— Сегодня только тот попадет в сказку, кто сумеет перепрыгнуть через огненную реку (*на полу ткань красного цвета*).

Эта огненная река очень горячая, пламя поднимается высоко-высоко. Если вы хотите сами перепрыгнуть через реку, это очень хорошо. Но можно попросить помощи у волшебных героев или волшебных предметов.

(*У ведущего на отдельном столе находятся игрушки и предметы: фея, волшебная палочка, конь, ковер-самолет, ступа Бабы-Яги, цветик-семицветик.*)

— Вы все замечательно преодолели огненную реку и оказались в I сказке «Снегурочка».

Сказка

Жили-были старик со старухой. Жили ладно, дружно. Все бы хорошо, да одно горе — детей у них не было.

Вот пришла зима снежная, намело сугробов до пояса.

— А что, старуха, — говорит старик, — давай мы себе из снега дочку сделаем.

— Давай, — говорит старуха.

Вышли они на улицу и принялись дочку из снега лепить. Скатали снежный ком, ручки, ножки приладили, сверху снежную голову приставили.

Упражнение 1. Снежные комочки

Дети «загребают снег и лепят комочки».

— Посильнее нажимайте, чтобы комочки стали тугими, упругими. Наблюдайте, в каком месте руки устают больше всего.

А теперь отложите «комочек», потрясите кистями, расслабьте руки... Хорошо... Вылепим следующий комочек...

Упражнение 2. Катание комочков

— А теперь из маленьких комочков надо скатать большие. «Катим комочки по снегу», напрягается спина. Остановились, отдохнули стоя, расслабили все тело.

Ох, какие большие комки получились!

Покачаем комки.

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «снежный ком», другой — «дед» или «баба». «Ком» ложится на спину, подтягивает ноги к животу, а голову к груди. «Дед» качает «ком». Вылепил старик носик, рот, подбородок. Глядь, а у Снегурочки губы порозовели, глаза открылись; смотрит она на стариков и улыбается. Потом закивала головой, зашевелила ручками, ножками, стряхнула с себя снег — и вышла из сугроба.

Упражнение 3. Снегурочка

Дети превращаются в Снегурочку, стоят не двигаясь с закрытыми глазами, слушают ощущения в теле.

По сигналу ведущего сначала чуть-чуть моргают ресничками, затем открывают глаза, медленно поводят глазами вправо, влево (*только глазами!*). Делают глубокий вдох носом, ощущая, как входит в ноздри воздух, наблюдают за своим дыханием, за тем, как воздух мягко входит и выходит... входит и выходит...

Потом «Снегурочки» улыбаются, медленно поворачивают голову в одну сторону, в другую; плавно и медленно разводят в стороны руки и делают шаг вперед.

Обрадовались старики, привели Снегурочку в избу. Глядят на нее, не налюбуются.

И стала расти у стариков дочка не по дням, а по часам: что ни день, то все краше становится.

Кончилась зима. Начало пригревать весеннее солнышко. А Снегурочка вдруг запечалилась.

От солнца прячется. Все бы ей тень да холодок, а еще лучше — дождик.

Упражнение 4. Солнце и дождик

На слово «солнышко» дети приседают и сжимаются в **комочек**, накрыв голову руками. На слово «дождик» дети встают, улыбаются, прыгают по «лужам», танцуют, выражают радость. Раз надвинулась черная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному.

Упражнение 5. Град

Дети барабанят пальцами по жесткой поверхности до усталости в пальцах рук. Затем потряхивают кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев. Ведущий спрашивает, на что похожи эти ощущения. Какие они? Ведущий рассыпает по полу «град» (*бусины белого цвета*). Дети собирают бусины в ладонь, рассматривают их, любуются, пересыпают из одной ладони в другую... За весной и лето пришло. Собрались девушки на гулянье в рощу и Снегурочку с собой позвали. Стали в лесу цветы собирать, венки плести, песни петь да хороводы водить.

Упражнение 6. Хоровод

Дети вместе с ведущим водят хоровод. Характер движений зависит от музыки. А как свечерело, набрали девушки хворосту, разложили костер и давай все друг за дружкой через огонь прыгать. Позади всех и Снегурочка встала. Побежала она в свой черед за подружками. Прыгнула над огнем и вдруг растаяла, обратилась в белое облачко. Поднялось облачко высоко-высоко и поплыло по небу.

Упражнение 7. Костер

Ведущий кладет на пол кусок желтой или красной ткани, и дети прыгают через «костер».

Упражнение 8. Облачко

— А теперь через костер будет прыгать Снегурочка. Как вы думаете, страшно ей было? Почувствуйте ее состояние, ее страх, печаль... Покажите ее печаль, ее страх. Справилась Снегурочка со страхом?

Включается музыка.

Дети по одному прыгают через «костер». Сразу после прыжка ведущий набрасывает на ребенка газовый платок, и «Снегурочка» превращается в «облачко». «Облачко» мягко, плавно плывет по небу, двигаясь в соответствии с характером и ритмом мелодии.

Заключение

— Закончилось наше путешествие по сказке «Снегурочка». Какие показался вам конец сказки: грустным, радостным или спокойным?

Вы порадовались за Снегурочку или пожалели ее? Почему порадовались? Почему пожалели? Хорошо или плохо превратиться в облачко? Почему хорошо? Почему плохо?

Что интересного может увидеть облачко?

Что хорошего может сделать облачко?

Занятие 17-18. «Маугли» ч. I (по сказке Р. Киплинга)

Цель: Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой «Маугли» по сказке Р. Киплинга;
 2. Сформировать умение управлять мышцами тела; расслаблять и напрягать их по собственному желанию
 3. Учить достигать координации дыхания, речи и движений тела;
 4. Развивать зрительное внимание, умение концентрироваться на зрительных образах.
- Необходимые материалы: игрушки зверей и птиц, высокий стул, стол.

Ход работы:

Вступление

Игра «На кого похож». Один из детей садится на стул, остальные смотрят на него и сравнивают с каким-либо животным, т. е. говорят, на какого зверя, птицу или домашнее животное он похож.

В заключение и сидящий на стуле ребенок высказывает свое мнение.

Вхождение в сказку

Детям предлагается выбрать себе зверя или птицу (*игрушку*).

— Почему ты выбрал именно это животное?

Тихонько поговорите со своим животным и попросите его дать вам волшебную силу для путешествия по сказке.

Получилось?

Поблагодарите своих животных и поставьте на этот поднос. Сила, идущая от выбранных вами животных, будет помогать вам в путешествии.

Сказка

Над зеленым океаном джунглей прозвучала ночная песня Павлина, и в багровом свете луны на охоту вышел тигр Шер-Хан. Его спутником был шакал Табаки.

Вскоре люди, сидевшие у костра, услышали грозный рев. Тигр прыгнул, но промахнулся, угодив лапой в огонь.

Люди убежали, а один ребенок, маленький смуглый мальчишка, провалился в яму меж корнями деревьев и попал в логово большой волчьей семьи. Мальчик вместе с волчатами подкатился под теплый бок волчицы.

— Ловкий, — усмехнулся волк-отец, — вертлявый, как лягушонок.

— Лягушонок... на человеческом языке — Маугли, — сказала волчица. — Так мы и назовем его — Маугли.

Упражнение 1. Игры с волчатами

Все дети — «волчата».

Дети садятся на корточки, опираясь руками на пол. По хлопку ведущего все подпрыгивают, повернувшись в воздухе на 45° (в любую сторону).

Дети встают на четвереньки, разбившись на пары, и рычат друг на друга.

Все расслабляются, сидя на пятках.

Так Маугли стал братом волчат и вместе с ними был отдан в учение славному своей мудростью наставнику — медведю Балу.

Медведь был доволен успехами нового ученика. Он первым выучил Закон джунглей — при любой встрече надо сначала сказать Заветные слова: «Мы с тобой одной крови — ты и я!»

Упражнение 2. Заветные слова

Дети разбиваются на пары и по очереди повторяют друг другу Закон джунглей: «Мы с тобой одной крови, ты и я!»

Говорящий легонько хлопает по груди сначала своего партнера (*на слово «ты»*), затем себя.

Голос должен звучать решительно, уверенно, но одновременно мягко и доброжелательно.

Умышленного человеческого детеныша появился еще один покровитель — свирепая черная пантера Багира. Верхом на ней Маугли не раз совершал головокружительные полеты — от одной ветви дерева к другой.

Упражнение 3. Прыжки

Каждый ребенок прыгает со стола на руки ведущему. Ведущий стоит на таком расстоянии от стола, чтобы у ребенка была возможность тянуться: он должен прыгнуть как можно дальше.

Все в джунглях знали Багиру, и никто не осмеливался становиться ей поперек дороги, ибо она была хитра, как Табаки, отважна, как Буйвол, и бесстрашна, как Слон.

Зато голос у нее был сладок, как дикий мед, а шкура мягче пуха.

Упражнение 4. Пантера

И. п.: стоя на четвереньках.

Прогнуть спину — выгнуть. Почувствовать мышцы спины, их силу, упругость, гибкость позвоночника.

Выполнять боковые наклоны туловища от одной «лапы» к другой. Растягивать мышцы тела мягко, плавно, медленно, по-кошачьи, с наслаждением.

Выпускать и прятать «коготки». «Выпуская коготки», дети раскрывают веером пальцы, ощущая напряжение в мышцах кистей. Убирая «коготки», дети расслабляют пальцы: кисти свободно повисают.

Однажды медведь Балу сказал Маугли: «Я научил тебя Закону джунглей, который соблюдают все звери, кроме обезьяньего народа Бандар-Логов. У них нет Закона. Они болтливы и хвастливы. Они заводят ссоры из-за пустяков, кривляются, бросают с деревьев в слабых и раненых животных орехи и палки ради забавы. Знай, что с обезьяним народом запрещено водиться».

Упражнение 5. Обезьяны

Один ребенок показывает различные движения, строит гримасы, остальные дети повторяют за ним.

Все дети под музыку прыгают, скачут, кривляются.

Расслабляются стоя или сидя на пятках.

Джунгли были охвачены послеполуденной дремой. Заснувший Маугли проснулся в воздухе. Обезьяны перебегали по лианам, унося с собой мальчика.

Упражнение 6. В плену у обезьян

Один ребенок ложится на пол и «засыпает», т. е. расслабляется. Ведущий и остальные дети берут его за руки, ноги и переносят на некоторое расстояние.

Упражнение выполняется поочередно с каждым ребенком. ругой.

Проснулся Балу, вскинулась Багира, завывали волки...

- Быстрее к удаву Каа! — раздувая ноздри, скомандовала Багира. — При одном его имени у Бандар-Логов дрожат их гадкие хвосты.

Гигантский удав грелся на солнце. Багира остановилась поодаль и нежным голосом произнесла:

— Добрый и мудрый Каа, Бандар-Логи смеют называть тебя, великого Каа, желтым земляным червяком!

- Где же они? — прошипел Каа.

- В старом заброшенном дворце.

Упражнение 7. Удав

Заложив за спину руки, дети, стоя или сидя, раскачиваются из стороны в сторону и на выдохе длительно произносят: «ш-ш-ш».

Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласованно. При покачивании в одну сторону — вдох, в другую — выдох.

Спина прямая, плечи расправлены, взгляд величественный.

Балу едва поспевал за пантерой. На площади, перед старым полуразрушенным дворцом, Багира, словно черная стрела, вонзилась в гущу обезьян...

Но врагов было слишком много. И вот тут-то через ограду дворца перевалилось тело гигантского удава. Обезьяны оцепенели от ужаса. Тело удава сворачивалось в кольца и разворачивалось, как могучая пружина. Узоры на его шкуре мелькали и сливались в красочное пятно.

— Сюда-а-а, ко мне-е-е! — повелительно шипел Каа, и ряды обезьян обреченно приближались к нему...

Упражнение 8. Удав и обезьяны

Один из детей — «удав», остальные — «обезьяны». «Удав» сидит на высоком стуле и медленно повторяет фразу: «Сюда-а-а, ко мне-е-е, ш-ш-ш».

Каждый раз после этой фразы «обезьяны» обреченно, покорно, с выражением ужаса на лицах, делают один шаг.

«Удав» держится величественно и произносит слова уверенным, устрашающим голосом.

С той поры могучий Каа взял под свое покровительство Маугли. Так у Маугли появился еще один друг.

Заключение

- У нас не осталось больше волшебной силы, поэтому приходится покинуть сказку раньше времени.

Продолжение состоится в другой день. А сейчас поблагодарите своих животных за помощь и попрощайтесь с ними до следующего раза.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Занятие 19-20. «Снежная королева», ч. I (по сказке Г. Х. Андерсена).

Цель:

1. Познакомить детей со сказкой «Снежная королева»
2. по сказке Г.Х. Андерсена;
3. Сформировать умение расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения;

4. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, уметь быстро переключаться с активного вида деятельности на пассивную и наоборот;
 5. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение-расслабления, твердость-мягкость, тяжесть-легкость).
- Необходимые материалы: надушенная искусственная роза в плотно закрытой шкатулке, белый тюль или капрон (3,5 x 1 м); белый пуховый платок или тюль, капрон; иллюстрации цветов; платки, ленты, ткани разного цвета.

Ход работы:

Вступление

— Говорят, «доброе сердце». А как еще можно сказать о сердце? Дети называют слова: большое, горячее, золотое, злое, равнодушное, холодное, прекрасное, любящее, каменное и т. д.

— Что значит «золотое»? Оно из золота? Что значит каменное?

Давайте вспомним героев из разных сказок и скажем, у кого какое сердце (Дюймовочка, крот, ласточка, Золушка, Иван-царевич, Кощей Бессмертный, старик, старуха).

Вхождение в сказку

— Сегодня мы отправляемся в сказку Г. Х. Андерсена «Снежная королева», а помогать нам в путешествии будет наше... сердце. Сердце обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее, доверчивое и радостное. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце.

А теперь положите правую ладонь себе на грудь, закройте глаза и тихо-тихо послушайте, как бьется ваше горячее доброе сердце...

Попросите свое сердце дать вам силу для путешествия по сказке. Молча, про себя...

Получилось? Молодцы. Поблагодарите свое сердце.

Сказка

В большом городе жили двое бедных детей: Кай и Герда. Они не были родственниками, но любили друг друга, как брат и сестра.

Родители часто позволяли мальчику с девочкой ходить друг к другу в гости и сидеть на скамеечке под розами. Как прекрасны были эти летние дни и кусты благоухающих роз!

Упражнение 1. Аромат розы.

Ведущий достает из плотно закрытой шкатулки надушенную искусственную розу.

Дети тихо, спокойно, без напряжения, расслабив плечи, вдыхают аромат розы и мягко длительно выдыхают.

Внимание фиксируется не на запахе (*он и так будет ощущаться*), а! на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а на вдохе слегка выпячивается.

Движения живота должны быть не резкими, а мягкими и ритмичными.

Зимой это удовольствие кончалось. Дети сидели дома и слушали рассказы бабушки.

— А у снежинок есть королева? — спрашивал мальчик.

— Есть, — отвечала бабушка. — Часто летает она по городским улицам в полночь и заглядывает в окошки — тогда они покрываются ледяными узорами, словно цветами.

— А Снежная королева не может ворваться сюда? — спросила как-то раз девочка.

— Пусть только попробует! — сказал Кай. — Я посажу ее на теплую печку, она и растает.

Вечером Кай смотрел, как за окном порхают снежинки. Одна из них, очень крупная, вдруг начала расти. Росла-росла, пока наконец не превратилась в женщину.

Упражнение 2. Необычная снежинка

Дети танцуют под музыку, порхают как снежинки: легко и плавно.

В какой-то момент ведущий выключает музыку, и дети сразу же садятся на корточки, обняв руками колени и наклонив вперед голову.

Из этого положения «снежинки» по сигналу ведущего начинают *медленно* «расти»: сначала распрямляются колени, потом спина, далее поднимается голова...

Дети наблюдают за ощущениями в себе. После того как все «снежинки» «выросли», ведущий включает музыку и танец продолжается.

Женщина эта, необычайно прекрасная, была вся из льда, из ослепительного сверкающего льда! Глаза ее сияли, как звезды, но в них не было ни тепла, ни ласки.

Она крикнула мальчику и поманила его рукой.

— Аи! — вскрикнул вдруг мальчик. — Больно! Меня кольнуло прямо в сердце, и что-то попало в глаз!

Бедняжка Кай! Теперь его сердце стало превращаться в кусок льда. А глаза стали видеть во всем добром и прекрасном только злое и некрасивое.

— Фу, какие гадкие розы, — сказал Кай. — У, какая ты некрасивая, Герда.

Упражнение 3. Снежная королева

Ведущий набрасывает на себя белый платок и превращается в «Снежную королеву».

Дети становятся полукругом и расслабляются.

«Королева» рассыпает «снежинки» (*конфетти*), и как только «снежинки» касаются детей, последние тут же превращаются из спокойных, расслабленных в грубых, резких, злых. Это состояние они покачивают жестам и, мимикой, выражают словами. Разрешается говорить грубости.

Перед началом упражнения ведущий объясняет, что в этой игре нельзя обижаться на грубости своих товарищей. Ведь никто не виноват, что Снежная королева превратила их добрые сердца в кусок льда.

После упражнения ведущий предлагает каждому попросить прощения у всех и самому простить своих товарищей. Все стоя расслабляются. Ведущий помогает детям снять напряжение и возбуждение, поглаживая их по спинам, рукам, плечам.

— Теперь вы снова становитесь мягкими, добрыми, а ваше сердце разогревается и наполняется радостью.

Однажды в зимний день, когда Кай катался на салазках, на площади вдруг появились большие белые сани. Кай быстро прицепил к ним свои салазки и покатил.

Снег вдруг повалил большими густыми хлопьями, так что ни зги не было видно, а сани помчались, ныряя в сугробах, прыгая через изгороди и канавы. Это были сани самой Снежной королевы.

Упражнение 4. Сани Снежной королевы.

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи. На них набрасывают белый тюль.

Ведущий берет за руку первого ребенка и тянет за собой, меняя темп и направление движения, преодолевая препятствия... Задача детей — удержаться в цепочке. Затем дети садятся на пятки и расслабляются.

А что же было с маленькой Гердой после того, как исчез Кай? Кого только не спрашивала девочка о брате, но никто не знал, куда он девался. Долго ждала его Герда, и вот однажды утром, когда было еще очень рано, Герда поцеловала спящую бабушку,] надела башмачки и отправилась искать Кая.

Через некоторое время она оказалась возле маленького домика с прекрасным садом. Здесь жила добрая старушка, которая умела колдовать.

Герда так понравилась доброй колдунье, что та решила оставить ее у себя навсегда.

Старушка стала расчесывать Герде волосы золотым гребешком, и чем дольше она их расчесывала, тем быстрее забывала Герда своего Кая.

Упражнение 5. Причесывание.

Дети разбиваются на пары и по очереди очень нежно, мягко, с любовью гладят друг друга по голове.

Ребенок, которого гладят, должен расслабиться, довериться прикосновениям, «забыть» обо всем, слушая свои ощущения.

Потом старушка пошла в сад, дотронулась до розовых кустов, и они все ушли глубоко-глубоко в землю. Старушка боялась, что Герда увидев ее розы, вспомнит о своих розах, а там и о Кая, да и убежит от нее.

Упражнение 6. Кусты роз.

Все дети — «кусты роз». Они стоят на одном месте, подняв вверх и в стороны руки и пошевеливают пальцами (*ветерок колышет ветки*).

Ведущий поочередно подходит к каждому ребенку и, нажимая на его плечи, вынуждает присесть (*куст уходит под землю*).

Ребенок слегка сопротивляется (*тяжело входит в землю*) и наблюдает за напряжениями в мышцах тела.

Сделав свое дело, старушка повела Герду в цветник. Как там было красиво! Тут цвели все цветы сразу — и весенние, и летние, и осенние! Герда прыгала от радости, играя среди цветов. Так прошло много дней...

Упражнение 7. Цветы.

Дети припоминают разные цветы, при необходимости смотрят иллюстрации, затем «превращаются» в свой любимый цветок.

Для того чтобы превращение было более глубоким и интересным, детям предлагаются платки, шарфы, ленты, ткани разного цвета. Дети импровизируют, создавая зрительное сходство со своим цветком.

По знаку ведущего все «цветы» застывают, а ведущий, играя роль , Герды, ходит по саду и любуется цветами (*хвалит цветы, восхищается ими...*).

Все «цветы» свободно танцуют.

Затем дети расслабляются, сидя на пятках. Ведущий проверяет расслабленность их рук и плеч легким потряхиванием.

Заключение

— На этом сказка не закончилась, но наше путешествие завершилось. Та чудесная сила, которую подарило вам ваше собственное сердце, истрачена. Для дальнейшего путешествия надо попросить сердце дать вам новую силу и энергию. Но это мы сделаем в другой раз, а сегодня пусть ваше сердце отдыхает: оно достаточно потрудились. Еще, молча поблагодарите его.

Рефлексия

Психолог предлагает детям подумать и рассказать о своих успехах, достижениях (что получилось лучше), эмоциях и впечатлениях (что больше понравилось) на занятии. Высказывается каждый ребенок.

Занятие 21-22. «Снежная королева», ч. II.

Задачи:

1. Обучить умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение-расслабления, твердость-мягкость, тяжесть-легкость);
2. Сформировать умение ритмично и мягко дышать, погружаться в состояние расслабления и покоя;
3. Развивать воображение и фантазию, снять эмоциональное напряжение;
4. Развивать умение свободно общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других

Необходимые материалы: искусственные цветы, чистые листы белой бумаги, разноцветные сердечки из картона.

Ход работы:

Вхождение в сказку

— Чем закончилось наше первое путешествие в сказку «Снежная королева»? Сегодня мы продолжаем наше путешествие.

Сказка

Герда знала уже каждый цветочек в саду. Они были красивее нарисованных в любой книжке с картинками и даже умели рассказывать сказки о себе.

Упражнение 1. Цветы.

Детям предлагаются разнообразные искусственные цветы. Каждый ребенок выбирает цветок и от имени цветка с помощью ведущего описывает себя. Например: «Я лилия. У меня белые нежные лепестки. Я живу в пруду и очень люблю воду».

Герда знала каждый цветочек в саду, но все-таки ей казалось, что какого-то недостает; только вот какого? И как ни старалась Герда вспомнить, она все же не могла этого сделать.

От огорчения девочка опустилась на землю и заплакала. Как только ее слезы упали на землю, так тотчас из-под земли появился куст, усыпанный розами.

Герда сразу вспомнила о своих розах и о Кае.

— Как же я замешкалась! — сказала девочка. — Мне ведь надо искать Кая.

И Герда со всех ног пустилась прочь из сада доброй колдуньи.

Наконец она устала, присела на камень и огляделась.

— Господи! Да ведь уже осень.

Упражнение 2. Бег с передышками.

Под музыку дети бегут по кругу; услышав звук трещотки на фоне музыки, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле. После очередного звука трещотки продолжают бег.

Все, сидя на пятках, расслабляются.

Вдруг перед нею появился большой Ворон; он долго смотрел на девочку, кивая ей головой, и наконец заговорил: «Каррр-карр, Здррравствуй!»

Упражнение 3. Ворон.

Дети закладывают руки за спину, слегка приседают и в полуприседе свободно передвигаются в пределах ковра, каркая и здороваясь друг с другом.

Герда спросила Ворона, не видел ли он Кая. — Вполне вероятно, вполне вероятно, — сказал Ворон. Наш принц очень похож на твоего Кая. Я помогу тебе увидеть принца и принцессу.

Принц был молод и красив, но это был не Кай. Герда заплакала и рассказала принцу с принцессой обо всем, что с ней приключилось. Герду накормили, дали башмачки, муфту, красивое платье, посадили в золотую карету и пожелали счастливого пути.

Все было хорошо, пока Герда не въехала в темный лес. Карета ее сверкала так ярко, что слепила глаза лесным разбойникам.

Упражнение 4. Разбойники.

Дети перевоплощаются в «разбойников», прячутся за «деревьями», 1 под «кустами» и замирают в неподвижности.

Как только начинает звучать музыка, «разбойники» выскакивают из укрытий и танцуют под музыку. Движения «разбойников» — резкие, быстрые, энергичные, размашистые.

Дети лежат, расслабляются, фиксируя внимание на мышцах живота, слушая дыхание.

— Герда будет моя, — сказала маленькая разбойница, дочь атаманши. — Она отдаст мне свою муфту и хорошенькое платьице.

Глаза у разбойницы были совсем черные, но какие-то печальные.

— Расскажи мне о себе, — сказала разбойница. И Герда рассказала о Кая, о своих приключениях.

Вдруг лесные голуби проворковали: «Курлл! Курлл! Мы видели Кая! Он сидел в санях Снежной королевы».

— Ладно уж, — сказала маленькая разбойница, — я помогу тебе. Возьми моего Оленя: он отвезет тебя во дворец Снежной королевы.

Северный олень пустился бежать во всю прыть к владениям,

Упражнение 5. Олень.

— У оленя большие и красивые рога на голове. Давайте покажем их. Дети широко и напряженно расставляют пальцы рук над головой.

Ведущий проверяет напряженность, твердость пальцев. После этого дети расслабляют пальцы, делают их мягкими, слабыми, сравнивая ощущения напряженности и расслабленности.

Наконец Олень оказался в саду Снежной королевы и опустил Герду на снег. Навстречу Герде мчался целый полк снежных хлопьев. Они были огромные и двигались, как живые. Одни напоминали безобразных ежей, другие походили на клубок змей, третьи — на толстых медвежат с взъерошенной шерстью. Герде стало очень страшно и холодно.

Упражнение 6. Снежные хлопья.

Детям раздают листы белой бумаги и предлагают сделать из них страшные фигуры. Бумагу можно сгибать, мять, обрывать, разрывать и т. д.

После работы дети делятся впечатлениями.

— Как вы думаете, что страшного в вашей фигуре? Кого она напоминает вам? На что похожа?

А что можно сделать с этими фигурами, чтобы они перестали быть страшными?

Дети предлагают свои варианты.

А Герде помогли небесные ангелы. Они пронзили снежные страшилища копьями, и хлопья рассыпались на тысячи снежинок.

Упражнение 7. Превращение хлопьев в снежинки.

Детям предлагается превратить устрашающие снежные хлопья в маленькие снежинки, т. е. порвать бумажные фигуры на мелкие кусочки.

Теперь Герда могла смело идти вперед. Вот она вступила в огромный пустынный ледяной зал и увидела Кая. Он сидел неподвижный и холодный. Тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упали Каю на грудь, проникли в сердце и растопили его. Кай вдруг разрыдался и рыдал так бурно, что ледяной осколок выпал у него из глаза — его смыли слезы. Он сразу узнал Герду и очень обрадовался. И они оба стали смеяться и плакать от радости.

Упражнение 8. Встреча.

Дети разбиваются на пары, обнимают друг друга и радуются.

Заключение

- Все закончилось хорошо, и ледяное сердце Кая вновь стало горячим и любящим.

На память об этой сказке одна знакомая фея прислала для вас разноцветные сердечки. Вы можете выбрать любое.

(Ведущий для себя отмечает, сердечко какого цвета выбрал тот или иной ребенок, т. е. кто из детей предпочел холодную цветовую гамму, а кто — теплую.)

Занятие 23-24. «Лягушка-путешественница» (по сказке В. М. Гаршина).

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой «Лягушка-путешественница» по В.М. Гаршина;
2. Учить определять и сравнивать мышечные ощущения, концентрировать внимание на заданных группах мышц;
3. Развивать умения свободно и ясно выражать свои мысли;
4. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, уравновесить психику, закрепить умение ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определенном темпе, ритме

Необходимые материалы: мешочек из ткани, игрушечная лягушка, гимнастическая деревянная палка или кусок прочной ткани (1,5 х 1,5м).

Ход работы:

Вступление

Ведущий берет мешочек, в котором находится игрушечная лягушка. Дети по очереди на ощупь пытаются определить, что в мешочке.

После того как дети узнали, что в мешочке находится лягушка, ведущий вынимает ее и сообщает, что это не простая лягушка, а лягушка-путешественница, и что сегодня она приглашает нас в свою сказку.

Вхождение в сказку

— Перенесет нас в сказку лягушачий хор. Слушать надо очень-очень внимательно.

Расслабьте тело, закройте глаза и слушайте...

Откройте глаза: мы уже в сказке. Лягушачий хор перенес нас на одно чудесное, заросшее травой болото. Чувствуете, как пахнуло сыростью? На этом болоте и начинается наша сказка.

Сказка

Жила-была на свете лягушка-квакушка. Сидела она в болоте, ловила комаров да мошек, весною громко квакала вместе со своими подругами. И весь век прожила бы она благополучно, но как-то осенью случилось одно происшествие.

Лягушка сидела на сучке старой коряги и наслаждалась теплым мелким дождем.

«Ах, какая сегодня прекрасная мокрая погода! — думала она. — Какое это наслаждение — жить на свете!»

Упражнение 1. Приятный дождь

Дети встают, легким потряхиванием освобождают от напряжения плечи и руки, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий теплый дождь», и слушают запись шумом дождя. Мышцы лица расслабляются... легонько улыбаются губы... слегка полуприкрыты глаза... Нет никакого напряжения... Дождик теплый и приятный... Лицо выражает удовольствие и наслаждение...

Пока лягушка так нежилась, на болото спустилась и села большая стая уток.

— Кря, кря! — сказала одна из них. — Становится холодно! Скорее на юг! Скорее на юг!

— Госпожи утки! — осмелилась сказать лягушка. — Что такое юг, на который вы летите?

Прошу извинения за беспокойство.

Утки начали наперебой кричать, хлопая крыльями: «Хорошо на юге! Кря! Там тепло! Кря, кря! Там такие славные теплые болота! Кря, кря! Какие там червяки! Хорошо на юге! Кря!

Упражнение 2. Беседа

Один ребенок исполняет роль лягушки. Он принимает соответствующую позу, т. е. садится на корточки, раздвинув колени и упираясь двумя руками в пол перед собой.

Другие дети — «утки». Руки у них до локтей прижаты к туловищу, а предплечья и кисти выполняют роль крыльев. Можно слегка покачиваться из стороны в сторону.

«Лягушка» задает «уткам» вопрос, что такое юг. «Утки» отвечают, каждая по-своему восхищаясь югом.

После каждого ответа «лягушка» подпрыгивает и удовлетворенно] или с удивлением произносит «ква».

— Возьмите меня с собой, — попросила лягушка.

— Это невозможно! — воскликнула утка. — Как мы тебя возьмем? У тебя же нет крыльев.

— Позвольте мне подумать только пять минут, — сказала лягушка. — Я сейчас вернусь, я, наверное, придумаю что-нибудь хорошее.

И она нырнула в болотную тину, чтобы посторонние предметы не мешали ей размышлять. Вскоре она вынырнула.

Упражнение 3. Лягушка и утки

«Лягушка» становится в центр круга. «Утки» стоят вокруг, хлопают «крыльями» и радостно, громко, восторженно крикают. Как только «лягушка» ныряет (*приседает*), «утки» сразу же разлетаются и молча плавают, перебирая лапками (*выполняя волнообразные движения кистями*).

Когда «лягушка» выныривает (*встает*), «утки» снова ее окружают, хлопают «крыльями» и громко, весело крикают.

Все расслабляются в положении сидя на пятках.

— Я придумала! — сказала лягушка. — Пусть две из вас возьмут в свои клювы прутик, а я прицеплюсь за него посредине. Вы будете лететь, а я ехать. Нужно только, чтобы вы не крикали, а я не квакала, и все будет превосходно.

Ее ум привел уток в такой восторг, что они единодушно согласились нести ее.

Лягушка взяла в рот прутик, и вся стая поднялась в воздух. У лягушки захватило дух от страшной высоты. Она болталась в воздухе из стороны в сторону и изо всех сил стискивала свои челюсти.

Упражнение 4. В полете

Вариант 1. Ведущий с ассистентом (взрослым) держат палку на уровне плеч. Каждый ребенок по очереди хватается за нее руками, и (рослые проносят ребенка на некоторое расстояние).

Вариант 2. Ведущий, ассистент и дети держат в натянутом виде прочную ткань. Каждый из детей по очереди ложится на нее, и его качают.

Вскоре лягушка привыкла к своему положению и даже начала осматриваться. Под нею быстро проносились...

Упражнение 5. Взгляд с высоты

— Закройте глаза, представьте себя лягушкой в воздухе и «посмотрите» вниз. Что вы видите? Начинать ответ можно со слов «Подо мной...» (поля, горы, реки, озера, леса, города, деревни и г. д.).

Отдыхая на земле, утки неустанно хвалили лягушку.

— Удивительно умная голова наша лягушка, — говорили они. — Даже между утками мало таких найдется.

У лягушки от восторга замирало сердце. На следующий день утки летели так низко, что лягушка слышала даже голоса людей.

— Смотрите, смотрите! — кричали дети в одной деревне. — Утки лягушку несут!

«Знают ли они, что это придумала я, а не утки?» — подумала квакушка.

— Смотрите, смотрите! — кричали в другой деревне. — Экое чудо! И кто это придумал такую хитрую штуку?

Тут лягушка уже не выдержала и, забыв всякую осторожность, закричала изо всей мочи:

— Это я! Я! Я!

Упражнение 6. Хвастовство

— Как вы думаете, что случилось с лягушкой после того, как она закричала?

Почему она не промолчала?

Приятно, когда хвалят? Сейчас поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы в ответ громко и отчетливо отвечайте: «Я!»

— Кто из вас самый умный? (красивый, ловкий, смелый, честный, добрый, веселый...).

Кто самый хвастливый?

Лягушка, дрыгая всеми четырьмя лапками, быстро падала вниз и наконец бултыхнулась в грязный пруд на краю деревни.

Она тотчас же вынырнула из воды и закричала во все горло:

— Это я! Это я придумала!

Но вокруг нее никого не было. Испуганные неожиданным всплеском, все местные лягушки попрятались в воду.

Упражнение 7. Лягушки

Все дети — «лягушки». Они ритмично прыгают под музыку. Услышав плеск (хлопок ведущего), замирают на месте, не меняя позы. Слушают ощущения в теле, отмечают, есть ли усталость в ногах, удобная ли поза.

Ведущий уменьшает громкость звучания музыки.

После сигнала «лягушки» снова прыгают до очередного хлопка.

А потом лягушка-путешественница рассказала местным лягушкам чудную историю о том, как она думала всю жизнь и наконец изобрела необыкновенный способ путешествия на утках; как у нее были свои собственные утки, которые носили ее куда угодно; как она побывала на прекрасном юге, где так хорошо, где) такие чудесные теплые болота.

— Я заехала к вам посмотреть, как вы живете, — сказала она. — Я пробуду у вас до весны, пока не вернутся мои утки, которых я отпустила.

Но утки уже никогда не вернулись.

Заключение

— Закончилась сказка, и волшебная сила перенесла нас обратно. Посмотрите вокруг. Видите, вместо болота под ногами у вас ковер, на месте деревьев снова появились шкафы, стены...

Какое упражнение из сказки понравилось вам больше других?

А какое не понравилось? Почему?

Что мы делали в сказке, какие действия выполняли? (квакал! прыгали, кричали, хлопали «крыльями», кричали, хвалились, слушались лягушачий хор, говорили, расслаблялись и т. д.).

Занятие 25-26. Цветик-семицветик, ч. I (по сказке В. Катаева).

Задачи:

1. Познакомить детей со сказкой «Цветик-семицветик» В. Катаева;
2. Сформировать умение управлять мышцами тела: расслаблять и напрягать их по собственному желанию;
3. Развить умение управлять силой голоса, интонацией, сформировать произвольность мимических движений;
4. Сформировать способность регулировать процессы возбуждения и торможения, развивать умение быстро переключаться с активной деятельности на пассивную;
5. Развивать умение свободно общаться друг с другом, развивать речь.

Необходимые материалы: светильник из световолокна или лента голубого цвета, цветик-семицветик из тонкой бумаги.

Ход работы:

Вступление

— Закройте глаза и представьте себе, что вы попали в волшебный сад, где растут очень красивые цветы. Но самое главное — то, что все цветы в этом саду умеют творить чудеса. Какие чудеса, как вы думаете? И как выглядят эти цветы? (Если дети затрудняются с ответом, задаются наводящие вопросы. Например, это были крупные цветы или мелкие? Какого они цвета и т. д.)

Надо ли сказать какие-то волшебные слова, чтобы цветы совершили чудо? Какие слова?

Вхождение в сказку

— У меня тоже есть волшебный цветок (*демонстрируется светильник из световолокна*). Этот цветок умеет переносить людей в разные сказки. Вы хотите попасть в сказку? Для того чтобы попасть в нее, надо получить от этого цветка волшебную силу. Посмотрите очень внимательно на цветок и представьте себе, как свет от него входит в вашу голову... шею... спину... грудь... живот... мягко-мягко наполняет руки и ноги. Чувствуете, как волшебная сила наполнила ваше тело? Ну вот мы и в сказке. Она называется «Цветик-семицветик».

Сказка

Жила в одном городе девочка Женя. Однажды послала ее мама в магазин за баранками. Купила Женя семь баранок и отправилась домой. Идет, по сторонам глядит, ворон считает. А тем временем сзади пристала к ней незнакомая собака да все баранки одну за другой и съела. Обернулась Женя, но уже поздно! Все баранки съедены.

— Ах, вредная собака! — закричала Женя и бросилась ее догонять.

Упражнение 1. Догонялки

Дети бегут друг за другом по кругу, прыгают на одной ноге, перепрыгивают через ручеек (*на пол кладется шарфик голубого цвета*), взбираются на холмик (*на стул*), спрыгивают с него, снова бегут и т. д.

Когда включается музыка, дети останавливаются, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле. Ведущий спрашивает, в какой части тела (*ногах, руках...*) усталость, покалывания, боль, приятные ощущения, мягкие, тяжелые и т. д.

Собаку не догнала, а сама заблудилась. Испугалась Женя и заплакала.

Упражнение 2. Плач

Детям предлагается почувствовать и показать состояние испуга, страха. Ведущий обращает внимание детей на то, что при испуге тело напряженное, скованное, твердое. Затем дети садятся на пол и «плачут». После «плача» все расслабляются в положении сидя. Ведущий объясняет детям, что после того, как человек поплачет, ему становится легче, мышцы его тела сами расслабляются! Детям предлагается понаблюдать, что в расслабленном состоянии лицо спокойное, плечи опущены, руки свободно свисают вдоль тела... Ведущий подходит к каждому ребенку и слегка поглаживает его плечи, руки, голову, спину.

Вдруг откуда ни возьмись — старушка. Пожалела старушка Женю, привела ее в свой садик и говорит:

— Не плачь, я тебе помогу.

И старушка подарила Жене очень красивый цветок. (*Демонстрируется цветик-семицветик*.) У него было семь лепестков, каждый разного цвета (*детям предлагаются лепестки по цвету*).

— Это цветик-семицветик, — сказала старушка. — Он может исполнить все, что ты захочешь. Для этого надо оторвать один из лепестков, бросить его и сказать волшебные слова:

Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли — Быть, по-моему вели.

Женя поблагодарила старушку, вышла за калитку и тут только вспомнила, что не знает дороги домой. Оглянулась, а старушки как не бывало. Тогда Женя поскорее оторвала желтый лепесток, бросила его и сказала волшебные слова.

Упражнение 3. Желтый лепесток

Один ребенок играет роль Жени. Он с помощью ведущего говорит волшебные слова и формирует заключительную фразу-приказ: «Вели, чтобы я с баранками оказалась дома». Не успела она это сказать, как в тот же миг оказалась дома. Жене захотелось поставить цветок в самую красивую вазу. Она влезла на стул и потянулась за любимой маминной вазой. В это

время, как на грех, за окном пролетали вороны. Женя открыла рот и стала считать ворон, загибая пальцы, а ваза полетела вниз» и — бац! — раскололась на мелкие кусочки. Что делать?

А вы как думаете? Что сказали бы ее родители, братья, сестренки бабушки...?

Как бы они отнеслись к ее поступку?

Упражнение 4. Семья

Один ребенок играет роль Жени. Остальные дети выбирают себе роль мамы, папы, бабушки, сестры и т. д. Каждый из «семьи» подходит по очереди к Жене и высказывает ей свое мнение.

Но всего этого в сказке не было. А было другое.

Пока мама не увидела разбитой вазы, Женя быстренько оторвала красный лепесток и прошептала волшебные слова.

Упражнение 5. Красный лепесток

«Женя» из упражнения 4 шепотом произносит заветные слова и составляет заключительную фразу-приказ: «Вели, чтобы ваза вновь стала целой».

Не успела она сказать их, как осколки сами собою поползли друг к другу и стали срастаться. Мама прибежала из кухни — глядь, а ее любимая ваза как ни в чем не бывало стоит на месте.

Упражнение 6. Ваза

Детям предлагается сделать «вазу», т. е. встать тесным кружком, вытянуть вверх руки, прогнуть спину и отогнуть назад кисти рук. Как только начинает звучать музыка, «ваза разбивается», «осколки» (*дети*) разлетаются в разные стороны и танцуют под музыку. Когда музыка умолкает, «осколки» срастаются и превращаются в «вазу». Повторяется 3—4 раза.

Детям предлагается сесть на пятки и расслабить руки, свесив их вдоль туловища, слегка опустив на грудь голову. Дети слушают ощущения в своем теле.

Заключение

— И хотя сказка еще не закончилась, волшебная сила, которую подарил нам чудесный цветок, иссякла, и мы оказались в нашем обычном мире. О том, какие приключения ожидали Женю дальше, мы узнаем на следующем занятии.

Что вам больше всего понравилось в сказке?

Все молодцы, всем спасибо, занятия окончены.

Занятие 27-28. Цветик-семицветик, ч. II.

Цель:

1. Расширять представления об эмоциях и связанных с ними физических состояниях, сформировать умение управлять мышцами тела.
2. Сформировать умение произвольно регулировать мимические движения, уметь координировать голос с мимикой движений;
3. Стабилизировать нервные процессы, развивать умение двигаться легко и свободно;
4. Развивать произвольное внимание, волевые качества

Необходимые материалы: цветик-семицветик, светильник, стул, несколько мелких цветиков-семицветиков (по количеству детей).

Ход работы:

Вступление

— В какой сказке мы побывали на прошлом занятии? Как звали главную героиню сказки?

Что произошло с Женей после того, как она попала домой? Сегодня мы узнаем о дальнейших приключениях Жени. Нам снова поможет наш волшебный цветок.

Вхождение в сказку

См. предыдущее занятие.

Сказка

Пошла Женя во двор погулять, а там мальчики в героев-полярников играют.

— Мальчики, примите меня поиграть, — сказала Женя.

— Ишь, чего захотела! Не видишь — это Северный полюс? Мы девчонок на Северный полюс не берем.

— Какой же это Северный полюс? Это песок да доски.

— Не песок, а море, не доски, а льдины. Уходи, не мешай нам.

— Ну и ладно. А я и без вас на Северном полюсе сейчас буду.

Только не на вашем игрушечном, а на всамделишном.

Женя достала цветик-семицветик, оторвала синий лепесток и сказала волшебные слова.

Упражнение 1. Синий лепесток

Один ребенок (*Женя*) говорит волшебные слова, вынимает лепесток и приказывает: «Вели, чтобы я сейчас же был(а) на Северном полюсе».

Ведущий обращает внимание на то, что эту фразу следует произносить капризно и упрямо, решительно.

Не успела она это сказать, как вдруг, откуда ни возьмись, налетел ветер, сделалась страшная ночь, земля закружилась под ногами, и Женя, как была в летнем платье с голыми ногами, так и оказалась на Северном полюсе, а мороз там — сто градусов!

Упражнение 2. Северный полюс

Ведущий выключает свет и включает музыку.

Детям предлагается покружиться в вихре, отдаться вихрю, он перенес их на Северный полюс.

Ведущий предлагает детям оглядеться вокруг и рассказать, что они видят и чувствуют на Северном полюсе.

(В случае затруднения ведущий задает наводящие вопросы. Крупные предметы в группе (*столы, стулья...*) превращаются в медведей, тюленей, льдины.)

Дети активно «мерзнут». Ведущий предлагает описать им свое состояние. Расслаблены или напряжены руки, ноги, спина, шея, лицо?

Дети садятся на пятки. Ведущий предлагает расслабить шею, плечи, руки, освободиться от напряженности и холода.

— Теперь вам тепло, уютно, приятно. Тело мягкое, спокойное. Вам уже хорошо и тепло, а что же делать Жене?

Женя схватила обледевшими пальцами цветик-семицветик, вырвала зеленый лепесток и закричала что есть мочи: «Лети, лети, лепесток...»

Упражнение 3. Зеленый лепесток

Упражнение проводится аналогично другим упражнениям с лепестками. Ведущий обращает внимание на голос Жени: испуганный, но решительный, громкий.

Роль Жени в этом упражнении можно предложить ребенку неуверенному в себе, с тихим голосом, чтобы активизировать его, пробудить внутренние силы организма.

И в тот же миг она вновь очутилась во дворе. Только с мальчишками Женя решила больше не водиться, а пошла в другой двор играть с девочками. Пришла и видит — у девочек разные игрушки. У кого коляска, у кого мячик, у кого кукла. Взяла Женю досада, позавидовала она девочкам. «Ну, — думает, — я вам сейчас покажу, у кого много игрушек».

Вынула Женя цветик-семицветик, оторвала оранжевый лепесток и сказала волшебные слова.

Упражнение 4. Оранжевый лепесток

Ведущий обращает внимание детей на интонацию речи. Слова нужно произносить с чувством превосходства над другими. Ведущий помогает оформить заключительную фразу: «Вели, чтобы все игрушки, какие есть на свете, были мои!».

И сейчас же со всех сторон повалили к Жене игрушки: шагали говорящие куклы, катились мячики, ползли, как змеи, скакалки, ехали велосипеды, кувыркались кубики, по воздуху летели миллионы игрушечных самолетиков.

— Довольно, довольно! — в ужасе закричала Женя.

Но не тут-то было! Игрушки все валили и валили. Уже весь город был завален игрушками до самых крыш. Женя по лестнице — игрушки за ней. Пришлось Жене оторвать фиолетовый лепесток и быстро сказать волшебные слова.

Упражнение 5. Игрушки

Один ребенок — «Женя», остальные — «игрушки» (ребенок называет себя какой-то игрушкой и показывает, как он будет двигаться и какие звуки издавать). После обсуждения все «игрушки» направляются к «Жене». «Женя» передвигается по всей комнате, спасаясь от «игрушек», в конце концов отрывает фиолетовый лепесток и быстро произносит заветные слова. Все «игрушки» после этого разбегаются.

Посмотрела Женя на свой цветик-семицветик и увидела, что остался всего один — голубой — лепесток.

— Вот так штука! Шесть лепестков потратила, и никакого удовольствия. Велю-ка я себе, пожалуй, конфет. Или нет ... Лучше мороженого. Ну, допустим, все это я велю и съем. И ничего не останется. А может, лучше билет в цирк или велосипед?

Тут Женя увидела мальчика, который сидел на скамье, и захотела с ним познакомиться.

— Мальчик, как тебя зовут?

— Витя. А тебя как?

— Женя. Давай побегаем наперегонки.

— Не могу. Я хромаю. Я никогда не смогу бегать. И с этим ничего не поделаешь.

— Ах, какие пустяки ты говоришь, Витя! — воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик. — Гляди.

С этими словами девочка бережно оторвала последний лепесток, на минуту прижала его к глазам, затем нежным голосом запела: «Лети, лети, лепесток...»

Упражнение 6. Голубой лепесток

Выбираются «Женя» и «Витя».

«Витя» демонстрирует хромоту и садится на стульчик. «Женя» отрывает лепесток и нежно, с любовью проговаривает слова: «Лети, лети, лепесток... вели, чтобы Витя был здоров».

В ту же минуту Витя вскочил со скамьи, стал вместе с Женей смеяться, бегать и прыгать по полянке.

Упражнение 7. Веселье

Ведущий включает музыку, дети пляшут, прыгают, веселятся. Затем все расслабляются.

Заключение

— Сказка закончилась, а вместе с нею иссякла волшебная сила, которую подарил нам цветок в начале занятия. А без волшебной силы невозможно путешествовать по сказкам. Поэтому мы снова оказались в обычном мире.

Каждому ребенку ведущий дарит маленький цветик-семицветик и предлагает придумать желание на каждый лепесток. Назвать свои желания дети могут на специально проведенном для этого занятии. Можно совместить это занятие с рисованием или аппликацией.

Занятие 29. Творческая мастерская «Вздохмаченные человечки».

Цель:

Закрепить полученные знания и умения, уметь передавать эмоции художественными средствами (создание портретов)

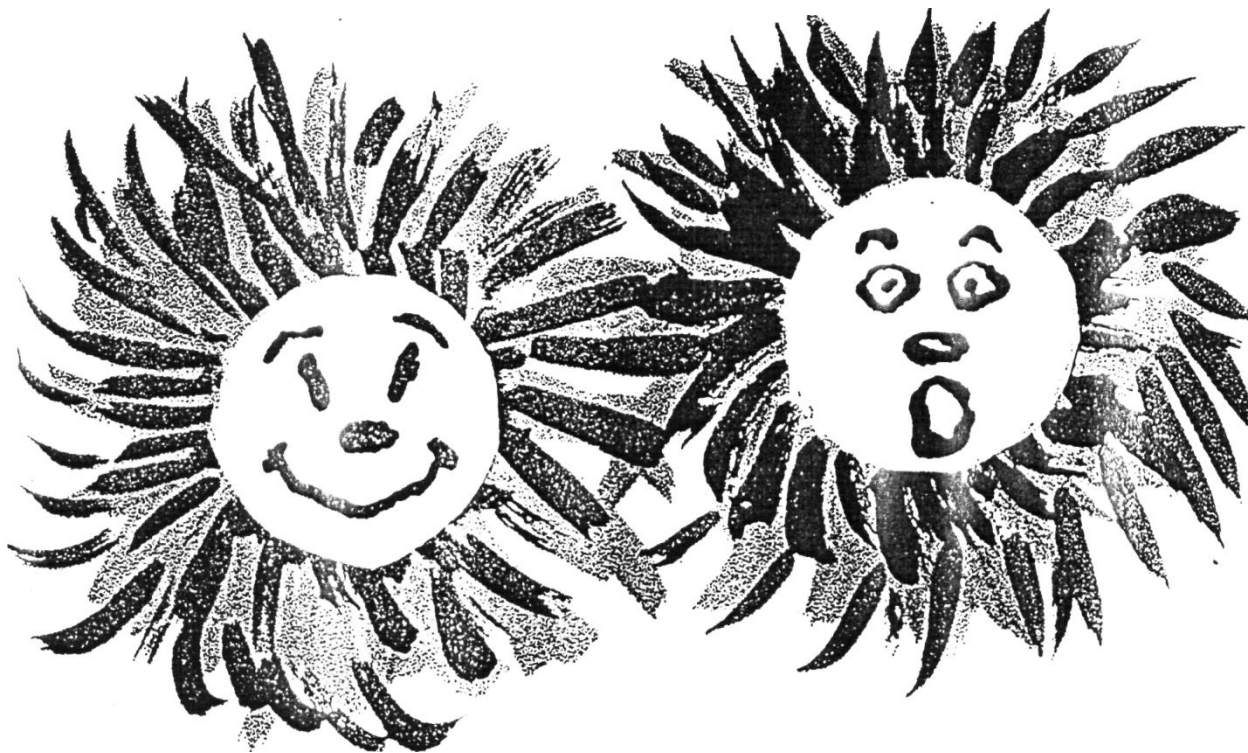
Материалы:

- большой лист бумаги;
- гуашь;
- клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры;
- предметы с круглым дном; чашка, стакан.

Ход работы:

Здравствуй, ребята!

Сегодня мы с вами будем создавать портреты.



На листочках бумаги обведите предметы с круглым дном карандашом, вырежьте получившиеся круги. На них нарисуйте лица с разными эмоциями.

На большом листе бумаги обведите предметы с круглым дном карандашом, оставляя между ними достаточно места.

Толстую кисть обмакните в краску. Делайте легкие мазки кистью от центра к краю.

Используйте краски разного цвета. Дайте краске подсохнуть.

Приклейте кружочки с веселыми и грустными лицами на большой лист бумаги. У вас получатся человечки со смешными взлохмаченными волосами.

Беседа о получившихся портретах.

Занятие 30. Творческая мастерская "Русские горки"

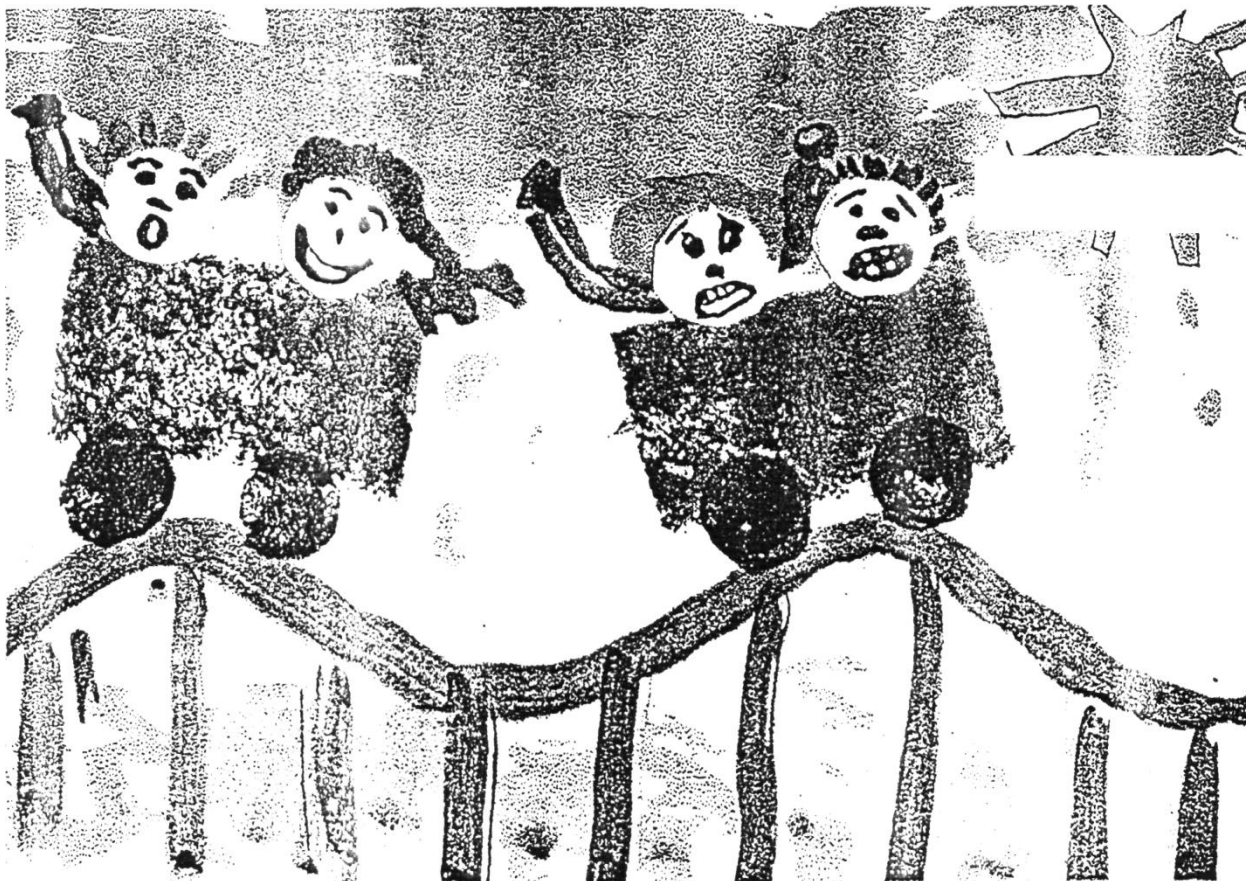
Цель: закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами (создание портретов).

Материалы:

- длинный лист бумаги;
- краски;
- маленький ровный кусок губки;
- маленькая картофелина, разрезанная пополам.

Ход работы:

Взрослый карандашом рисует на большом листе ватмана волнистую линию, а ребята обводят ее краской.



Предложите детям:

- обмокнуть губку в яркую краску и сделать на листе вдоль линии отпечатки — вагончики;
 - пока вагончики сохнут, нарисовать на заранее подготовленных трафаретах лиц любые эмоции;
 - обмокнуть в краску половинку картофеля и отпечатать колеса вагончиков;
- Обсудите вместе с детьми получившиеся картинки.
- нарисовать длинные тонкие полоски (каркас) на "русской горке", подождать, пока работа высохнет.
 - наклеить разрисованные трафареты на рисунок.

Беседа о получившихся картинах.

Список литературы

1. Бесчастная Е. И. Сказкотерапия как метод развития личности и коррекции поведения социально-неблагополучных детей / Е. И. Бесчастная // Воспитание школьников. - 2009. - № 9. - С. 50-54.
2. Вачков И. В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом ... / И. В. Вачков. – М.: Генезис, 2011. - 285 с.
3. Горбунова, Е.В. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия / Е.В. Свистунова, Е.В. Горбунова, Е.А. Мильке, Е.В. Нестерова. - М.: Форум, 2012. - 192 с.
- Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия: дым старинного камина. Сказка Доктора Балу / А. В. Гнездилов. - СПб.: Речь, 2002. - 290 с.: ил. - (Арт-терапия).
4. Гнездилов А. В. Ключи от закрытых дверей: терапевтические сказки / А. В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2008. – 304 с.: ил.
5. Гулевский В. Я. Индивидуальная психотерапия: практикум: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности «Психологи» / В. Я. Гулевский. – М.: Аспент Пресс, 2008. - 188 с.
6. Дрешер Ю. Н. Библиотерапевтическая деятельность: методология и методика / Ю. Н. Дрешер. – М.: Либерия-Библинформ, 2009. - 239 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. Технологии Института сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева; Ин-т сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2010. - 170 с.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии: практ. пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов. - СПб.: Речь, 2003. - 140 с.: ил. - (Практикум по психодиагностике).
9. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психотерапия зависимостей: метод сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Речь, 2002. - 174 с. - (Арт-терапия).
10. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – 233 с. - (Технологии института сказкотерапии).
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2005. - 337 с.
10. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - М.: Речь, 2017. - 310 с.
12. Капская А. Ю. Подарки фей: развивающая сказкотерапия для детей / А.Ю. Капская, Т.Л. Мирончик. - СПб.: Речь, 2006. - 94 с.
13. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе: учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки и специальности «Социальная работа» / М. В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. - 330 с.
14. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. - 158 с. - (Психологический практикум).
15. Лабиринт души: терапевтические сказки / Науч.-внедренческая лаб. психопедагогики образования; под ред. Хухлаевой О. В. - [5-е изд.]. – М.: Академический Проект, 2007. - 175 с. - (Технологии психологии).
16. Ливенцева С. Исцеляющая сила сказки / С. Ливенцева // Человек без границ. - 2009. - № 5. - С. 18-21.
17. Лохов М. И. Плохой хороший ребенок. Проблемы развития, нарушения поведения, внимания, письма и речи / М. И. Лохов, Ю. А. Фесенко, М. Ю. Рубин. - 3-е изд. – СПб.: ООО «ЭЛБИ-СПб», 2008. - 319 с.
18. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым ребенком»: метод. рекомендации / Е.Л. Набойкина. - СПб.: Речь, 2006. - 140 с.
19. Народные русские сказки: из сб. А. Н. Афанасьева / ред. О. Голуб; авт. вступ. ст. В. П. Аникина. – М.: Худож. лит., 1991. – 270 с.

20. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: монография / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. - СПб.: Речь, 2003. - 176 с. - (Детская психология и психотерапия).
21. Осипова А. А. Общая психокоррекция: [учеб. пособие для вузов] / А. А. Осипова. - М.: Сфера, 2001. - 508 с.
22. Поваляева М. А. Коррекционная педагогика. Взаимодействие специалистов / М. А. Поваляева. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 350 с. - (Учебники, учебные пособия).
23. Погосова Н. М. Погружение в сказку: сказкотерапевтические программы: коррекционно-развивающая программа для детей / Н. М. Погосова. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 198 с.
24. Пономарева В. И. Там, на неведомых дорожках ... Из практики сказкотерапии / В. И. Пономарева; Проф. психотерапевт. лига (ППЛ). – М.: Академический Проект: Альма Матер, 2008. - 244 с.
25. Практика сказкотерапии: сб. сказок, игр и терапевт. программ / под ред. Н. А. Сакович. – СПб.: Речь, 2005. - 219 с. - (Психологический тренинг).
26. Практикум по креативной терапии: учебник / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. - СПб.: Речь; М.: Творч. центр «Сфера», 2001. - 388 с. - (Психологический практикум).
27. Радина Н. К. Истории и сказки в психологической практике: читать, сочинять, слушать / Н. К. Радина. – СПб.: Речь, 2006. - 205 с. - (Психологический практикум).
28. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост: методические рекомендации / И. В. Стишенок. - СПб.: Речь, 2006. - 141 с. - (Психологический тренинг).
29. Стишенок И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем / И. В. Стишенок. – СПб.: М.: Речь, 2010. - 140 с.
30. Тихомирова И. И. Школа творческого чтения: метод. пособие / И.И. Тихомирова. – М.: ВЦХТ, 2003. – 160 с. – (Я вхожу в мир искусств).
31. Тренинг по сказкотерапии: сб. программ / под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. - СПб.: Речь: ТЦ Сфера, 2002. - 253 с.
32. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет: психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. - 2-е изд. – М.: Генезис, 2007. - 175 с. - (Психологическая работа с детьми).
33. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры: монография / С. А. Черняева. - СПб.: Речь, 2002. - 166 с. - (Art-терапия).

Интернет-ресурсы

1. Руководство по сказкотерапии «Сказкотерапия как воспитательная система, органичная внутренней среде человека» / Н. И. Синявская // Детский сад № 82. – Режим доступа: <http://ds82.ru/doshkolnik/4676-.html>
2. Санкт-Петербургская Мастерская Сказкотерапии. – Режим доступа: <http://www.sadon.ru/>
3. Сказкотерапия // Ваш Психолог: центр психологической поддержки детей, подростков, взрослых. – Режим доступа: <https://vashpsiholog.ptz.ru/1263322343/1263322429/>
4. 11. Сказкотерапия: сказки Дмитрия Соколова. – Режим доступа: <http://www.kulichki.com/XpomoiAngel/skazki/skaz/skazteor.htm#ob1>.
5. 12. Сказкотерапия для всех: сайт сказочницы Люмары. – Режим доступа: <http://www.lumara.ru/>
6. 13. Фантастический мир сказок. – Режим доступа: <http://www.ckazka.net/>

Методические рекомендации.

Цель основного этапа: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Основные правила проведения занятий.

I блок. «Подготовка к сказкам».

Прежде чем приступить к проведению полноценных занятий по сказкам, необходимо обучить детей умению правильно сидеть, расслабляться, чувствовать, выполнять инструкции.

Для этого предлагается три техники расслабления:

- а) расслабление по контрасту с напряжением;
- б) расслабление с фиксацией внимания на дыхании;
- в) расслабление - медитация;

1. Расслабление по контрасту с напряжением. При обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица).

2. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.

Почти все динамичные упражнения, игры и танцы рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку полнее расслабиться.

3. Расслабление — медитация.

Медитация - это состояние наиболее полной и глубокой погруженности, в какой - либо процесс, которым может быть концентрация внимания на зрительных или слуховых объектах, либо на состояниях своего тела. Детям предлагается как можно внимательнее всматриваться, вслушиваться, погружаться в то или иное состояние. Построение подготовительных занятий. Для этого достаточно трех - четырех упражнений:

Упражнение на слуховое или зрительное внимание, различные виды ходьбы.

Упражнение на расслабление по контрасту с напряжением.

Подвижная игра или танец с последующим расслаблением в сочетании с дыханием.

При обучении детей расслаблению ведущий обязательно проверяет степень напряжения и расслабления детей прикосновением. Детей закрепощенных, нервных ведущий чаще, чем других, нежно и ласково поглаживает, помогая им расслабиться.

Подготовка детей к сказкам процесс индивидуальный, он зависит от психологического состояния группы и от возраста детей. Кому-то потребуется две-три недели, кому-то месяц-полтора.

II блок. «Погружение в сказку» (проведение занятий).

На данном этапе с детьми проводится основная коррекционно-развивающая работа по оптимизации эмоционального состояния старших дошкольников, через фантастический, сказочный мир сказки. Детям зачитывается отрывок из сказки, затем предлагается поиграть (оказаться на месте сказочных героев). Все занятия состоят из: вхождения в сказку, основной части занятий и завершения и обсуждения.

Занятия по сказкам достаточно проводить один, два раза в неделю. Длительность их составляет от 30 минут, однако следует учитывать возраст детей и их психические возможности.

Сказки составлялись так, чтобы включить в них максимальное количество упражнений,

поэтому при необходимости любое занятие можно сократить до минимума.

Основные правила проведения занятий.

1. Места для занятия должно быть достаточно много. На полу необходим больших размеров ковер.

На занятиях дети чаще всего сидят в так называемой позе расслабления: сидя на пяточках, опустив свободно руки вдоль туловища или положив на бедра. Спину нужно держать прямо. Поначалу эта поза может показаться непривычной, могут слегка побаливать ноги, но детям необходимо объяснить, что косточки и мышцы их тела мягкие, подвижные и что они скоро привыкнут к необычному положению. Опыт показывает, что дети действительно к этому легко привыкают.

2. В процессе расслабления (сидя, лежа, стоя) детям не рекомендуется двигаться, разговаривать, задавать вопросы.

3. В процессе занятия детям периодически дается возможность говорить о своих ощущениях, но иногда предлагается, просто молча «послушать себя».

4. Вхождение в сказку является очень важным моментом. Это - момент волшебства, таинства. Для того чтобы перенестись в необычное пространство, нужны «волшебная сила», сверх сила или, по крайней мере, преодоление определенного барьера, препятствия. Выход из сказки осуществляется сам собой, легко и просто: для этого не нужны сверхусилия.

5. Текст сказки - является связующим звеном между упражнениями и создает определенную атмосферу. У каждой сказки свой неповторимый дух, свои особенности.

6. Сказки можно повторять через определенные промежутки времени. Дети любят повторение, и, кроме того, знакомые упражнения воспринимаются легче, а порой и большим интересом.

7. Сказки лишь условно можно поделить на простые и сложные, но все же занятия построены не по типу «от простого к сложному».

8. Все атрибуты сказок, любую наглядность, музыкальные произведения можно варьировать и заменять другими, упрощать или усложнять.

9. Ведущий должен тонко чувствовать, в каком ритме и темпе проводить занятия, когда уменьшить или увеличить количество и интенсивность упражнений.

10. Необходимо помнить, что все, выполняемые детьми: их слова, движения, даже импровизации являются успешными, удачными, наилучшими и прекрасными. Важно, чтобы дети чувствовали себя свободными, раскрепощенными, чтобы верили в себя и собственные силы

Аннотация психолого – педагогической программы «Волшебная страна сказок»

Научно-практическая новизна и обоснованность программы.

Настоящая программа представляет собой возможный вариант осуществления коррекционно-развивающей работы педагога - психолога с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими различные эмоциональные нарушения. Дошкольный возраст - особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который дает основание называть ребенка личностью.

Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, "читать" эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка создавать и контролировать эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Её необходимо развивать.

Развитию эмоциональной сферы ребёнка, в отличие от интеллектуального развития, не всегда уделяется достаточное внимание. Однако, как справедливо указывали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Е.И. Янкина (1999) отмечает, что нарушения в эмоциональном развитии ребенка дошкольного возраста ведут к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональных нарушений у детей показал, что на современном этапе она является актуальной, но мало исследованной. Исследования по данной теме проводились в 30-е годы, а в настоящий момент, этому уделяется внимание в основном за рубежом. У нас, в нашей стране, эмоциональными нарушениями у детей занимались педагоги-драматурги И.Медведева и Т. Шишова, профессиональные психологи С.Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева, которые считали, что эмоции, подобно умственным и волевым процессам, формируются на протяжении детства, в результате овладения ребенком опыта предшествующих поколений и усвоения общественных норм и идеалов.

Педагогические возможности эмоционального развития старших дошкольников достаточно широки, многообразны, но не до конца изучены. Факты исследований смежных с педагогикой наук: психологии, психофизиологии и других свидетельствуют о том, что

педагогикой задействована лишь малая часть ее ресурсов. Большая же часть этих ресурсов не выявлена, не столь очевидна и потому не реализуется.

Проблема эмоциональных нарушений в детском возрасте давно стоит перед всеми, кто сталкивается с подрастающим поколением. В связи с постоянным усложнением социальной и экономической обстановки в нашей стране резко, просто катастрофически увеличивается количество конфликтов, ссор в семьях, растет число разводов, внебрачных детей, разрушается сама традиционная структура семьи с традиционными же взаимоотношениями и системой ценностей внутри нее.

Человеческий организм – это удивительная самонастраивающаяся система, которая на подсознательном уровне всегда стремится к совершенству и гармонии, и важно лишь создать для этого подходящие условия. Проведение «сказочных» занятий – не что иное, как попытка создания таких условий. Дети очень любят сказки, потому что в них – «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действий в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь» (А. Менегетти).

Предлагаемая программа носит коррекционно-развивающий характер и направлена на оптимизацию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста через фантастический сказочный мир.

Актуальность, перспективность, практическая направленность.

В последнее время наблюдается негативная тенденция увеличения обращений родителей к психологу МБУ детского сада №34 по проблемам, связанных с различными проявлениями эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д. (28% обратившихся в 2016 – 2017 г).

Подобная симптоматика может в последствии сказаться не только на формировании характерных черт личности, но и привести к сложностям в обучении. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Дети с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У дошкольников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах.

Дети с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания.

Наиболее часто встречающейся формой эмоционального нарушения у детей дошкольного возраста является тревожность. 28% детей старшего дошкольного возраста испытывают подобное состояние, что может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. (Данные СПМ по г.о. Тольятти за 2016-2017 учебный год).

Основными источниками эмоциональной дестабилизации являются взаимоотношения со значимыми взрослыми – родителями (особенно с матерью), воспитателями.

Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с пятилетнего возраста: дети усваивают необходимые понятия, их словарный запас пополняется словами, обозначающими эмоции. И именно погружение ребёнка в фантастический сказочный мир способно решить многие эмоциональные проблемы: дать выход естественным положительным и отрицательным эмоциональным проявлениям, обучить управлению широким спектром эмоций и чувств, интегрировать негативный эмоциональный опыт. Ребёнок с радостью погружается в воображаемый мир, перевоплощается в сказочных героев, получает знания о мире, о взаимоотношениях людей, преодолевает барьеры, находит выход из трудных ситуаций.

Поэтому проведение коррекционной работы по оптимизации эмоционального состояния старших дошкольников является одной из актуальных задач педагога-психолога, работающего в условиях образовательного пространства.

Цель: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Задачи:

7. Расширить представление детей об эмоциях
8. Сформировать умение детей осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
9. Обучить детей умению передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами;
10. Обучить детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать их.
11. Сформировать способность детей достигать состояния эмоционального покоя, через обучение искусству расслабления.
12. Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию

Адресат: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Продолжительность курса: 15 часов (30 занятий по 0.5 часа периодичностью 2 раза в неделю).

Ожидаемые результаты реализации программы

Итоговый результат:

- снижение доли детей с высоким уровнем тревожности;
- снижение доли детей с количеством доминирующих страхов;
- снижение доли детей с негативным эмоциональным отношением к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье);

Промежуточный результат:

- умение осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
- навык практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой);
- способность управлять своим телом;
- навык владения приёмами саморасслабления;
- сформированные навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний.

Сведения о практической апробации программы на базе МБУ детского сада №34

«Золотая рыбка» г.о. Тольятти:

Предлагаемая коррекционно-развивающая программа была апробирована в экспериментальном режиме на подготовительной группе. Общая выборка составила 14 человек. Отследить результативность проведенного обучения позволяют выработанные критерии и индикаторы, представленные в программе.

Критерий	Уровень	1 срез (до прохождения программного курса)	2 срез (после прохождения программ ного курса)	Источник получения информации
Тревожность	высокий	39%	29%	Результаты диагностического обследования (Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)
Страхи	высокий	15 страхов (средн.знач)	12 страхов (средн.знач)	Результаты диагностического обследования. Методика «Страхи в домиках» (Захаров А.И)
Отношение ребенка к	нейтральное	15%	25%	Результаты диагностического

важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье)	негативное	24%	14%	обследования (проективный рисуночный тест («Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана. анкеты обратной связи от родителей и воспитателей)
--	------------	------------	------------	--

Комплексный анализ полученных данных позволяет констатировать позитивные изменения по ключевым показателям эффективности и результативности программного курса.

Таким образом, зафиксированные результаты позволяют сделать вывод о положительной динамике, а, следовательно, об эффективности данной программы.

Отзыв администрации

МБУ детского сада №34 «Золотая рыбка» городского округа Тольятти о результатах реализации коррекционно-развивающей работы по программе «Волшебная страна сказок»

Авторская коррекционно-развивающая программа «Волшебная страна сказок» педагога-психолога высшей квалификационной категории Качаловой И.В. модифицирована на основе изученной литературы и личного профессионального опыта, направлена на сохранение психологического здоровья подрастающего поколения, через эффективную организацию психологического сопровождения старших дошкольников и их родителей.

Основная цель программы - оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через фантастический сказочный мир.

Данная программа прошла успешную апробацию на базе МБУ детского сада №34 «Золотая рыбка» г. Тольятти в течение двух лет (2017-2019 уч. г.) на воспитанниках старшего дошкольного возраста и их родителях.

Поводом к проведению подобной работы послужило увеличение количества детей старшего дошкольного возраста с эмоциональными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д. (из годового отчёта педагога-психолога 2017 г.).

Работа по комплексной программе предполагает последовательное прохождение тематических блоков, где психолог использует разнообразные здоровьесберегающие методы и техники: релаксация, концентрация, функциональная музыка, игротерапия, телесная терапия, этюды на отображение эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, прикосновений, движений тела, элементы арт-терапии и сказкотерапии.

Работа по программе «Волшебная страна сказок» под руководством опытного педагога-психолога Качаловой И.В. способствовала сохранению психологического здоровья наших воспитанников: помогла нейтрализовать негативные личностные и поведенческие особенности старших дошкольников, творчески самореализоваться, овладеть умениями свободно выражать свои эмоции социально приемлемыми способами, кроме этого, отношения между родителями и детьми стали более позитивные.

Комплексный анализ полученных данных, положительные отзывы педагогов и родителей позволяют констатировать позитивные изменения по ключевым показателям эффективности и результативности программно-курсового курса.

Таким образом, зафиксированные результаты позволяют сделать вывод о положительной динамике, а, следовательно, об эффективности данной программы.

Заведующий МБУ детского сада № 34 «Золотая рыбка» _____ / Линкова Н.М./

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №34 «Золотая рыбка»
городского округа Тольятти

Рефлексивный отчёт
по результатам реализации коррекционно - развивающей программы
«Волшебная страна сказок»
2017-2019 учебного года.

Педагог-психолог: Качалова И.В.

1. Актуальность исследования

Проблема эмоциональных нарушений в детском возрасте давно стоит перед всеми, кто сталкивается с подрастающим поколением. В связи с постоянным усложнением социальной и экономической обстановки в нашей стране резко, просто катастрофически увеличивается количество конфликтов, ссор в семьях, растет число разводов, внебрачных детей, разрушается сама традиционная структура семьи с традиционными же взаимоотношениями и системой ценностей внутри нее.

Человеческий организм – это удивительная самонастраивающаяся система, которая на подсознательном уровне всегда стремится к совершенству и гармонии, и важно лишь создать для этого подходящие условия. Проведение «сказочных» занятий – не что иное, как попытка создания таких условий. Дети очень любят сказки, потому что в них – «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действий в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь» (А. Менегетти).

Обозначенная проблема актуализировалась среди детей старшего дошкольного возраста в МБУ детском саду №34 «Золотая рыбка» г. Тольятти в ходе диагностического обследования (данные сентября 2017 года). Кроме этого, увеличилось количество обращений родителей к психологу с различными нарушениями эмоциональной сферы детей: повышенная тревожность, страхи, напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д. Снижение количества детей с эмоциональными нарушениями возможно при условии последовательной реализации коррекционно-развивающей работы. В этой связи перед психологом была обозначена задача по оптимизации сложившейся ситуации и была разработана предлагаемая программа.

Возникла необходимость поиска инновационных эффективных методов, позволяющих стабилизировать психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье старших дошкольников.

В связи с этим была разработана **коррекционно-развивающая программа «Волшебная страна сказок»**, модифицированная на основе изученной литературы и личного профессионального опыта, которая направлена на оптимизацию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии.

Работа по данной программе реализовывалась на базе МБУ детского сада №34 «Золотая рыбка» городского округа Тольятти в течение двух лет (2017-2019 уч. гг.) на воспитанниках старшего дошкольного возраста. Программа рассчитана на 15 часов (30 занятий по 0.5 часа периодичностью 2 раза в неделю).

Цель программы: оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через реализацию коррекционно-развивающей программы.

Задачи:

1. Расширить представление детей об эмоциях
2. Сформировать умение детей осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
3. Обучить детей умению передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами;
4. Обучить детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать их.
5. Сформировать способность детей достигать состояния эмоционального покоя, через обучение искусству расслабления.
6. Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию

Адресат: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Ожидаемые результаты реализации программы*Итоговый результат:*

- снижение доли детей с высоким уровнем тревожности;
- снижение доли детей с количеством доминирующих страхов;
- снижение доли детей с негативным эмоциональным отношением к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье);

Промежуточный результат:

- умение осознавать и выражать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания;
- навык практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой);
- способность управлять своим телом;
- навык владения приёмами саморасслабления;
- сформированные навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний.

Диагностический инструментарий:

Отслеживание динамики и эффективности проводимой работы предполагает использование единого диагностического инструментария, который с определенной степенью вероятности необходим для получения первичной информации о состоянии эмоционального развития детей, выявления зон и содержания психологического конфликта для построения дальнейшей работы.

Поскольку диагностическая процедура является лишь вспомогательным, а не основным методом в проводимой работе, к выбору диагностического инструментария предъявлялись

определенные требования: высокая информативность, экономичность по времени, простота проведения.

Оптимальным комплектом методик стали:

✓ **Методика выявления наличия страхов Захарова А.И. «Страхи в домиках»**

Цель: выявить наличие доминирующих страхов у ребёнка.

✓ **«Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**

Цель: диагностировать уровень тревожности ребенка.

✓ **«Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана.**

Цель: выявить особенности эмоционального самочувствия ребёнка в семье.

✓ **Опросы воспитателей и родителей.**

Основными критериями при подборе методик были:

1. высокая информативность
2. экономичность по времени
3. простота проведения

В обследовании принял участие 37 детей в возрасте 6-7 лет. Из которых 23 ребёнка группы №4 общеразвивающего вида (100% выборка) и 14 человек группы №5, санаторного вида (100%).

Исследование проводилось в 3 этапа.

Предварительный этап, который необходим для получения первичной информации о состоянии эмоционального развития детей,

Основной этап, преследует своей целью отработку основных программных задач.

Заключительный этап, дублирует содержание работы предварительного, позволяет отследить эффективности проведенной коррекционно-развивающей работы, выработать дальнейших шагов по оптимизации эмоционального состояния детей.

Результаты исследования:

Анализ результатов 1-го этапа проведенного исследования позволил выявить следующие тенденции (см. Приложение 1):

1. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен позволяет определить уровень тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций **(см. Приложение 1, 4).**

В подг.гр. №4 (общеразвивающего вида) 7 детей (30% выборки) на входе в программу имеют повышенный уровень тревожности и больше всего подвержены страху смерти, пожара, страшных снов, высоты, глубины; менее подвержены страху животных, сказочных персонажей, транспорта; меньше всего дети подвержены страху врачей, крови, воды **(См. Приложение 2, 5).**

В подг.гр №5 (санаторного вида) 7 детей (49% выборки) на входе в программу имеют высокий уровень тревожности. Эти дети больше всего подвержены страху смерти, нападения (бандитов), страху сказочных персонажей, пожара, огня, боли; менее подвержены страху страшных снов, темноты, животных, крови, транспорта; меньше всего - врачей, уколов (см. Приложение 2, 5).

2. Методика выявления наличия страхов Захарова А.И. «Страхи в домиках»

Цель: выявить наличие доминирующих страхов у ребёнка.

Средний балл преобладания количества страхов у детей на входе превышал возрастную норму - 15 страхов (норма по Захарову А.И. для 6-7 лет у мальчиков - 9 страхов, у девочек 11-12 страхов) (см. Приложение 3, 5).

3. «Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана.

Цель: выявить особенности эмоционального самочувствия ребёнка в семье.

Если говорить о методике «Рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана, то мы наблюдали следующую картину: у этих детей на входе в рисунках прослеживался симптомокомплекс тревожности, т.е. тёмные тона, штриховка, прерывистые линии, сильный нажим, стирания, очень крупные глаза, либо глаза зачерченные. Некоторые дети изображали себя очень маленькими на листе бумаги, либо отсутствующими. Дети при рисовании персонажа или предмета использовали усиленный нажим карандаша, либо сильную штриховку, либо контур обведён несколько раз или же очень тоненькой дрожащей линией, как бы ни решаясь человека изобразить (см. Приложение 1, 4)

4. Опросы воспитателей и родителей.

В работе с детьми при устранении эмоциональных нарушений большое значение придавалось взаимоотношениям родителей и детей. В ходе консультаций с родителями по результатам диагностики мы использовали опросник «АСВ» для определения стиля семейного воспитания, который влияет на эмоциональное состояние ребёнка. В результате опроса родителей было выявлено, что гармонично воспитывают детей 44%, нарушение типа воспитания наблюдается у 39% родителей. При сравнении ответов родителей с данными, полученными по проективной методике «Моя семья», можно сделать вывод, что родители давали социально ожидаемые ответы, так как их ответы не совпадали с рисунками детей. Родители считают, что в семье всё хорошо, а дети показывают, что среди членов семьи отсутствует благоприятный психологический климат, присутствуют нарушения в семейном воспитании.

Исходя из результатов, полученных в ходе 1-го этапа, была сформирована группа детей 7 человек (группа №4) и 7 человек (группа №5), с высоким уровнем тревожности, подверженные большому количеству страхов и с нарушением детско-родительских отношений, нуждающиеся в коррекционно-развивающей работе по программе «Волшебная

страна сказок» (15 часов), с целью оптимизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста через фантастический сказочный мир.

Это становится возможным при последовательном прохождении следующих тематических блоков:

- ✓ «Подготовка к сказкам»;
- ✓ «Погружение в сказку».

В основном использовались следующие методы: релаксация; концентрация; функциональная музыка; игротерапия; телесная терапия; этюды на отображение эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, прикосновений, движений тела; элементы арт-терапии и сказкотерапии. Текст сказки является связующим звеном между упражнениями и создаёт определённую атмосферу.

Проанализируем процессуальные аспекты и качественные изменения, происходящие в ходе проведения развивающей работы.

Первые занятия не отличались живостью, динамикой, конструктивностью. Но в ходе работы сомневающимся, неуверенным детям стало легче проявить свои сомнения и попробовать применить их к решению конкретной задачи. Кроме того, дети, принимавшие участие в занятиях, стали более спокойными, открытыми, нормализовались их взаимоотношения в группе (стали более частыми, и дружелюбными) как с другими детьми, так и со взрослыми и т.д.

Достигнутые в ходе занятий с детьми результаты подтверждаются данными диагностики, которые можно проанализировать, обратившись к результатам 3 этапа.

Как видно из диаграммы (см. Диаграмму 1, 2), прослеживается положительная динамика уменьшения количества страхов у детей и снижения уровня тревожности. Снижение количества страхов (с 15 страхов до 12, среднее значение) и тревожности (с 39% до 29%) это связано и с более критичным подходом родителей к отношениям со своими детьми, к собственным страхам и тревогам, известно, что с большинством страхов детей могут справиться только родители.

Анализ результатов по методике «Моя семья» на выходе из системы говорит о нормализации детско-родительских отношений, об улучшении отношения ребенка к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье) с 15% до 25%. Поэтому еще раз убеждаемся о необходимости подключать к коррекции родителей, 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею.

Как показывают представленные данные, среднее снижение количества страхов после прохождения программного курса в группе №4 составляет 13%, а тревожности 17%; в группе №5 снижение количества страхов на 14%, тревожности – на 11% (см. Приложение 1,4).

По завершению цикла занятий, было проведено **анкетирование родителей** и воспитателей об эффективности проведённой программы и изменениях, которые произошли в поведении детей.

Проведение анкетирования среди участников воспитательно-образовательного процесса рассматривается, как возможность отследить объективные результаты проведенной работы, увидеть «проблемные зоны» в профессиональной деятельности специалиста, учесть предложения и пожелания, а значит способствовать в целом улучшению условий образовательного пространства.

В период с марта по апрель 2018 г. с целью оказания наиболее качественной помощи детям, нуждающимся в психолого-медико-педагогической помощи педагогом – психологом Качаловой И.В. был проведен опрос среди воспитателей и родителей (общее количество участников – 15 человек).

Качественно-количественный анализ проведенного опроса показал, что:

- **86% родителей** знают о том, что с их детьми проводятся развивающие занятия.
- **81% родителей и педагогов** считают, что занятия, проводимые психологом, помогают ребенку чувствовать себя более комфортно и уверенно, способствуют развитию познавательной активности.
- **78% участников опроса отмечают следующие позитивные изменения:**
 - ✓ Большинство детей научились находить решения в нестандартных ситуациях, стали более активными на занятиях
 - ✓ Дети стали эмоционально открыты, более раскованы, преодолели барьеры в общении.
 - ✓ Группа стала функционировать как коллектив.
- **84% опрошенных** указывают на то, что психолог периодически проводит консультации, на которых знакомит родителей и педагогов о динамике и результатах работы.
- **85% опрошенных** отмечают значимость и необходимость проведения таких занятий.

Эффективность работы по программе «Волшебная страна сказок» подтверждают стабильные положительные результаты коррекционно-развивающей работы (снижение тревожности и уменьшение страхов) с воспитанниками в течение нескольких циклов работы с воспитанниками за 2017-2018, 2018-2019 учебные года (**см. Приложении 1, 4**).

Сравнительный анализ показателей позволяет сделать вывод о прослеживающейся позитивной тенденции в эмоционально сфере детей, что может являться критерием эффективности проведенной работы. Однако взаимодействие психолога только с детьми, исключаящее сотрудничество с педагогами, родителями представляется недостаточно продуктивным. Помочь ребенку без участия родителей чаще всего не приносит положительных результатов, 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею, поэтому крайне важно подключать к коррекции родителей, ведь это

существенным образом сказываются на процессе становления личности ребёнка. Необходимо активное участие родителей в коррекционной работе. Помимо консультаций, мы также ввели и занятия с родителями, так как одним из факторов эмоционального благополучия детей являются теплые отношения в семье и спокойная атмосфера. Цикл занятий с родителями подразумевает индивидуальные беседы, педагогические консультации, родительские собрания:

“Познакомьтесь – это ваши дети”,

“Влияние родительских установок на развитие ребенка”,

“Условия эмоционального благополучия детей”.

Таким образом, участие родителей в коррекционной работе психолога с детьми самым существенным образом сказывалось на процессе устранения эмоциональных нарушений дошкольников.

Поэтому говорить об эффективности деятельности педагога-психолога можно лишь в том случае, если все субъекты воспитательно-образовательного процесса активно и содержательно взаимодействуют, разделяют ответственность за решение возникающих детских проблем.

РЕЗЮМЕ

Таким образом, комплексный анализ динамики уменьшения количества страхов и тревожности после коррекционной работы психолога совместно с детьми и их родителями, говорит о том, что разработанная и реализованная работа по программе, на основе метода сказкотерапии является эффективной. Как показывают представленные данные, наблюдается снижение высокой тревожности у старших дошкольников на **10 %**, снижение количества страхов (с 15 страхов до 12, среднее значение). Кроме этого эмоциональное состояние воспитанников стало оптимальным, **изменилось отношение ребенка к важнейшим сферам его жизнедеятельности (себе и своей семье) (нейтральное повысилосна 10%, негативное снизилось на 10%)**, это связано и с более критичным подходом родителей к отношениям со своими детьми, к собственным страхам и тревогам, известно, что с большинством страхов детей могут справиться только родители. Прослеживается положительная динамика уменьшения количества страхов у детей и снижения уровня тревожности.

Комплексный анализ полученных данных позволяет констатировать позитивные изменения по ключевым показателям эффективности и результативности программного курса.

Таким образом, зафиксированные результаты позволяют сделать вывод о положительной динамике, а, следовательно, об эффективности данной программы.

Полученные позитивные тенденции необходимо сохранять, поддерживать и развивать с помощью оказания своевременной психологической поддержки всем участникам воспитательно-образовательного процесса (детям, педагогам и родителям), путем реализации профилактической работы.

Дальнейшая работа психолога, направленная на сохранение психологического здоровья воспитанников, будет осуществляться **по следующим направлениям:**

1) *диагностическое* – проведение своевременной диагностики (не реже чем раз в полгода), направленной на выявление и анализ проблем личностного развития, определения индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников, потенциальных возможностей, а также выявления нарушений в развитии, адаптации.

2) *просветительское* – проведение встреч теоретического и практического характера, направленных на своевременное и адресное распространение информации, позволяющей предупредить возникновение негативных тенденций в эмоционально-личностной сфере воспитанников. Это позволит повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах воспитания и развития детей, обсудить трудные случаи, возникающие в повседневной жизни у педагогов и родителей с детьми.

3) *коррекционное*, направленное на осознание проблемных зон и организации эффективной коррекционно-развивающей работы.

4) *консультативное* – групповое и индивидуальное консультирование родителей и педагогов, направленное на выявление возможных причин нежелательного поведения детей и выработку стратегии дальнейшей деятельности.

Педагог-психолог: _____/Качалова И.В./

Заведующий МБУ детского сада №34 «Золотая рыбка»: _____/Линкова Н.М./

Динамика уменьшения количества страхов у детей и снижения уровня тревожности по результатам коррекции за 2017-2018 учебный год

Критерий	Уровень	1 срез (до прохождения программног о курса)	2 срез (после прохожден ия программн ого курса)	Источник получения информации
Тревожность	высокий	39%	19%	Результаты диагностического обследования (Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)
Страхи	высокий	15 страхов (средн.знач)	12 страхов (средн.знач)	Результаты диагностического обследования. Методика «Страхи в домиках» (Захаров А.И.)
Отношение ребенка к важнейшим сферам его жизнедеятельн ости (себе и своей семье)	нейтральное	15%	25%	Результаты диагностического обследования (проективный рисуночный тест («Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С.Кауфмана. анкеты обратной связи от родителей и воспитателей)
	негативное	24%	14%	

Приложение 2.

Динамика снижения тревожности
на входе и выходе из системы коррекционной работы
по результатам 2017-2018 учебного года

Данные по подг.гр. №4 (ощеразвивающего вида).

№	Ф.И.ребёнка	Вход	Выход	Снижение ур.тревожности %
		ИТ	ИТ	
1	Л.В.	78% -высокий	64% -высокий	на 14%
2	А.М.	78%-высокий	64% -высокий	на 14%
3	П.Д.	64%-высокий	50% -норма	на 14%
4	Л.А.	64%-высокий	50% -норма	на 14%
5	С.К.	92%-высокий	71%- высокий	на 21%
6	К.И.	64%-высокий	42%-норма	на 22%
7	И.Н.	100%-высокий	78%- высокий	на 22%
	Ср. значение:	ИТ=77%	ИТ=60%	на 17%
		в -7ч.-100%	в -4ч.-57%	
		с – 0ч.	с – 3ч.-43%	
		н – 0 ч.	н – 0 ч.-	

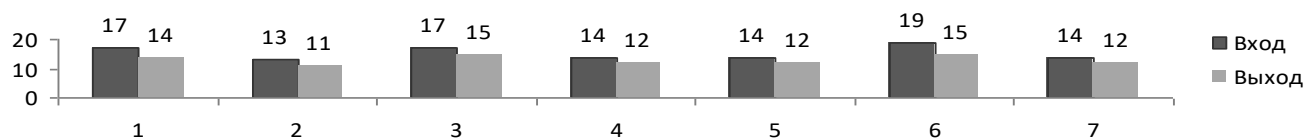
Данные по подг. гр. №5 (санаторного вида).

№	Ф.И.ребёнка	Вход	Выход	Снижение ур.тревожности %
		ИТ	ИТ	
1	Б.К.	50% высокий	42%- норма	на 8%
2	Н.С.	78% высокий	64%- высокий	на 14%
3	М.С.	78% высокий	64%- высокий	на 14%
4	П.Н.	50% высокий	42% -норма	на 8%
5	Ч.Д.	50% норма	42%- норма	на 8%
6	И.Р.	64% высокий	50%-норма	на 14%
7	В.Р.	78% высокий	64%- высокий	на 14%
	Ср. значение:	ИТ=64%	ИТ=53%	на 11%
		в -7ч.- 100%	в -3ч.-43%	
		с – 0ч.	с – 4ч.-57%	
		н – 0 ч.	н – 0 ч.	

**Динамика уменьшения количества страхов на входе и выходе из системы
коррекционной работы (Захаров А.И. «Страхи в домиках») (2017-2018 г)**

группа №4 (общеразвивающего вида)

Ф.И.	Темнота, страшные снов	Сказочные персонажи	Медицинские страхи (Боль, уколы, врачи)	Пространственные страхи (высота, глубина, замкнутое пространство)	Физ. ущерб (транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии)	Животные	Смерти	Социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества)	Кол-во страхов на входе и выходе	Снижение количества страхов %
Л.В.	+			+	+		+	+	17-14	на 18%
А.М.	+	+		+	+	+	+	+	13-11	на 16%
П.Д.	+	+	+	+	+	+	+	+	17-15	на 12%
Л.А.	+		+		+	+	+		14-12	на 14%
С.К.	+		+	+	+		+	+	14-12	на 14%
К.И.	+	+	+	+	+	+	+		19-15	на 20%
И.Н.	+		+	+	+		+	+	14-12	на 14%
Средн. значение:									15-13	на 13%



группа №5 (санаторного вида).

Ф.И.	Темнота, страшные сны	Сказочные персонажи	Медицинские страхи (Боль, уколы, врачи)	Пространственные страхи (стихии, высота, глубина, замкнутое пространство)	Физ. ущерб (транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии)	Животные	Смерти	Социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказаний, нападений)	Кол-во страхов на входе и выходе	Снижение количества страхов %
Б.К.	+	+	+	+	+	+	+	+	17-14	на 18%
Ч.Д.	+	+	+	+	+	+	+	+	11-10	на 10%
Р.И.	+	+	+	+	+		+	+	16-14	на 13%
Р.В.	+	+	+	+	+	+	+	+	19-16	на 16%
М.С.		+	+	+	+		+	+	12-11	на 9%
Н.С.		+	+	+	+		+	+	12-11	на 9%
П.Н.		+	+	+	+		+		15-13	на 14%
Средн. значение:									14-12	на 14%

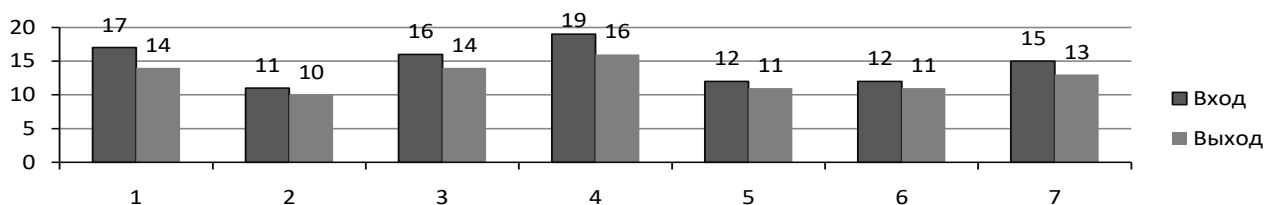
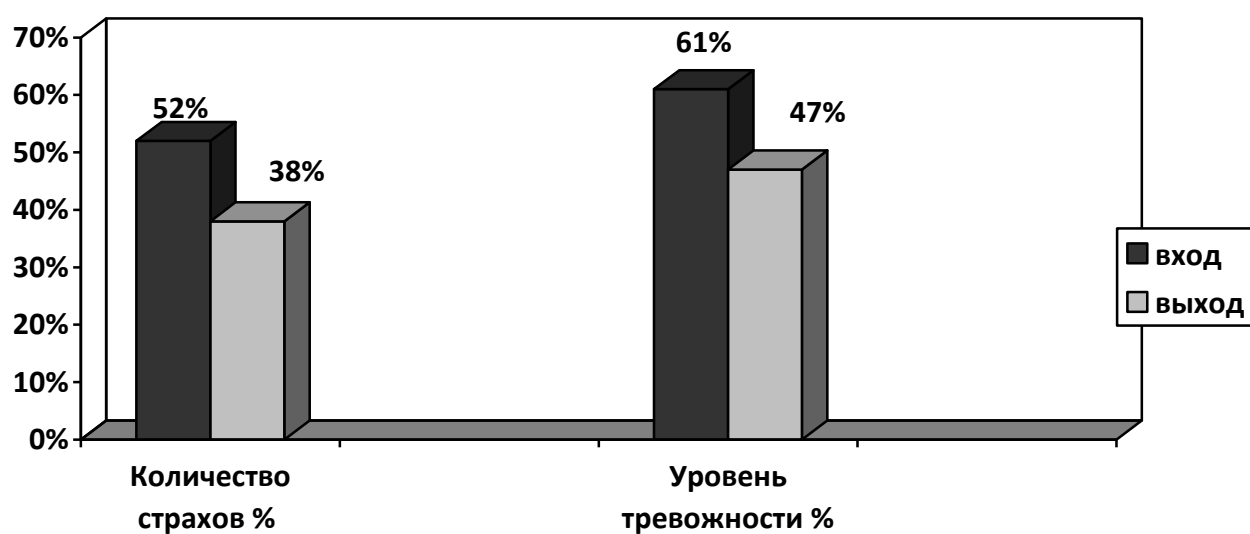


Диаграмма 1/Приложение 1

Динамика уменьшения количества страхов и снижения тревожности у воспитанников по результатам коррекции за 2017-2018 учебный год



**Динамика снижения тревожности и уменьшения количества страхов у
детей
на входе и выходе из системы коррекционной работы
за 2018-2019 учебный год**

№	Ф.И.	Методика «Страхи в домиках» Количество страхов		Тест тревожности Уровень тревожности		Снижению уровня тревожности (%)
		ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	
1	С.М.	17	8	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
2	Г.Н.	17	13	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
3	Д.Д.	15	7	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
4	К.С.	13	9	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
5	Ц.В.	14	8	ИТ=64% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 14%
6	Д.Е.	15	11	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
7	К.В.	13	10	ИТ=64% - высокий	ИТ=57% - высокий	на 7%
8	И.Л.	18	16	ИТ=64% - высокий	ИТ=57% - высокий	на 7%
9	Н.В.	15	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
10	Я.Т.	17	13	ИТ=78% - высокий	ИТ=64% - высокий	на 14%
	Ср. значение:	15	11	ИТ=61 %	ИТ=48 %	на 13%
			На 14%	в -10ч.- 100 %	в -4ч.-40%	
				с – 0ч.	с – 6ч.-60%	
				н – 0 ч.	н – 0 ч.	

Приложение №5

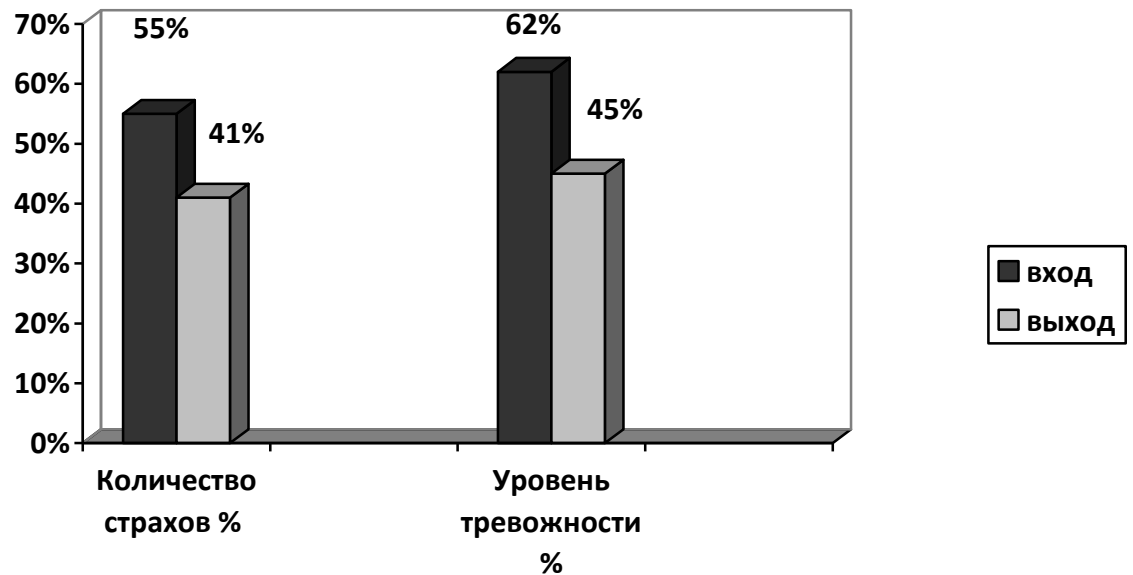
Динамика снижения тревожности и уменьшения количества страхов у детей на входе и выходе из системы коррекционной работы за 2018-2019 учебный год

№	Ф.И.	Методика «Страхи в домиках» Количество страхов		Тест тревожности Уровень тревожности		Снижению уровня тревожности (%)
		ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	
1	В.А.	14	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
2	А.А.	15	11	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
3	А.Д.	15	11	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
4	А.Ж.	16	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
5	Р.К.	15	11	ИТ=71% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 21%
6	И.К.	14	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
7	С.К.	19	14	ИТ=78% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 28%
8	К.К.	17	12	ИТ=64% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 14%
	Ср. значение:	16	12	ИТ=62%	ИТ=45%	на 17%
			На 14%	в -8ч.- 100%	в -3ч.-37%	
				с – 0ч.	с – 5ч.-63%	
				н – 0 ч.	н – 0 ч.	

**Динамика снижения тревожности и уменьшения количества страхов у
детей
на входе и выходе из системы коррекционной работы
за 2018-2019 учебный год**

№	Ф.И.	Методика «Страхи в домиках» Количество страхов		Тест тревожности Уровень тревожности		Снижение уровня тревожности (%)
		ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	
1	В.А.	14	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
2	А.А.	15	11	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
3	А.Д.	15	11	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
4	А.Ж.	16	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
5	Р.К.	15	11	ИТ=71% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 21%
6	И.К.	14	12	ИТ=57% - высокий	ИТ=42% -норма	на 15%
7	С.К.	19	14	ИТ=78% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 28%
8	К.К.	17	12	ИТ=64% - высокий	ИТ=50% - высокий	на 14%
	Ср. значение:	16	12	ИТ=62%	ИТ=45%	на 17%
			На 14%	в -8ч.- 100%	в -3ч.-37%	
				с – 0ч.	с – 5ч.-63%	
				н – 0 ч.	н – 0 ч.	

**Результаты оценки количества страхов и уровня тревожности
за 2018-2019 учебного года**



Материалы, иллюстрирующие реализацию указанной программы в образовательном учреждении (фото, дипломы, публикации в средствах массовой информации)



Городской уровень			
2016 г.	Городская выставка-ярмарка методической продукции – 2016 Авторская коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного возраста «Волшебная страна сказок» Качалова И.В. в МБУ школа №56	разработчик программы, выступающий	сертификат ссылка http://chgard34.tgl.net.ru/214-yarmarka

Участие в профессиональных конкурсах

2017 г.	Всероссийский дистанционный конкурс «Консультирование, психотерапия и психокоррекция детей в работе педагога-психолога» Название работы «Коррекционно-развивающая программа «Волшебная страна сказок»	Победитель	Диплом 1 степени
---------	--	------------	------------------



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
городского округа Тольятти

СЕРТИФИКАТ

выдан

Качановой Ирины
Викторовны

участнику

**выставки-ярмарки
методической продукции - 2016**

за обобщение и распространение
результативного педагогического опыта

Директор



Осип

Л.Г. Осипова

Тольятти
2016



ДИПЛОМ I СТЕПЕНИ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Качалова Ирина Викторовна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 34 «Золотая рыбка»
городского округа Тольятти

ПОБЕДИТЕЛЬ

Всероссийского дистанционного конкурса

*“Консультирование, психокоррекция и
психотерапия детей
в работе педагога-психолога”*

15.01.2017

www.eruditez.ru

Руководитель проекта



Комарова
Н.В.Комарова